

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра соціальної роботи

На правах рукопису

Ільїна Марія Олександрівна

**«Культурно-освітні ініціативи як засіб подолання самотності мешканців
малих міст України»**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня
бакалавра соціальної роботи

Науковий керівник:

кандидат соціологічних наук

доцент кафедри соціальної роботи

Люта Леся Петрівна

Допустити до захисту в ЕК

Кафедра соціальної роботи

Завідувач кафедри соціальної роботи

кандидат соціологічних наук, доцент

Люта Леся Петрівна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ	6
1.1. Феномен самотності в сучасному науковому просторі.....	6
1.2. Типи та форми самотності	10
1.3. Соціально-психологічні особливості та вікова специфіка самотності мешканців малих міст	15
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ У СУЧАСНИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВАХ	25
2.1. Методологія та опис інструментарію дослідження	25
2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження феномену самотності	33
Висновки до розділу 2	49
РОЗДІЛ III. КУЛЬТУРНО-ОСВІТНІ ІНІЦІАТИВИ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ САМОТНОСТІ МЕШКАНЦІВ МАЛИХ МІСТ	52
3.1. Соціокультурна програма подолання самотності та соціальної ізоляції мешканців малих міст засобами культурно-освітніх ініціатив.....	52
3.2. Апробація соціокультурної програми для мешканців малих міст із подолання самотності та розвитку громадської активності.. ..	63
Висновки до розділу 3	75
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність теми дослідження: Сьогодні малі міста України перебувають у складних соціально-економічних і культурних умовах. Обмежені можливості працевлаштування, нестача місць для спілкування та дозвілля, а також наслідки війни посилюють відчуття самотності у багатьох мешканців. У таких умовах самотність стає не лише особистим переживанням, а й важливою соціальною проблемою, яка впливає на психологічний стан людини та її включеність у життя громади.

Особливість самотності в малих містах полягає в тому, що люди часто живуть у середовищі, де всі одне одного знають, а тому бояться осуду, пліток або надмірної уваги. Через це вони можуть закриватися від інших і ще більше віддалятися від соціального життя. Водночас звичайні цифрові засоби спілкування не завжди допомагають подолати таке відчуття, а інколи навіть посилюють його.

У цій ситуації важливу роль можуть відігравати культурно-освітні ініціативи. До них належать різні форми спільної діяльності, зокрема лекції, творчі зустрічі, літературні вечори, виставки, майстер-класи та інші заходи. Такі ініціативи можуть допомогти людині не лише провести час, а й відчутися частиною громади, налагодити нові контакти та отримати емоційну підтримку.

Саме тому тема дипломної роботи **Культурно-освітні ініціативи як засіб подолання самотності мешканців малих міст України** є актуальною.

Ступінь розробленості проблеми: Феномен самотності є предметом прискіпливої уваги в межах соціологічних та психологічних підходів. Його досліджували Дж. Качіоппо, Д. Перлман, Л. Пепло, К. Роджерс, Е. Фромм, І. Кон, Е. Берн, у вітчизняній науці – Б. Голота, Ю. Швалб, О. Данчева, О. Ільяшенко, В. Москаленко та інші. Водночас питання того, як саме культурно-освітні ініціативи можуть допомагати мешканцям малих міст долати самотність, вивчено недостатньо. Особливо це стосується сучасних умов

України, коли на життя людей впливають і воєнні, і соціокультурні зміни. Саме це зумовлює потребу в подальшому дослідженні цієї теми.

- **Об'єкт дослідження:** переживання самотності в соціокультурному середовищі малого міста

Предмет дослідження: механізми впливу культурно-освітніх ініціатив на подолання самотності мешканців малих міст України.

- **Мета дослідження:** розробити програму культурно-освітніх заходів як засобу подолання самотності;

Для досягнення цієї мети були поставлені такі завдання дослідження:

- проаналізувати наукові підходи до розуміння самотності та її психологічного змісту;
- визначити особливості переживання самотності в соціокультурному середовищі малого міста;
- виявити специфіку залучення до культурно-освітніх ініціатив, осіб які переживають самотність

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що самотність мешканців малих міст має свої особливості, пов'язані з умовами життя в такому середовищі, зокрема з обмеженими можливостями спілкування, страхом осуду та відчуттям віддаленості від соціального життя. Подолання цього стану можливе за умови залучення людей до культурно-освітніх ініціатив, які створюють безпечний простір для спілкування, взаємодії та відчуття приналежності до громади.

Методи дослідження:

- **теоретичний** – аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел для розкриття сутності самотності та особливостей життя в малих містах;
- **емпіричний** – напівструктуроване інтерв'ю за авторськими запитаннями, яке дало змогу зібрати особисті відповіді респондентів і вивчити їхній досвід;

- **методи аналізу даних** – тематичний аналіз, контент-аналіз та інтерпретація відповідей, що дали змогу виділити основні теми, повторювані смисли та особливості переживання самотності.

Емпірична база дослідження: дослідження було проведене на основі цільової вибірки. У ньому взяли участь 46 осіб, які проживають у мегаполісі та малих містах. Вибірка була сформована з урахуванням віку респондентів та їхнього соціального статусу, що дало змогу простежити особливості сприйняття самотності в різних групах. Усі учасники брали участь у дослідженні добровільно, а їхні відповіді були анонімними та конфіденційними.

Структура роботи: Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, які містять 7 підрозділів, висновків, списку використаних джерел у кількості 53 та додатків А, Б, В, Г, Д, Е. Загальний обсяг включає 102 сторінки, з яких основного тексту – 77.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ

1.1. Феномен самотності в сучасному науковому просторі

У наш час самотність стала чи не найпоширенішою проблемою сучасного покоління. Кількість людей, які відчують себе самотніми, продовжує зростати майже щороку. У минулому ми асоціювали самотність переважно з людьми похилого віку, які або не мають дітей, або їхні діти виросли та живуть окремо. Зараз ми спостерігаємо таку тенденцію, що навіть молодші вікові групи, які вважалися стійкішими до відчуття самотності, зараз представляють значний ризик його підвищеного рівня [43; 41, с. 21].

Р. С. Вейсс навіть наголошував, що молоді люди можуть переживати самотність гостріше та болючіше, ніж інші вікові категорії. У ранньому дорослому віці молодь часто залишає свій дім заради того, щоб здобути вищу освіту [22, с. 179]. Хоча цей період здебільшого вважається корисним та цікавим, фізична розлука з домівкою та перехід до більшої незалежності означають важливий перехід у розвитку, який може супроводжуватися самотністю. Навчання в університеті часто пов'язане з переїздом на нове місце, іноді за кордон, що ще більше збільшує ризик самотності, оскільки молодь не лише відокремлена від близьких стосунків, а й від усталених соціальних мереж та систем підтримки.

Самотність пронизує всі соціальні кола, всі фази життя, всі покоління, всі культури та всі нації. За опитуванням КМДА у 2023 році кожен п'ятий киянин почувався самотнім. Це дуже тривожний показник, який має тенденцію зростати та поглиблюватись, адже тривале відчуття самотності може призвести до депресії, проблем зі здоров'ям та навіть суїциду [13].

За даними ВООЗ відсутність соціальних зв'язків несе еквівалентний, або навіть більший, ризик передчасної смерті, ніж куріння, надмірне вживання алкоголю, фізична неактивність, ожиріння та забруднення повітря. Соціальна

ізоляція також має серйозний вплив на фізичне та психічне здоров'я; дослідження показують, що вона пов'язана з тривогою та депресією і може збільшити ризик серцево-судинних захворювань на 30% [2].

Те, як ми переживаємо самотність, дуже різниться, адже кожен переживає її по-своєму, тому її не можна об'єктивно виміряти чи порівняти. Ми можемо відчувати самотність у будь-якому віці. Вона осідає як у людей, що живуть самі, так і в сім'ях. Також відчуття самотності не залежить від соціально-економічного статусу: багата людина чи бідна – самотність вражає однаково.

У сучасному науковому просторі, варто чітко розрізняти два поняття: самотність та соціальна ізоляція.

Самотність – це глибоко особистий, суб'єктивний досвід. Дж.Качіоппо описував поняття самотності як невідповідність між бажаним і наявним рівнем соціальної взаємодії, а не просто як брак контактів [33. с. 33–34]. Це означає, що важливими є не тільки кількість, а й якість зв'язків. Тобто почуття самотності може виникати не тільки тоді, коли у нас замало соціальних контактів для задоволення наших потреб, а й виникати, коли у нас є контакти в нашому повсякденному житті, але ці стосунки не такі близькі та інтенсивні, як нам хотілося б.

Соціальна ізоляція – це про об'єктивний стан, коли існує низька кількість соціальних зв'язків, відсутня участь у соціальних взаємодіях, а також відсутність соціальних ролей у суспільстві. На відміну від самотності, соціальну ізоляцію об'єктивно можна виміряти за загальною кількістю друзів, як часто людина спілкується з цими друзями, скільки близьких стосунків у неї з іншими та наскільки вона активна в громаді [37; 36].

Хоча ці поняття є пов'язаними феноменами, вони не є однаковими. Обмеження соціальних контактів корелює із суб'єктивним переживанням самотності, але не визначає його повністю. Людина може бути соціально ізольованою, але це не веде за собою обов'язкового відчуття самотності, адже їй навпаки може це подобатись і повністю влаштовувати. З іншого ж боку,

людина може відчувати самотність будучи в шлюбі, сім'ї та соціальній групі і водночас почуватися сам на сам через брак емоційного зв'язку, підтримки чи розуміння.

Доцільно також підкреслити, що феномен самотності не є сталим і незмінним. Його зміст і форми переживання змінюються разом із трансформаціями суспільства, способу життя та соціальних умов [12; 39; 1]. У сучасному українському контексті, особливо в умовах війни, самотність уже не зводиться лише до нестачі спілкування чи вузького кола контактів. Вона все частіше постає як складний соціально-психологічний стан, пов'язаний із руйнуванням звичних зв'язків, втратами, вимушеними змінами місця проживання, тривалою невизначеністю та емоційним виснаженням [8; 53; 43].

Важливо зазначити, що перенесення спілкування в онлайн-простір не компенсує брак живого контакту. Навпаки, онлайн комунікації часто створюють лише ілюзію включеності у життя громади, тоді як внутрішня ізоляція людини тільки посилюється. За таких умов виникає ефект «самотності в натовпі». Тобто людина може постійно перебувати на зв'язку з іншими, але не відчувається зрозумілою, потрібною чи емоційно прийнятою соціумом [47].

Щоб краще зрозуміти ці зміни, варто порівняти, як люди сприймали самотність раніше і як вони переживають її зараз. В минулому столітті самотність зазвичай виникала через те, що людина фізично залишалася сама, наприклад через хворобу, старість чи далеку відстань. Сьогодні ж все зовсім інакше. Поява інтернету, зміна умов життя та події війни повністю перевернули наше спілкування.

Аналіз еволюції феномену самотності засвідчує глибоку трансформацію його сутності протягом останніх десятиліть, що безпосередньо пов'язано із переходом від індустріального суспільства до постіндустріального, цифровізованого соціуму. Порівнюючи який характер соціальних зв'язків був раніше і який сьогодні, можна побачити руйнування класичних інститутів солідарності. У минулому життєдіяльність людини полягала навколо щільних, географічно локалізованих спільнот територіальних громад, сусідських мереж

та релігійних парафій [23]. Сучасна ж цифрова доба характеризується так званими «розпорошеними зв'язками». Мережеве суспільство, описане М. Кастельсом, пропонує індивіду безліч віртуальних контактів, проте ті мають поверхневий характер [9]. Як результат, дефіцит живого спілкування призводить до розпаду суспільних зв'язків.

Зміна характеру зв'язків безпосередньо вплинула на трансформацію природи та сутності самотності. Наприкінці ХХ століття самотність розглядалася переважно як наслідок об'єктивної фізичної ізоляції, яка була зумовлена географічним чинником, хворобою, втратою партнера чи виходом на пенсію. Але в сучасних реаліях вона набула ознак «самотності у натовпі». Це явище докладно розглянуто у працях Д. Рісмена. Він підкреслює, що людина орієнтується на думку інших і хоче їхньої згоди, але при цьому почувається чужою навіть серед них [47].

Головним каталізатором цих змін є технології. Раніше, коли спілкування відбувалося через паперові листи чи рідкісні телефонні дзвінки, воно вимагало свідомих зусиль і тривалого очікування, тому кожна взаємодія була ціннішою. Сьогодні цифрова трансформація створила «ілюзію зв'язку». Соціальні мережі та месенджери, як зазначає соціолог Шеррі Теркл привчають нас до «емоційно безпечного спілкування» та замінюють глибокі стосунки їх кількістю [48]. Технології дозволяють створювати ідеальний образ життя, що посилює внутрішню порожнечу людини, коли її реальний соціальний досвід не відповідає віртуальному образу.

Парадоксальних змін зазнав і профіль вразливих категорій населення. Раніше до груп ризику відносили літніх людей, овдовілих осіб та осіб з інвалідністю, для яких відчуження від активного життя було пов'язане з віком або здоров'ям. Але в ХХІ столітті найбільш уразливою виявилася молодь. Сучасні великі соціопитування показують, що саме сучасне покоління найчастіше відчуває самотність [52; 40]. Хоча молодь є найбільш технічно та інформаційно зв'язаною, вона має високий рівень соціальної тривожності й ізольованості.

Через зростання проблеми змінився й підхід до її обговорення в суспільстві. Раніше самотність вважали чимось сороміцьким, ознакою особистих невдач, і намагалися не говорити про це. Нині самотність визнано глобальною проблемою. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) порівнює шкоду від хронічної самотності з курінням, а в деяких країнах, як Велика Британія та Японія, навіть створено спеціальні державні відомства – «Міністерства самотності» [3; 44; 21]. Це свідчить, що проблема перейшла з особистого рівня на рівень державної політики та безпеки.

Змінилися й способи подолання цього стану. Раніше людина шукала допомогу у близькому оточенні серед родини, сусідів або релігійних громад. Нині ж переважають офіційні і організовані форми підтримки. Щоб подолати відчуження, люди звертаються до спеціалістів, груп самодопомоги, соціально-культурних клубів або користуються цифровими стратегіями, наприклад, вступають до онлайн-спільнот за інтересами [46].

Наведене порівняння чітко показує, що природа самотності за останні десятиліття кардинально змінилася. Якщо раніше ця проблема частіше виникала через фізичну ізоляцію, коли людина дійсно залишалася сама вдома, була відрізана від світу через хворобу чи відсутність транспорту, то сьогодні ситуація зовсім інша. У цифрову добу самотність стала психологічною. Ми маємо постійний доступ до інтернету та тисячі віртуальних контактів, але цей цифровий зв'язок часто виявляється поверхневим і не дає справжнього відчуття підтримки чи розуміння [4].

1.2. Типи та форми самотності

В сучасній психології самотність розглядають як складне явище, що може проявлятися у різних формах. Одна з небагатьох теорій самотності, яка розроблена для пояснення самотності це теорія Р. Вейсса. Вона базується на його роботі з групою жінок, які приєдналися до групи підтримки для матерів-одиначок. Він виявив, що ці жінки загалом почувалися менш самотніми, ніж до того, як приєдналися до групи підтримки, але вони все ще почувалися

самотніми, через відсутність романтичного партнера [51]. Тому він висунув теорію, що люди з певними недоліками у стосунках відчують дуже різні типи самотності, і що їх можна розділити на дві окремі групи: емоційна та соціальна самотність.

Соціальна самотність вважається негативним почуттям через незадовільний зв'язок з бажаною групою і виникає тоді, коли людині не вистачає дружніх контактів, колективної підтримки або спільних інтересів.

Емоційна самотність вважається негативним почуттям через незадовільний зв'язок з близькими стосунками. Вона часто переживається як внутрішня порожнеча, відчуття покинутості або нестачі важливої для себе людини.

Подальший розвиток теорії самотності пов'язаний із працями Дж. Качіоппо та С. Качіоппо, які запропонували більш диференційовану модель. Вона включає інтимну, соціальну та колективну самотність. Такий підхід дозволяє точніше описати, у якому саме просторі порушується людський зв'язок.

Згідно з цим підходом, інтимна самотність відображається як гострий дефіцит глибоких, довірчих, взаємних стосунків принаймні з однією значущою людиною, у спілкуванні з якою можна залишатися повністю автентичним.

Соціальна самотність – виникає у ширшому соціальному просторі та пов'язана з браком якісних дружніх зв'язків чи кола однодумців, які поділяють спільні інтереси та забезпечують відчуття соціальної підтримки.

Колективна самотність – відображає дефіцит інтеграції у публічний чи громадський простір. Вона зумовлена відсутністю почуття приналежності до більшої спільноти, групи, команди чи організації, яка об'єднана спільною метою і створює стійке колективне відчуття «Ми» [32].

Усі три типи самотності можуть поєднуватися, але мають різні психологічні джерела та різні прояви.

На додачу, самотність можна класифікувати і за тривалістю її переживання. Спільний дослідницький центр Європейського Союзу виокремлює тимчасову, ситуативну та хронічну самотність [35].

Тимчасова самотність це короткочасне переживання, яке швидко зникає і зазвичай не має тривалого впливу на загальний стан людини. Вона може виникати в моменти, коли людина відчуває нестачу спілкування або емоційного контакту, але цей стан не залишається надовго.

Ситуативна самотність виникає під впливом певних життєвих обставин або соціальних потрясінь, навіть якщо раніше людина мала достатньо стабільні та задовільні соціальні зв'язки. Вона зазвичай пов'язана з різкою зміною звичного способу життя, втратою близької людини, розривом стосунків, переїздом, зміною роботи та іншими подіями, що тимчасово порушують звичне життя людини.

Хронічна самотність характеризується тривалим переживанням відчуження та може зберігатися протягом тривалого часу. Саме така форма самотності вважається найбільш небезпечною і може призвести до проблем з психічним здоров'ям, розладів сну депресії та суїцидальних думок. Вона також збільшує ризик фізичних захворювань, таких як діабет, серцево-судинні захворювання та деменція [16; 37].

У працях І. Больмше, П.-А. Тенгlanda та М. Ремгорд розглянуто також і екзистенційну самотність. На їхню думку, екзистенційна самотність корениться в природі людського існування і проявляється, коли особа не відчуває сенсу чи життєвої мети. Такий стан супроводжується глибоким стражданням, тривогою та крайнім відчаєм [31].

Американський психолог І. Ялом у праці «Екзистенційна психотерапія» зазначав, що екзистенційна самотність може стати джерелом інтелектуальних роздумів та особистісної трансформації. Вона змушує людину зіткнутися зі своїми найглибшими цінностями та переконаннями. Досвід цього типу самотності допомагає усвідомити, ми прибули у світ самі, залишатимемо його також самі і пройдемо весь життєвий шлях між цими подіями без сторонньої

допомоги. Тобто незалежно від того, скільки у нас якісних стосунків, тільки ми можемо переживати життя так, як ми його переживаємо.

Окрім екзистенційної самотності він також виділив ще два типи – міжособистісну та внутрішньоособистісну самотність [29].

Міжособистісна самотність проявляється, коли людина відчуває емоційну відстань від інших людей. Це може бути як фізична, так і емоційна віддаленість, коли не вистачає відчуття зв'язку з іншими або коли стосунки сприймаються як поверхневі чи не мають сенсу.

Внутрішньоособистісна самотність, навпаки, виникає тоді, коли людина відчуває віддаленість від самої себе. Це може означати, що вона не до кінця розуміє, хто вона є і чого вона хоче. У такому стані з'являється відчуття, ніби всередині є щось, що вона не знає.

В умовах сучасної соціально-психологічної реальності самотність не обов'язково є негативним станом, оскільки для деяких людей вона може виступати ресурсом психологічної саморегуляції, відновлення внутрішньої рівноваги та збереження емоційної автономії [34]. Дослідження свідчать, що добровільно обрана самотність асоціюється зі зниженням рівня стресу, відчуттям свободи, можливістю саморефлексії та кращим емоційним самопочуттям, особливо тоді, коли людина сприймає час наодинці як свідомо обраний і значущий для себе стан [2; 50]. Крім того, важливо підкреслити різницю між усамітненням і самотністю, адже ці поняття часто вживають разом, хоча вони не є тотожними. Попри зовнішню схожість, ці явища мають різну психологічну природу, різний емоційний зміст і різні наслідки для особистості. Усамітнення передбачає перебування наодинці, яке може бути свідомо обраним людиною та мати позитивне значення для її внутрішнього життя. Самотність же найчастіше пов'язана з болісним переживанням дефіциту значущих соціальних зв'язків, емоційної близькості та підтримки [45; 30].

Усамітнення можна розуміти як стан, у якому людина тимчасово відходить від соціальної взаємодії, щоб зосередитися на власних думках,

почуттях, переживаннях або певній діяльності. Це може бути читання, творчість, осмислення подій, відпочинок або психологічне відновлення. У такому разі перебування наодинці не сприймається як проблема, а навпаки, як ресурс. Людина може відчувати спокій, свободу, внутрішню зібраність і можливість краще зрозуміти себе.

На відміну від самотності, усамітнення має більш позитивне і конструктивне значення, оскільки передбачає активне залучення людини у процес власного розвитку. Такий час наодинці використовується для глибшого занурення у себе, що сприяє посиленню внутрішньої гармонії та духовного вдосконалення [11, с.56].

Самотність має іншу природу. Це не просто факт перебування без інших людей, а суб'єктивний емоційний стан, який виникає тоді, коли людина відчуває нестачу близьких, підтримувальних або значущих стосунків [49].

Ключова різниця між усамітненням і самотністю полягає в їхній природі. Усамітнення – це переважно стан, а самотність – емоційне переживання. Людина може добровільно обирати час наодинці, і тоді цей стан не викликає внутрішнього дискомфорту. Навпаки, він може допомагати відновити психічну рівновагу, знизити інтенсивність зовнішнього навантаження та дати простір для осмислення власного досвіду. Самотність, як правило, супроводжується внутрішньою напругою, смутком, відчуттям покинутості, непотрібності чи відчуження.

Ще одна важлива різниця полягає в добровільності. Усамітнення часто є свідомим вибором людини. Вона сама вирішує побути наодинці певний час, щоб відпочити або зосередитися. Самотність же часто переживається як небажаний стан, від якого людина прагне втекти. Саме тому усамітнення може бути конструктивним і навіть необхідним, тоді як самотність часто вимагає психологічної уваги чи соціальної підтримки [27].

Також ці явища відрізняються за наслідками. Короткочасне усамітнення може сприяти позитивним змінам, а саме: підвищенню усвідомленості, розвитку творчості, зменшенню стресу. Тривала або вимушена самотність,

навпаки, пов'язана з ризиками для психічного здоров'я – підвищенням тривожності, депресивними проявами, зниженням самооцінки, відчуттям безнадійності. У науковій літературі підкреслюється, що перебування людини наодинці не завжди є негативним, тоді як самотність не зникає автоматично лише через наявність людей поруч [22; 18; 10; 26].

1.3. Соціально-психологічні особливості та вікова специфіка самотності мешканців малих міст

Станом на 2018 рік малі міста України становили чималу частину міської мережі та охоплювали понад 5 млн населення [15]. Вони мали і мають значний вплив, оскільки в них зосереджені основні елементи соціальної інфраструктури та надаються послуги, також й для мешканців прилеглих сільських територій.

У малих містах соціальні мережі, інфраструктура та просторові характеристики середовища зазвичай відрізняються від великих міст. В одній із сильних сторін малих міст є їхня помірна територіальна замкнутість, яка поєднується з можливістю впливу великих міст через доступні транспортно-інфраструктурні сполучення [24]. Також їхньою перевагою є тісніші міжособистісні зв'язки в середині громади, але водночас величезною протиположністю цьому є обмежені можливості для культурної та освітньої активності, що може посилювати соціальну ізоляцію та відчуття самотності.

Культурно-освітні програми такі як: лекції, клуби, мистецькі проєкти, фестивалі тощо, мають дві ключові функції – створити місце для формування значущих міжособистісних зв'язків та змінити сприйняття простору, що впливає на емоційне благополуччя учасників.

Особливо серйозною проблемою є соціальна інфраструктура. У малих містах магазини, поштові відділення, клуби та церкви раніше були не лише місцями споживання чи релігії, а й, перш за все, місцями зустрічей. Однак багато з цих соціальних просторів починають зникати та втрачати свою

актуальність, що дуже впливає на почуття згуртованості та самотності серед населення.

Через це особливо страждає молодь, яка дорослішає. У такому середовищі дуже легко відчувати самотність та соціальну ізоляцію. Молоді доводиться покидати містечко через брак можливостей чи перспектив. За дослідженням кандидати психологічних наук Губеладзе І., яке проводилося серед школярів сільської місцевості Сумської області, було виявлено, що значна частина хоче мігрувати до міста, саме через наявність там високооплачуваної роботи та можливості до самореалізації. Більше того, сільська молодь навіть готова обмежити або пожертвувати регулярним спілкуванням із друзями, якщо це наближає їх до здобуття освіти, роботи й життєвого успіху в міському середовищі [7, с. 63-65]. У перспективі така орієнтація на міграцію та віддалення від свого соціального оточення може спричинити зниження відчуття належності до спільноти, посилювати емоційну самотність та, відповідно, призводити до переживання самотності.

Порівнюючи села та малі міста, ми можемо спостерігати схожість. В обох випадках часто спостерігається обмежена кількість закладів вищої та професійної освіти, зокрема університетів і коледжів, а також недостатня різноманітність освітніх програм і культурних практик. Це означає, що молодь змушена або адаптуватися до наявних можливостей, які не відповідають їхнім інтересам, або залишати свою громаду в пошуках ширшого простору для розвитку.

Також значна частина мешканців малих міст не має можливостей повноцінно реалізувати свій трудовий та професійний потенціал. Згідно із законодавством України малим містом вважається місто із населенням до 50 тис. мешканців [5]. Це є тривожним показником, і може мати серйозні як економічні, так і соціальні наслідки для малих міст у майбутньому.

Молодь та особливо люди середнього віку, які починають або вже мають власну сформовану сім'ю, потребують роботи. У малих містах недостатня кількість вакансій, низька оплата праці й, до того ж, переважно шукають

профільних спеціалістів. Тому, з огляду на ситуацію, ризик безробіття у малому місті – дуже високий.

За даними національного інституту стратегічних досліджень на 2026 рік велику частину безробітних становлять люди 25-34 років. Також можна спостерігати велику кількість безробітних у віці 35–44 та 45–54. [28]. За таких показників стає очевидно, що економічна нестабільність у малих містах прямо впливає на якість життя мешканців і створює передумови для зростання соціальної ізоляції. Втрата роботи або працевлаштування на низькооплачувану, чи то непрофільну позицію не лише знижує матеріальний добробут, а й послаблює соціальні контакти, зменшує участь у громадському житті та підриває відчуття власної значущості, що у свою чергу може формувати неприємне відчуття самотності.

Дослідження Н. Морріш та А. Медіна-Лари свідчить, що вплив безробіття на самотність не однаковий для всіх вікових груп, адже у деяких він сильніший. Найсильніші асоціації спостерігаються у віці приблизно 30–34 та 50–59 років. Це пов'язано з очікуваннями щодо середнього віку як періоду, коли робота і професійне становище набувають особливого значення для самоідентифікації та соціальної участі. Для людей 30–34 років втрата зайнятості часто припадає на етап формування кар'єри та сім'ї, що підсилює ризик ізоляції через втрачені соціальні контакти й відкладені життєві плани. У віковій групі 50–59 років безробіття може супроводжуватися труднощами повторного працевлаштування, підривом соціального статусу та побоюваннями щодо фінансової безпеки напередодні передпенсійного періоду, що також посилює відчуття самотності [42]. У контексті малих міст ці проблеми можуть загострюватися через обмежені можливості працевлаштування.

Демографічна структура малих міст часто зміщується в бік старшого віку через відтік молоді. У малих містах України добробут літніх людей ускладнюється не тільки демографічними змінами та скороченням соціальних просторів, але й індивідуальними факторами, що підсилюють відчуття

самотності. Особливо вразливими є ті, хто живе сам, потребує постійного догляду або має обмежену мобільність. Фізичні вади, втрата слуху, когнітивні порушення та інші хронічні захворювання послаблюють можливості для соціальної активності.

Літні люди часто переживають самотність під впливом соціальних, сімейних і медичних обставин. Дослідження UNFPA показує, що серед ключових факторів ризику для самотності в літньому віці є мале коло спілкування та низька соціальна впевненість, а не лише проживання на самоті [39].

Дані UNFPA та Університетського коледжу Лондона, отримані в дослідженні для країн Східної Європи, показали, що 79% опитаних людей віком 65–85 років відчували себе помірно або дуже самотніми. Найсильніше з цим явищем були пов'язані відсутність відчутної підтримки, невелике коло спілкування та низька соціальна впевненість [39].

До основних причин самотності у літньому віці належить втрата близьких – особливо партнера, друзів або ровесників. Другим фактором є скорочення соціальних контактів після виходу на пенсію, коли особа втрачає професійне й комунікативне середовище. Значну роль також відіграє погіршення здоров'я, слуху чи рухливості, а ще низька якість підтримки з боку родини або громади [41]. Усе це може спричиняти соціальну ізоляцію, особливо якщо людина проживає сама або має дуже обмежене коло спілкування.

З точки зору малих міст, ризик самотності серед людей похилого віку може посилюватися через обмежений доступ до соціальної інфраструктури, меншу кількість можливостей для спілкування та підвищену залежність від фізичної мобільності.

Таким чином, самотність мешканців малих міст має складну соціально-психологічну природу і формується під впливом сукупності просторових, економічних, демографічних та індивідуальних чинників. Для молоді вона пов'язана з обмеженими можливостями освіти, працевлаштування та

самореалізації, що часто спричиняє міграційні настрої й послаблення зв'язку з місцевою спільнотою. Для людей середнього віку додатковим чинником стає нестабільність на ринку праці та високий ризик безробіття, яке зменшує соціальну залученість і підсилює відчуття ізоляції.

Літні люди часто особливо гостро переживають самотність. Оскільки з віком змінюються соціальні зв'язки та повсякденні можливості спілкування, навіть короткочасна ізоляція може переживатися значно гостріше, ніж у молодших вікових групах.

Специфіка малих міст полягає в тому, що тут самотність не є лише індивідуальним переживанням, а виступає наслідком слабшої соціальної інфраструктури, вузького спектра можливостей для взаємодії та обмежених ресурсів для підтримки різних вікових груп [38].

Аналізуючи соціально-психологічні особливості самотності мешканців малих міст, неможливо оминати сучасний макросоціальний контекст, у якому перебуває українське суспільство. На сьогоднішній день найважливішим зовнішнім чинником, що трансформує структуру самотності, є повномасштабна війна в Україні.

Військовий стан є одним з факторів, що підвищує самотність. Війна приносить довготривалий стрес, невизначеність, загрозливі для життя ситуації, розлуку з членами сім'ї, обмежену комунікацію та руйнування традиційних соціальних ролей, що можуть підготувати ґрунт для загострення почуття самотності. Самотність у цьому випадку слід розуміти не лише як відсутність соціальних контактів, а як суб'єктивне відчуття браку емоційної близькості, захищеності, розуміння та належності до значущого соціального оточення. Відтак воєнний стан змінює не тільки зовнішні умови існування людини, а й її внутрішній психологічний стан, посилюючи вразливість до переживання відчуження, тривоги та безпорадності.

Найбільш виразно ці процеси проявляються у вразливих категоріях населення. У жінок, чиї чоловіки або партнери перебувають на військовій службі, самотність часто набуває хронічного характеру, оскільки поєднується

з тривалим очікуванням, невизначеністю щодо безпеки близької людини та браком емоційного контакту. У таких умовах жінка може формально не бути соціально ізольованою, однак внутрішньо переживати глибоке відчуття емоційної порожнечі, недостатності підтримки й неможливості повноцінного спільного життя [25]. Для дітей і підлітків воєнні події є особливо травматичними, оскільки в цьому віці базове відчуття безпеки, стабільності та довіри до світу ще не є достатньо сформованим [14]. Війна, вимушене переміщення, розлука з батьками або втрати звичного середовища спричиняють не лише страх і тривогу, а й соціальну дезадаптацію, що може проявлятися в переживанні ізольованості, відчуження та самотності. Для військовослужбовців самотність може бути пов'язана з емоційним виснаженням, віддаленням від цивільного життя, обмеженістю повноцінного міжособистісного спілкування та складністю відкрито говорити про власні переживання. Усе це підсилює почуття психологічної дистанції не лише від суспільства, а іноді й від найближчого оточення.

Окремою вразливою групою є внутрішньо переміщені особи, які були змушені залишити своє місце проживання внаслідок збройного конфлікту та шукати безпеки на іншій території країни. Самотність у середовищі ВПО має специфічний характер, оскільки формується на перетині кількох взаємопосилюючих чинників: втрати звичного соціального оточення, розриву стабільних міжособистісних зв'язків, труднощів інтеграції в нове середовище та відчуття належності до «чужого» простору. Переміщені особи нерідко опиняються в ситуації подвійної ізоляції. Вони вже не є частиною попередньої спільноти, однак ще не стали повноцінними членами нової [16]. Це породжує стійке переживання маргінальності, невидимості та соціального відторгнення, яке важко подолати навіть за наявності формальних соціальних контактів. Додатковим чинником є стигматизація та соціальна напруга у приймаючих громадах, що ускладнює встановлення довірливих стосунків і поглиблює відчуття самотності. Відтак для ВПО самотність є не лише наслідком фізичного переміщення, а й глибокою психологічною реакцією на досвід

втрата (втрата дому, ідентичності, звичного світу та відчуття безпечної належності).

Найбільш вагомими чинникам виникнення самотності на сьогодні є:

- мовні та політичні розбіжності, розчарування в діяльності правлячої політичної сили та міжнародних партнерів;
- відчуття провини у матерів, котрі з різних причин не змогли вивести дітей у безпечне місце за кордон;
- страх і відчай, пов'язані з поточною ситуацією в країні;
- сором за радісні моменти та позитивні події під час війни;
- виїзд рідних, особливо чоловіків призовного віку, за кордон;
- переживання горя й психологічного болю, про який багатьом складно говорити відкрито;
- велика кількість драматизацій і звинувачень у соцмережах;
- проблеми у стосунках між партнерами, процеси відчуження, а також складнощі з розумінням емоцій, болю та страхів один одного [6].

Таким чином, соціально-психологічні аспекти самотності серед мешканців малих міст в умовах воєнного стану в Україні є багатограними і тісно пов'язаними зі складними макросоціальними явищами. Війна не лише породжує нові види самотності, пов'язані з емоційною відчуженістю, втратами та невизначеністю, але й загострює ті існуючі соціальні проблеми, які посилюють відчуття соціальної дистанції та емоційного дискомфорту.

Висновки до розділу I

У підсумку до першого розділу нашої дипломної роботи ми можемо наголосити, що самотність у сучасному суспільстві трансформувалась у масове соціально-психологічне явище. Ми не асоціюємо відчуття самотності виключно зі людьми, що уникають соціальних контактів або ж із людьми літнього віку. Проблема самотності охоплює всі вікові категорії, ставши багатопокілінною проблемою сучасності.

Особливо важливо розрізняти самотність і соціальну ізоляцію. Самотність – це суб'єктивне відчуття невідповідності між очікуваним і реальним рівнем соціальних зв'язків, а соціальна ізоляція – об'єктивний дефіцит контактів, ролей та участі в суспільному житті. Як ми зазначали, самотність може вражати осіб без близьких стосунків, але також тих, хто має зв'язки, але відчуває, що вони не цінні чи недостатньо близькі.

Широкий теоретичний підхід дозволяє нам класифікувати різні типи самотності. Інтимна самотність описує відсутність довірливих стосунків з принаймні однією важливою особою, соціальна самотність вказує на низьку якість дружніх зв'язків і не належність до соціальної групи, а колективна самотність відображає втрату інтеграції в ширшу соціальну структуру, яка забезпечує відчуття спільності. Ця різноманітність підкреслює, що самотність це складне, багатовимірне явище, яке проявляється в інтимній, соціальній та публічній сферах.

Окрім класифікації за якістю зв'язків, важливо також враховувати тривалість переживання самотності. Тимчасова самотність характеризується короткочасними періодами, які не мають суттєвого впливу на психологічний стан особи. Ситуативна самотність виникає через певні життєві події чи соціальні потрясіння, натомість хронічна самотність – це безперервний досвід відчуження, що значно негативніше впливає на психічне й фізичне здоров'я. Хронічна самотність вважається найбільш шкідливою, оскільки може призвести до депресії, тривожності, порушення сну, суїцидальної поведінки та соматичних захворювань.

На основі теоретичного аналізу можна стверджувати, що самотність не є лише ситуативною проблемою, а має екзистенційний характер, пов'язаний із відсутністю сенсу, мети та значення в особистому житті. Це переживання перевищує соціальну ізоляцію і стає внутрішнім стражданням, яке відбиває цілісний життєвий досвід, викликаючи відчуження як від себе, так і від інших.

Відчуття самотності часто має складну природу і може виникати з різних причин. З одного боку, воно може з'являтися через брак близьких та теплих

стосунків з іншими людьми. Але з іншого боку, іноді самотність пов'язана з внутрішньою невпевненістю в собі, сумнівами щодо власної ідентичності або цінностей. Саме цей внутрішній конфлікт також може підсилювати відчуття ізоляції.

Особливо важливо застосовувати теоретичні ідеї до реальних умов малих міст. Через низький рівень соціокультурного життя, обмежені можливості для освіти та роботи, у маленьких містах самотність часто виникає під впливом як особистих переживань, так і зовнішніх обставин. Саме це робить проблему самотності в таких місцях особливо складною і важливою для розуміння. Молоді люди, які мають обмежені можливості для самореалізації часто відчують потребу в міграції і готові жертвувати наявними соціальними контактами. Люди середнього віку стикаються з високим ризиком безробіття, що негативно впливає на їхню професійну ідентичність і соціальну включеність. Самотність літніх людей у малих містах ускладнюється не лише соціальними та матеріальними обмеженнями, але й екзистенційними змінами: втратою близьких, виходом з професійної сфери, погіршенням здоров'я та обмеженою мобільністю.

Таким чином, самотність у малих містах набуває психологічного та соціально-структурного характеру, формуючись не лише через психологічні аспекти, але й через обмеження соціальних структур та їх негативні наслідки, такі як постійний відтік молоді та зростання вразливих груп.

Додатково, контекст військового стану в Україні значно посилив прояви самотності у суспільстві. Війна спричинила масштабні переміщення населення, втрату соціальних зв'язків, розриви сімейних контактів та посилила почуття невизначеності, тривоги й екзистенційної кризи. Соціальна напруга, стрес і постійна небезпека призводять до поглиблення відчуття самотності як у тих, хто знаходиться безпосередньо у зоні конфлікту, так і у переселенців, військових та цивільних, які зазнають значних психологічних навантажень. Військовий стан посилює структурні проблеми малих міст, де

обмежені ресурси та підтримка не завжди здатні компенсувати збільшені соціально-психологічні потреби населення.

Отже, аналіз проблематики самотності дозволив нам сформулювати власні теоретичні висновки про це складне, багатовимірне явище, що базується не лише на недостатності соціальних контактів, але й на низькій якості зв'язків, власній невизначеності та структурних обмеженнях міського середовища. Для суспільства це стає проблемою особистісного та соціального розвитку, добробуту, а також питанням індивідуальних психологічних характеристик, демографічних змін, інфраструктурних викликів, економічних труднощів і викликів, пов'язаних з військовим станом.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ У СУЧАСНИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВАХ

2.1. Методологія та опис інструментарію дослідження

Емпіричний етап дослідження мав на меті підтвердити припущення про значення культурно-освітніх ініціатив у подоланні самотності й покращенні соціального самопочуття мешканців малих міст України. Гіпотеза полягала в тому, що цілеспрямовані культурно-освітні ініціативи є дієвим ресурсом зниження інтенсивності відчуття самотності та сприяють реінтеграції мешканців у локальні соціокультурні спільноти.

Вибіркова сукупність мала якісно-кількісний характер, а збір первинних даних проводився за допомогою напівструктурованого інтерв'ю. Головним інструментом рекрутингу учасників став метод квотного відбору із використанням цільових точок доступу та елементів спрямованого пошуку респондентів. Вибір цього методу є методологічно обґрунтованим, оскільки предмет дослідження належить до категорії чутливих тем. Прямий польовий відбір у публічних просторах міг би спровокувати психологічний захист або відмову від щирих відповідей через страх стигматизації. Застосування попередньо розробленої системи квот у поєднанні з персоналізованим виходом на цільові групи дозволило створити безпечне середовище, мінімізувати тривожність учасників та забезпечити високу якість і відвертість під час інтерв'ю.

Формування емпіричної вибірки дослідження відбувалося у кілька послідовних і контрольованих етапів відповідно до визначеної квотної структури:

Визначення базових квотних параметрів та «точок входу». На початковому етапі було розраховано матрицю квот за територіальною, віковою, гендерною та змістовною ознаками (вразливість, досвід війни, сімейний стан). Для старту рекрутингу ми відібрали перших 6 респондентів, які повністю відповідали критеріям включення і виступали репрезентантами

різних квотних комірок. З метою забезпечення неоднорідності вибірки, ці респонденти були навмисно диференційовані за віком і сімейним станом: 2 представники молодіжної групи, 2 – середнього віку, 2 – похилого віку. Усі вони відповідали головним критеріям дослідження.

На основі первинних контактів було розгорнуто процес цілеспрямованого відбору респондентів. На відміну від стихійного пошуку, цей процес суворо контролювався інтерв'юером для досягнення необхідних обсягів у кожній квоті. Щоб уникнути зміщення вибірки та ризику однорідності, пошук нових учасників орієнтувався на залучення осіб, які відрізнялися від уже опитаних за професійним статусом, сімейним станом або специфікою життєвого досвіду.

Рекрутинг у межах визначених квот відбувався за двома схемами залежно від рівня чутливості ситуації та специфіки життєвої історії кандидата:

1. Опосередкований контакт: Первинний респондент самостійно зв'язувався зі своїм знайомим, коротко пояснював, що бере участь у важливому дослідженні про соціальну підтримку та самотність, і запитував, чи можна передати його контакти інтерв'юєру. Це забезпечувало психологічний комфорт для нового учасника, адже інформація надходила від знайомої людини.
2. Прямий контакт за рекомендацією для закриття дефіцитних квот: Якщо респондент давав дозвіл, ми самостійно зв'язувалися із номінованою особою, обов'язково посилаючись на авторитет людини, яка дала рекомендацію, та верифікували її відповідність незаповненим квотним критеріям.

Загальний обсяг емпіричної вибірки склав 46 респондентів віком від 25 до 78 років. З метою забезпечення повної конфіденційності та дотримання етичних стандартів дослідження, персональні дані респондентів було анонімізовано, а кожному учаснику присвоєно індивідуальний дослідницький код від P1 до P46 (Додаток А).

Зведені статистичні показники зафіксували таку внутрішню структуру вибірки:

За гендерним розподілом: вибірка представлена 28 жінками (60,9%) та 18 чоловіками (39,1%). Співвідношення чоловіків та жінок відображено на рисунку 2.1.

Рис. 2.1. Гендерний розподіл респондентів у вибірці



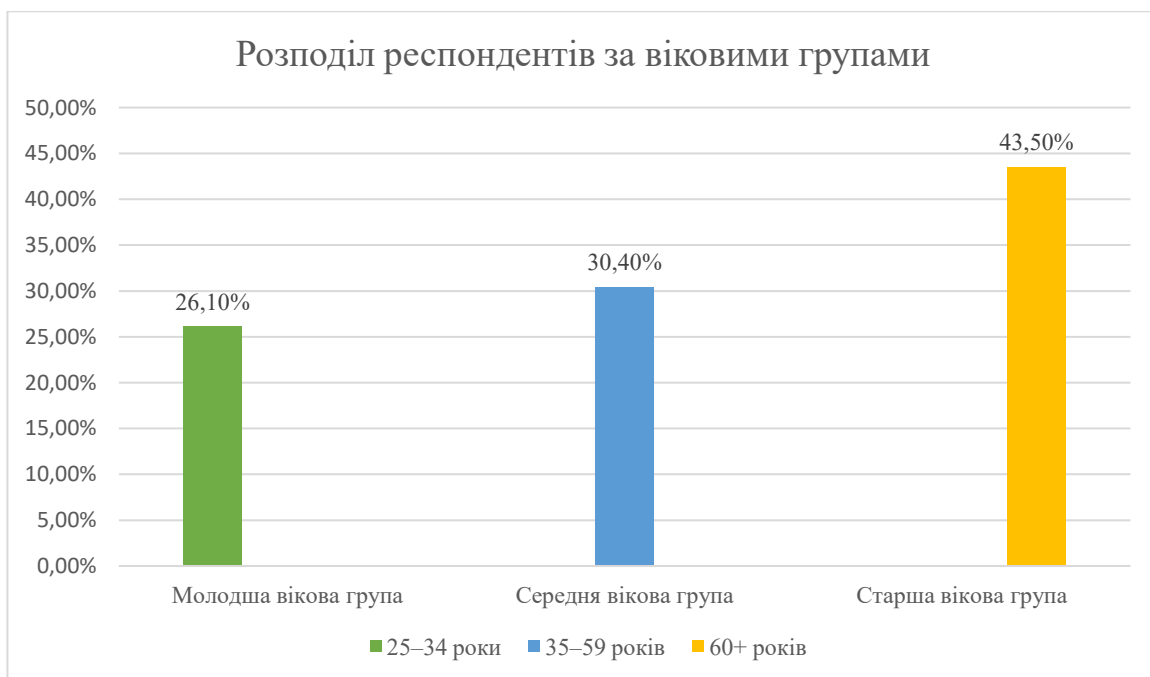
За місцем проживання: 28 респондентів (60,9%) є мешканцями малих міст, тоді як 18 осіб (39,1%) проживають у великих містах (мегаполісах). Результати відображено на рисунку 2.2.

Рис. 2.2. Розподіл респондентів за місцем проживання



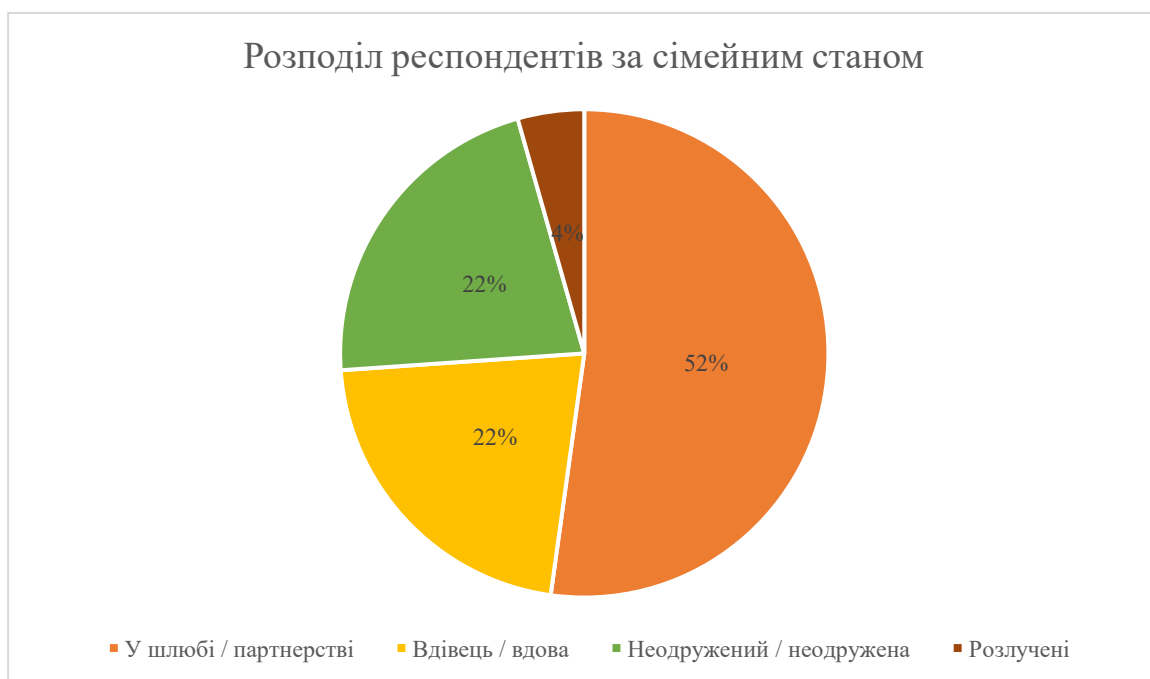
Вікова структура: молодша вікова група (25–34 роки) налічує 12 осіб (26,1%), середня вікова група (35–59 років) – 14 осіб (30,4%), старша вікова група (60+ років) – 20 осіб (43,5%). Відображено на рис. 2.3.

Рис. 2.3. Вікова структура учасників дослідження



Більше половини учасників дослідження 24 респонденти (52,2%) – на момент опитування перебували у зареєстрованому або цивільному шлюбі. Натомість специфічні групи підвищеного ризику соціальної ізоляції та дефіциту тривалих міжособистісних зв'язків склали: 10 осіб (21,7%), які неодружені або ніколи не перебували у шлюбі (переважно представники молодшої вікової групи); 10 осіб (21,7%) у статусі вдови; а також 2 розлучені особи (4,4%). Детальний розподіл представлено на рисунку 2.4.

Рис. 2.4. Розподіл респондентів за сімейним станом



Основним інструментом збору емпіричних даних слугувало напівструктуроване інтерв'ю, розроблене відповідно до мети та завдань дослідження. Ми обрали цей метод, оскільки тема самотності належить до чутливих і складних для прямого вимірювання явищ. Її неможливо повністю розкрити за допомогою стандартизованої анкети, оскільки така форма обмежує респондента короткими відповідями і не дозволяє глибоко пояснити власний досвід. Напівструктуроване інтерв'ю, навпаки, поєднує чітко продуману структуру дослідження з можливістю вільного висловлення, тому дає змогу отримати не лише фактичну інформацію, а й зафіксувати глибинні суб'єктивні смисли, які респонденти вкладають у свій досвід.

З огляду спрямованості методу на виявлення унікальних життєвих історій, обсяг зібраного нами емпіричного матеріалу та його якісна неоднорідність є цілком достатніми для проведення всебічного аналізу. Тому сформований масив інтерв'ю слугує надійною емпіричною основою для релевантної інтерпретації локального досвіду респондентів.

Запитання напівструктурованого інтерв'ю було диференційовано на чотири тематичні блоки, кожен з яких був спрямований на з'ясування та глибше розуміння феномену самотності:

- Перший блок був присвячений феномену самотності та соціальному самопочуттю респондентів. Його запитання були спрямовані на з'ясування того, як саме учасники розуміють власний стан. Також увага приділялася зміні характеру спілкування з близькими та колегами. Окремо досліджувалося, наскільки прийнятним є в оточенні респондента відкрите обговорення пригніченого стану та самотності, а також чи існує страх виглядати слабким або проблемним у соціальному середовищі.
- Другий блок стосувався специфіки життєвого середовища, зокрема відмінностей між малим містом і мегаполісом. Запитання цього блоку допомагали з'ясувати, як респонденти сприймають соціальний контроль у малому місті, чи заважає він бути собою та вільно поводитися. Для мешканців великих міст акцент робився на відчутті анонімності, свободі залишатися непомітним і тому, чи сприяє це психологічному комфорту, чи, навпаки, підсилює відчуття ізоляції. Також передбачалося порівняння, де, на думку респондентів, легше отримати підтримку у складний період – у середовищі тісних знайомств або в більш анонімному міському просторі.

- Третій блок стосувався вивчення соціальної інтеграції та ставлення до культурно-освітніх ініціатив. У ньому з'ясовувалося, чи виникає у респондентів бажання відвідувати різні заходи, коли вони відчують відірваність від оточення, а також чого вони очікують від таких подій. Також досліджувалися бар'єри, які можуть заважати участі у культурних подіях, зокрема страх перебувати серед незнайомих людей, відсутність компанії або невідповідний формат заходу. Також увага приділялася впливу соціальних мереж, де ми з'ясовували чи спричиняє перегляд активного життя інших людей відчуття самотності та чи спонукає це до реальних соціальних дій.
- Четвертий блок фокусувався на ресурсному потенціалі подолання самотності та пошуку дієвих соціокультурних інструментів підтримки. Запитання цієї серії мали відкритий характер, що дозволило учасникам самостійно змалювати бачення ідеального культурно-соціального простору громади. Зокрема, досліджувалися конкретні очікування респондентів від локальних ініціатив, які формати взаємодії є для них найбільш безпечними, комфортними та привабливими. Окремий акцент робився на виявленні внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які допомагають мешканцям самостійно долати кризові періоди ізоляції.

Повний перелік запитань напівструктурованого якісного інтерв'ю представлено у додатку Б.

Застосування напівструктурованого інтерв'ю як основного методу збору даних дозволило отримати всебічне розуміння феномену самотності у різних соціокультурних контекстах. Структура інтерв'ю, що включала чотири тематичні блоки, забезпечила глибоке вивчення як особистісних переживань і соціального самопочуття респондентів, так і впливу їхнього середовища, рівня соціальної інтеграції та наявних ресурсів подолання ізоляції. Такий підхід дав можливість краще орієнтуватися у складному та багатовимірному явищі

самотності, що є основою для подальшого вивчення і розробки соціокультурних стратегій підтримки.

Емпіричний збір даних здійснювався протягом травня 2026 року у форматі безпосередньої індивідуальної взаємодії.

Критерії включення респондентів до квотної вибірки дослідження:

1. Постійне проживання в межах України, із фокусом на малі міста як цільову категорію та великі міста як порівняльну групу.
2. Вік від 25 років, без встановлення верхньої вікової межі, з диференціацією на молодшу, середню та старшу вікові групи.
3. Суб'єктивне визнання респондентом наявності досвіду тривалого або періодичного переживання самотності чи соціальної ізоляції протягом останнього року.
4. Відповідність хоча б одній зі змістовних квот дослідження, а саме:
 - наявність досвіду трансформації сімейної структури (особи, які не перебувають у шлюбі, або мають досвід втрати партнера);
 - перебування під прямим впливом наслідків війни (внутрішньо переміщені особи, особи з волонтерським досвідом, дружини військовослужбовців);
 - специфічний соціально-професійний статус, який виступає додатковим тригером ізоляції (ветерани в процесі адаптації до цивільного життя, працівники транспортної сфери з тривалим роз'їзним характером праці тощо).

На основі закладених соціодемографічних та життєвих характеристик, опитаних респондентів у межах аналізу було розподілено за такими основними кластерами:

Кластер за типом поселення. Мешканці малих міст, що складають більшість вибірки та є основним фокусом уваги та мешканці великих міст.

Вікові кластери. Респонденти молодшого віку (25–34 роки), середнього віку (35–59 років) та представники старшого віку (60+ років).

Соціально-змістовні кластери. Особи з досвідом сімейних втрат, розлучені, одружені та неодружені; категорії громадян, які гостро відчують наслідки війни а також особи із роз'їзним чи специфічним характером діяльності.

Перед початком інтерв'ю з кожним учасником ми пояснили мету дослідження, як саме будуть використані отримані дані, а також наголосили, що участь є повністю добровільною, а всі відповіді залишаються суворо анонімними. Запис відповідей та аудіофіксація здійснювалися тільки після того, як учасник усно дав свою інформовану згоду. Кожен мав право в будь-який момент припинити інтерв'ю, зробити перерву або відмовитися відповідати на будь-яке запитання без необхідності пояснювати причини.

2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження феномену самотності

Аналіз первинного емпіричного матеріалу, отриманого у ході напівструктурованих інтерв'ю, дозволив здійснити глибокий аналіз феномену самотності крізь призму суб'єктивного сприйняття респондентів. На першому етапі аналізу було диференційовано характер переживання самотності. Емпірично зафіксовано два генеральні патерни: самотність через фізичну відсутність людей поруч та самотність серед людей через хронічне відчуття емоційного та змістовного відчуження.

Кількісний розподіл відповідей демонструє, що вибірка розділилася майже порівну, проте вагома частина респондентів фіксує змішаний характер цього стану. Для осіб старшої вікової групи та овдовілих респондентів домінуючим є чинник фізичної ізоляції. Втрата шлюбного партнера та територіальне віддалення дорослих дітей виступають ключовими тригерами. Як зазначає один із респондентів:

«Я залишився сам, жінка померла... діти живуть своїм життям, а я вже 4 роки живу сам. Все роблю сам і це дуже тяжко».

Аналогічні тенденції простежуються у наративах самотніх жінок похилого віку, де самотність безпосередньо маркується через порожній житловий простір: *«Я живу сама в великій квартирі. Дуже самотньо від цього».*

Натомість для осіб, які перебувають у шлюбі, характер соціального самопочуття ускладнюється феноменом «самотності вдвох». Респонденти описують стан хронічного дефіциту емоційної взаємності та інтелектуального непорозуміння з партнерами чи найближчим оточенням: *«Моя самотність через нерозуміння з моїм чоловіком, дітьми»*, або у більш радикальних випадках: *«Мене ніхто не розуміє: ні чоловік, ні батьки, ні сусіди. Ми живемо в різних кімнатах, зустрічаємося на сніданках, обідах та вечерах».*

Важливим аналітичним маркером виступив вплив повномасштабного вторгнення на деформацію соціальних мереж респондентів. Фізична відсутність значущих людей поряд часто є прямим наслідком війни: *«Друзі мої роз'їхались хто куди. Хто на війну, хто загинув, хто за кордон».* Особливу групу соціокультурного ризику становлять демобілізовані військовослужбовці із вираженою психоемоційною травматизацією, де самоізоляція виступає захисним механізмом: *«Я був в ЗСУ і відчуваю, що залишились травми, важко відкриватися людям. Переважно я залишаюся наодинці сам з собою».*

Запровадження розширеної вибірки дозволило зафіксувати нові соціокультурні підтипи воєнної самотності, зумовлені деструкцією звичного способу життя. Зокрема, виокремлюється «самотність у шлюбі на відстані», коли родина формально існує, але занурена в абсолютно різні контексти як от фронт і тил. Соціальне самопочуття жінок, чиї чоловіки воюють, характеризується відчуттям «глухої стіни» нерозуміння з боку навіть найближчого цивільного оточення. Як зазначає респондентка: *«Чоловік на фронті вже два роки. Коли я в компанії цивільних друзів, де чоловіки вдома, я*

відчуваю глуху стіну. Вони обговорюють ремонт чи куди поїхати на вихідні, а я рахую години між його дзвінками».

Іншим специфічним виміром є інтелектуально-професійне вигорання, коли людина перебуває в надвисокій щільності функціональних контактів, але відчуває абсолютний емоційний вакуум через дефіцит особистісного спілкування. Наратив одного з респондентів чітко ілюструє цей стан: *«Людей навколо багато, але контакт суто функціональний: (Де комплектує? Коли відвантаження?). Особистого життя немає, дівчина пішла, бо я живу тільки роботою».*

Для вимушених переселенців (ВПО) самотність маркується втратою локальної ідентичності та деструкцією звичного життєвого простору. У малих містах вони часто стикаються із прихованим соціокультурним відчуженням. Наратив одного із респондентів це підтверджує: *«Моя громада знищена, друзі розкидані. Тут, у малому місті я на пенсії, робити нічого. Спілкування з місцевими суто поверхневе... я для них назавжди переселенець з Донбасу».*

У таблиці 2.1 детально описано домінуючі типи самотності за узагальненими результатами інтерв'ю.

Таблиця 2.1. Домінуючі типи самотності за результатами дослідження

Тип переживання самотності	Як це проявляється у відповідях респондентів
Екзистенційно-ізоляційний	Смерть партнера, синдром «порожнього гнізда», міграція друзів/дітей через війну, вимушена зміна місця проживання (ВПО), тривалі відрядження.

Тип переживання самотності	Як це проявляється у відповідях респондентів
Соціально- психологічний	Криза шлюбних стосунків («самотність удвох»), відсутність спільних інтересів із найближчим оточенням, емоційна порожнеча, неможливість бути собою через страх неприйняття.
Змішаний	Співжиття з важкохворими родичами або виховання дитини з інвалідністю в ізоляції, де емоційне та фізичне вигорання поєднується з неможливістю ведення зовнішніх соціальних контактів.
Воєнний	Стан «завислого очікування» (родини зниклих безвісти, полонених чи бійців на передовій); тотальний розрив комунікаційного досвіду між комбатантами/медиками з ПТСР та цивільним тилом.

Наступний параметр який пов'язаний із динамікою та характером змін у міжособистісному спілкуванні, показав, що за останні роки комунікація у багатьох респондентів стала більш формальною та короткою. Більшість опитаних зазначили, що спілкування часто зводиться лише до обміну необхідною інформацією, без колишньої емоційної близькості.

Водночас ставлення до цих змін у респондентів дуже індивідуальне:

- Деструктивний вплив: Частина сприймає таку зміну болісно. Вони відчувають, що їхнє спілкування стало поверховим, а самі вони менш

потрібними й більш виснаженими. (*«Стараюся всім догодити, всім бути зручною... це дуже втомлює. Я відчуваю, що я всім даю, а я поза цією увагою»*). Особливо це помітно у тих, хто втратив роботу, вийшов на пенсію або має складні стосунки в сім'ї.

- Адаптивно-нейтральний вплив: Інша частина респондентів, навпаки, ставиться до такої форми спілкування спокійно або навіть позитивно. Дехто, особливо чоловіки, які звикли до напруженого або самотійного стилю роботи, вважає коротке й чітке спілкування зручним і таким, що не потребує зайвих емоційних витрат: *«Швиденько перекинулись парою слів і все зрозуміло, чітко і по справі. Мене це влаштовує»*.

Причиною такої емоційної закритості багато респондентів називають загальну атмосферу воєнного часу: *«Під час повномасштабного вторгнення люди закрились, щодня бачать, відчувають стільки негативу, що вже вислуховувати ще чийсь немає сил, енергії та емоцій»*.

Параметр, пов'язаний із відкритістю та замовчуванням емоційного стану, показав, що в багатьох громадах досі існує страх виглядати слабким. Відверто говорити про самотність для більшості респондентів непросто, бо на їхню думку, це може викликати осуд, співчуття або навіть насмішки.

У ході дослідження виявлено кілька стратегій захисної поведінки:

- Симуляція благополуччя. Прагнення штучно підтримувати образ «успішності» та «щастя» перед близькими, родичами та сусідами через сором виявитися невідповідним соціальним стандартам (*«Мені не приємно бути слабкою, я завжди показую, що я сильна жінка. Я хочу щоб всі думали, що я щаслива, сильна, успішна»*; *«Стараюся наголошувати, що ми добре живемо, адже я не можу поділитися своєю бідой»*).
- Очікування соціального осуду чи висміювання. Побоювання, що вияв емоційної вразливості спричинить токсичну жалість або деструктивні поради (*«Я думаю, що мої оточуючі мене засміють. Мені не потрібні*

їхні співчуття»). Особливо гостро це простежується в чоловічих суб'єктах вибірки, де панує патріархальний стереотип «сильного чоловіка» (*«У нашому колі піджартовують над такими чоловіками, хто скаржиться, що він самотній. Я про таке не говорю»*).

- «Етична самоізоляція». Свідоме приховування депресивного стану від дітей чи батьків через небажання обтяжувати їх власними проблемами в умовах війни (*«У дочок сини воюють на війні, про що я їм можу розповісти? Про яку самотність? Вони самі в депресії»*).
- Територіальна депресія. Характерна для малих міст, де тиск соціального контролю є критичним. Респонденти свідомо уникають публічних просторів, щоб запобігти пліткам про розпад їхніх бізнесів, шлюбів чи фінансову неспроможність. Відповідь респондента чітко відображає цю стратегію: *«У малому місті не можна показувати слабкість. Якщо дізнаються, що мій бізнес іде на дно – почнуться плітки та зловтіха. Тому тримаю маску успішності, хоча хочеться закритися від усіх»*.

Водночас у деяких респондентів простежується інший підхід. Особи, які мають психологічну освіту та звикли до саморефлексії, частіше вважають, що про свій стан краще говорити відкрито, а не тримати все в собі: *«Я вчилася на психолога, тому знаю, що не потрібно все тримати в собі, потрібно все розповідати, щоб стало легше»*. Також більш відкритими виявлялися респонденти, які перебували у зоні бойових дій, оскільки на тлі серйозніших загроз повсякденні переживання сприймаються інакше. (*«Я не боюся сказати, що я самотній. Я бачу, що в людей є ще більші проблеми. Люди бояться за своє життя»*).

Аналіз засобів подолання самотності показав, що відповіді залежать від типу населеного пункту та віку респондентів. Жителі малих міст частіше висловлюють фаталістичні настрої або зосереджуються на практичних потребах – фінансовій стабільності, фізичному догляді та допомозі по господарству. Натомість мешканці великих міст частіше пов'язують подолання самотності зі зміною життєвого простору, професійною реалізацією та

розширенням кола спілкування. Водночас для всіх груп без винятку ключовою умовою подолання самотності є завершення війни та настання миру, оскільки саме воєнний час став головною причиною руйнування соціальних зв'язків і міжособистісних мереж.

Наступний змістовний критерій аналізу емпіричних даних присвячений вивченню просторового чинника, як специфіка населеного моделює досвід самотності особистості.

У межах першої теми «Соціальний контроль у малому місті та стратегії поведінки» було досліджено специфіку феномена «кожен на виду». Отримані відповіді дозволили розділити респондентів на дві групи за способом адаптації до постійної уваги громади:

1. Захисна самоізоляція. Для значної частини опитаних статус постійної видимості є важким психологічним тягарем. Свідомість того, що будь-який крок чи зміна в житті стануть об'єктом обговорення, змушує людей обирати домашній простір як єдину безпечну схованку. Респонденти зазначають: *«Кожен на виду мені не подобається. Мені і справді не хочеться нікуди ходити, сиджу вдома»*. Особливо гостро цей страх проявляється з віком або через зміни у зовнішності чи здоров'ї: *«Почала старіти, почала гнутися спина і це мене лякає, тому не хочу, щоб мене обговорювали оточуючі»*.
2. Інтеграція та використання контролю як ресурсу. На противагу першій групі, частина респондентів (переважно старшого віку або особи, які мали високий професійний статус у громаді) сприймають публічність позитивно. Вони трансформують увагу оточення на повагу або інструмент комунікації. Наприклад, одна з учасниць описує свій досвід як хобі: *«Я люблю бути в центрі уваги, люблю переповідати розповіді людей іншим людям. Це моє хобі. Коли мені дуже самотньо, я розповідаю людям інформацію та зацікавлюю їх»*. Інші бачать у цьому гарантію побутової безпеки: *«Мене вже всі обговорили давно і я цього не боюся. Я можу попросити допомогу в людини, яку я добре знаю»*.

Розширення емпіричної бази дослідження дозволило зафіксувати, що в умовах воєнного стану цей поділ став ще радикальнішим. Для внутрішньо переміщених осіб, які переїхали з великих міст як-от Маріуполь чи Бахмут до невеликих громад, феномен «кожен на виду» часто стає тригером вторинної травматизації та відчуження. Вони не мають сформованого кредиту довіри у місцевій спільноті, через що захисна самоізоляція стає єдиним способом уникнути нетактовних запитань про пережите.

Для узагальнення та наочного порівняння того, як саме соціокультурне середовище впливає на специфіку переживання самотності, ми сформували порівняльну таблицю 2.2.

Таблиця 2.2.
**Вплив соціокультурного середовища
на специфіку переживання самотності**

Середовище	Позитивні аспекти для особистості	Негативні аспекти для особистості
Мале місто (Простір високої видимості)	Можливість отримати швидку побутову допомогу, відчуття згуртованості сусідів у біді, наявність знайомих для щоденної взаємодії.	Постійний психологічний тиск, плітки, страх здатися «неуспішним», вимушене приховування сімейних криз через острах засудження.
Мегаполіс (Простір анонімності)	Свобода дій, психологічне розвантаження, відсутність чужого контролю, можливість усамітнитися й	Ризик «емоційного загублення», подвійна самотність серед натовпу, висока фінансова залежність від вартості житла, ризик повної

Середовище	Позитивні аспекти для особистості	Негативні аспекти для особистості
	проявити емоції без засудження.	ізоляції для самотніх пенсіонерів.

Наступна тема «Ресурси та ризики міської анонімності» розкрила терапевтичний потенціал великого міста. Для більшості респондентів, які мають досвід життя в мегаполісі, анонімність виступає головним чинником свободи та захисту від соціального тиску. Місто дозволяє нормалізувати свій пригнічений стан. Яскравим прикладом є відповідь респондентки, яка переживає важку втрату:

«Велике місто мене спасає. Я вільно можу сісти в парку, поплакати, де ніхто мене не чіпає, не втішає, не жаліє мене. Поплакала, сходила в магазин чи по справах і пішла додому».

Анонімність великого міста також захищає від сорому за внутрішньосімейні кризи, дозволяючи людині «дихати на повні груди» і зберігати автономію: *«Ця непомітність мене виручає, я не дуже хочу, щоб бачили, яка я насправді самотня, який мій чоловік».*

Варто додати, що для дружин чинних військовослужбовців та ветеранів з ПТСР анонімність мегаполісу стає життєво необхідним буфером. Вона захищає від надмірної, часто токсичної цікавості сусідів та розпитувань про ситуацію на фронті, дозволяючи родині самостійно дозувати рівень своєї відкритості світу. Як зазначає одна з респонденток: *«Коли чоловік повернувся після поранення, у нього бувають важкі дні, спалахи... В селі чи малому місті нас би вже давно таврували. А в місті ми виходимо гуляти ввечері, довкола чужі люди, ніхто не заглядає в очі, не шепочеться. Ця байдужість великого міста для нас зараз як ліки».*

Водночас дослідження показало й інший бік життя у великому місті. Для людей похилого віку або тих, хто втратив стабільний дохід через війну, місто

часто стає місцем тривоги, фінансових труднощів і відчуття незахищеності. Респонденти зазначають, що життя в місті це – *«велика розкіш для пенсіонера»*. Показовим є приклад молодого респондента, якого війна змусила повернутися з мегаполісу до малого міста: *«Повномасштабна війна забрала у мене можливість заробляти гроші. Я не зміг платити за квартиру, тому повернувся до матері»* – такий вимушений крок повернув людину в ситуацію нерозуміння та емоційного дискомфорту.

Завершальний критерій цього підрозділу «Порівняльний аналіз джерел підтримки» виявив чітку закономірність: попри роздратування від надмірного соціального контролю, абсолютна більшість респондентів визнає, що у кризових ситуаціях мале місто є значно ефективнішим для фізичного виживання.

Опитані чітко розділяють характер підтримки:

- У великому місті підтримка має виключно точковий, сімейний характер (*«Наша сім'я надіється тільки на себе»*, *«Кожен сам за себе»*). Якщо людина не має близьких родичів, мегаполіс залишає її сам на сам із бідною.
- У малому місті діє механізм згуртованості громади та сусідства (*«Саме малі міста більше згуртовані, ніж великі»*, *«Зійшлися, допомогли, розійшлися»*). Особливо важливу роль у малих громадах відіграють релігійні спільноти, які забезпечують не лише духовну, а й пряму матеріальну допомогу самотнім людям: *«Всі знають і можуть дати реальну допомогу. Особливо мене підтримує мій пастор. Церква мені дуже допомагає, дає крупи, речі»*.

Водночас респонденти зазначали, що потреба в допомозі залежить від самої ситуації. Якщо йдеться про загальновизнане та «легітимне» в очах громади горе (смерть близької людини на війні, руйнування будинку через обстріл, важка хвороба), люди в малому місті згуртовуються миттєво й безкорисливо. Проте, якщо проблема пов'язана із внутрішніми сімейними конфліктами, домашнім насильством, психологічним вигоранням чи подіями,

за які людині соромно перед сусідами, респонденти вважають за краще шукати повної анонімності у великому місті, щоб уникнути розголосу та стигматизації: *«Якщо якимось горе – допоможуть. Якщо дрібні неприємності, за які соромно, краще щоб ніхто не знав»*).

Наступний тематичний блок нашого емпіричного аналізу спрямований на вивчення соціальної інтеграції респондентів, їхньої потреби в участі у публічному житті, а також бар'єрів, які блокують вихід із вимушеної ізоляції. Крім того, окрему увагу приділено соціальним мережам як чиннику, що стимулює або, навпаки, посилює хронічну самотність.

Аналіз відповідей у межах першої теми третього блоку «Мотивація участі в публічних заходах та очікування респондентів» дозволив виявити, що відвідування культурних чи освітніх подій рідко має суто пізнавальний характер. Переважно за цим стоїть спроба компенсувати дефіцит спілкування або вирішити життєві труднощі. На основі емпіричних даних нами було виокремлено чотири типи мотивації:

1. Втеча від буденності. Для багатьох участь у заходах є прагненням поліпшити емоційний стан, змінити важку домашню атмосферу або відірватися від воєнних реалій: *«Я хочу відійти від реалії сьогодення і побути на іншій планеті»*, *«Мене гнітять обставини, які я переживаю щодня вдома, тому це було б ідеально змінити щось»*.
2. Пошук матеріальної чи соціальної допомоги. Особливо яскраво серед осіб старшого віку та вразливих категорій проявляється очікування прямої підтримки: *«...щоб нагадати про себе, може мені дадуть якусь допомогу. Так, я шукаю реальну допомогу»*, *«...якщо є соціальна підтримка у вигляді подарунків, запрошуйте мене, я тільки за»*.
3. Его-компенсаторна мотивація. Окремі респонденти використовують заходи як майданчик для демонстрації успіху перед іншими або задоволення потреби в увазі: *«...хочу продемонструвати як добре я живу... Хочу справити враження, що я щаслива людина»*, *«Очікую привернути на себе увагу. Я люблю бути в центрі уваги»*.

4. Пошук однодумців та атмосфери: Прагнення просто побути серед людей без додаткових умов: *«Хочу нові знайомства, спілкування...»*, *«Хотів би просто побути в атмосфері»*.

Усі ці мотиви часто стикаються з внутрішніми або зовнішніми перешкодами, які заважають людині зробити реальний крок до включення в життя громади. Щоб краще показати ці стримувальні чинники, було виділено основні бар'єри, які не дають особистості вийти з ізоляції у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Основні бар'єри, які не дають людині вийти з ізоляції

Тип бар'єру	Конкретні прояви за оцінками респондентів	Психологічні наслідки
Ресурсний/ Просторовий	Відсутність коштів на платні заходи, значна віддаленість від центру міста чи селища, висока вартість транспорту (таксі).	Обмеження мобільності, вимушене перебування вдома, відчуття занедбаності.
Соціально-психологічний	Відсутність компанії, страх оцінювання оточенням, небажання виступати об'єктом пліток.	Закріплення ізоляції.
Інтерактивний	Необхідність проявляти активність, залученість до	Страх здатися смішним чи неспроможним, вибір

Тип бар'єру	Конкретні прояви за оцінками респондентів	Психологічні наслідки
	взаємодії, надмірна увага до власного статусу.	пасивного спостереження.
Фізичний	Погане самопочуття, хронічні хвороби, старіння, необхідність догляду за хворими членами родини.	Фізична неможливість інтеграції, фокусування на хворобі.

Переходячи до аналізу бар'єрів участі, варто підкреслити, що найсильнішою перешкодою для багатьох респондентів виявилася відсутність людини, з якою можна піти кудись разом. Для більшості респондентів неможливість розділити подію з близькою людиною повністю блокує бажання кудись іти: *«...мене може зупинити те, і наразі зупиняє, що немає з ким піти. Тобто нема підходящої компанії»*.

У малих містах цей страх підсилюється очікуванням критики: *«Мені здається, що всі будуть дивитися на мене і запитувати себе, чому вона прийшла. Якби я була в великому місті, такого питання ніхто навіть і не підняв би»*. Натомість для ветеранів чи осіб із травматичним досвідом бар'єром стає надмірна публічність заходу: *«Мене запрошують як ветерана, але йти не хочеться. Коли на тебе прикуто стільки поглядів, уваги»*.

Окремо було проаналізовано роль соціальних мереж. Дослідження зафіксувало, що перегляд «успішного життя» інших людей у соцмережах здебільшого діє як потужний деструктивний чинник, викликаючи синдром упущеної вигоди та почуття того, що людина перебуває «поза грою»: *«Мені й так постійно здається, що я поза грою. Життя моє проходить осторонь, а я застрягла в багнюці»*; *«Дивлячись в соцмережах як люди відпочивають мені дуже сумно, що я такий далекий від цього. Я себе цим тільки більше заганняю»*.

При цьому респонденти продемонстрували унікальні, подекуди й деструктивні стратегії реагування на цифровий тиск:

- Прагнення сконструювати власну ілюзію щастя у відповідь на чужу активність: *«Коли хтось викладає фотографії, які мене можуть збентежити, я, в свою чергу, також викладаю, щоб бачили, яка я щаслива»*, або використання розповідей як афірмації: *«...спеціально розповідаю, що в моєму житті відбуваються якісь цікаві події, але насправді їх немає... щоб здійснилася моя мрія»*.
- Зниження рівня власної самотності через навмисне погіршення настрою іншим: *«Мене дратує їхня активність... можу задавати спеціально незручні питання, щоб їм також було погано... Після нашого спілкування у мене настрій покращується... і моя самотність вже не така і страшна»*.
- Використання мережі для пошуку реальних безкоштовних подій (*«...я також хочу бути активною... шукаю безкоштовні заходи та відвідую їх»*) або відновлення зв'язків (*«...намагаюся щодня зустрічатися з друзями, щоб не забували про мене»*).

Цікаво, що в контексті малих міст цифрова ізоляція сприймається як глобальна географічна ознака: *«"Поза грою" усі малі міста України, ми не виняток»*, що вказує на формування специфічного почуття колективного просторового відчуження.

Таким чином, аналіз соціальної інтеграції респондентів засвідчує, що залучення до культурного життя громади обмежене комплексом психологічних та ресурсних бар'єрів, тоді як цифрові медіа часто не зменшують, а лише загострюють внутрішнє переживання відірваності від соціуму.

Останній четвертий блок був спрямований на з'ясування того, що, на думку респондентів, могло б допомогти їм подолати почуття самотності. У відповідях учасники не називали одну конкретну причину або одне просте рішення. Навпаки, вони пов'язували своє самопочуття з цілим комплексом

життєвих обставин, серед яких були війна, сімейні труднощі, нестача фінансів, брак підтримки з боку близьких і погіршення здоров'я.

Відповіді респондентів показали, що самотність вони пов'язують не з однією причиною, а з цілим комплексом життєвих обставин. Для більшості учасників дослідження подолання самотності не виглядає як швидка або проста зміна. Навпаки, вони часто підкреслюють, що їхній стан пов'язаний із сімейними труднощами, війною, фінансовими проблемами, браком підтримки з боку близьких та погіршенням здоров'я.

Для значної частини респондентів, незалежно від віку та місця проживання, ключовою передумовою подолання самотності є **мир і завершення війни**: *«Щоб закінчилася війна...», «Швидшої перемоги України в цій безглуздій війні. Я думаю цього було б достатньо»*. Війна виступає тригером географічного розділення сімей, тому мир розглядається як єдиний спосіб фізичного возз'єднання з близькими. Показовим у цьому контексті є наратив респондентки, яка переживає глибоку тугу за дітьми: *«Щоб закінчилася війна, щоб приїхали мої сини до мене в гості, та частіше навідували мене, бо вони далеко, за кордоном. Я дуже сумую за ними»*. Схожі думки висловлюють і представники молодшого покоління, для яких подолання ізоляції напряму пов'язане із поверненням партнерів: *«Закінчення війни. Потрібно повернути мою дівчину із-за кордону...»*.

Другим важливим чинником стала **присутність близьких людей**. Більшість респондентів молодого та зрілого віку пов'язують вихід із самотності не з пошуком нових друзів, а з якісною зміною взаємин усередині родини. Запити спрямовані на отримання визнання, уваги та поваги: *«Щоб жінка та діти приділяли мені більше уваги, щоб піклувалися...», «Щоб моя дружина усвідомила, як сильно багато я для неї роблю, та цінувала це», «Щоб покращилися стосунки з чоловіком, свекрухою...»*.

Ще один повторюваний мотив – **фінансова стабільність**. Для респондентів, які перебувають у скрутному становищі, гроші виступають інструментом повернення гідності та захищеності, що знижує суб'єктивний

тягар самотності: *«...більше фінансів, я б міняла... менше відчувала себе неспроможною та нікому не потрібною. Це б допомогло мені почуватися більш захищено»*. Фінанси також розглядаються як засіб подолання нудьги чи інструмент залучення родини: *«...більше фінансів, щоб можна було внуків частіше запрошувати в гості... побалувати себе в погані, сумні дні»*.

Також частина опитаних бачить вихід у **соціальній активності**. Деякі респонденти активно шукають можливості спілкуватися з іншими, створюючи спеціальні соціокультурні платформи *«...хочу зустріти чоловіка для спілкування, хочу влаштовувати літературні вечори, музичні вечори, щоб більше спілкуватися з такими людьми, як і я»*. Для інших респондентів відвідування культурних інституцій є бажаною, але наразі недоступною мрією через сімейні обставини: *«Я б хотіла ходити в театри, на концерти, музей, виставку... Мене гнітять обставини, які я переживаю щодня вдома, тому це було б ідеально змінити щось у своєму житті»*. Водночас молода частина респондентів бачить у таких заходах освітній та терапевтичний потенціал, що дозволяє *«відійти від реальності сьогодення і побути на іншій планеті»*, отримавши нові враження та досвід.

Водночас були й відповіді, у яких респонденти висловлювали **невіру в можливість змін**. Вона репрезентована відповідями респондентів переважно старшої вікової групи, які переживають кризу втрати (смерть партнера, від'їзд дітей) або тривалу деструктивну сімейну ситуацію. Наративи цих респондентів сповнені психологічного безсилля: *«...те, що вже прожито, забути важко... тому сум і самотність залишиться. Мабуть час... поки я не бачу іншого виходу»*; *«Це вже нереально змінити... багато чого змінилося до точки неповернення. На жаль, вже не змінити нічого»*; *«Я реально оцінюю можливості і розумію, що найближчим часом нічого не може змінитися»*.

Деякі з опитаних вважають, що їхнє повсякденне життя та сімейні обставини вже настільки складні й заплутані, що найближчим часом нічого суттєво не зміниться на краще: *«...проблеми з дітьми ніде не дінуться. Все так і залишиться...смуток, переживання...»*, *«Поки що все так залишиться, на*

жаль». У таких суб'єктивних судженнях чітко відчувається глибока психологічна втома, пасивне прийняття несприятливої ситуації та певна внутрішня безпорадність, яка блокує пошук нових копінг-стратегій чи звернення по фахову допомогу.

З погляду соціальної роботи, наявність таких відповідей актуалізує необхідність розробки індивідуальних програм психосоціальної підтримки. Респонденти фактично перебувають у стані сформованої «навченої безпорадності».

Водночас у роботі з клієнтами, що орієнтовані на пасивний догляд (*«Хотіла б, щоб сестра жила зі мною та доглядала мене»*, *«Щоб зі мною поруч завжди хтось був і піклувався про мене»*), фахівець має фокусувати увагу на активізації внутрішнього потенціалу особистості, збереженні її автономії та розвитку навичок самодопомоги.

Натомість наявність запитів на зміну професійної траєкторії серед молоді (*«...змінити роботу та одружитися»*, *«...відкрити свою прибуткову фірму»*) свідчить про збережений адаптаційний потенціал, де подолання самотності можливе через залучення клієнтів до активних соціальних проєктів, кар'єрного консультування та тренінгів міжособистісної взаємодії.

Отже, аналіз емпіричного матеріалу, отриманого під час інтерв'ювання, показав, що самотність є суб'єктивним, багатовимірним і соціально зумовленим явищем. Її переживання залежить від віку, соціального статусу, місця проживання та життєвого досвіду людини в умовах сучасних криз і воєнного стану.

Висновки до розділу II

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження особливостей переживання самотності різними категоріями населення в сучасних соціокультурних умовах. На основі напівструктурованого інтерв'ю та тематичного аналізу відповідей респондентів були сформульовані наступні висновки.

Було виявлено, що переживання самотності має різний зміст залежно від віку та сімейного стану людини. Для осіб молодого і середнього віку основними причинами самотності є нестача емоційної близькості у стосунках, недостатнє визнання з боку партнера, нерівномірний розподіл сімейних обов'язків, а також труднощі, пов'язані з професійним і особистим самовизначенням. Для людей похилого віку самотність частіше набуває тривалого і глибшого характеру. Вона пов'язана зі старінням, втратою близьких людей, смертю чоловіка або дружини та відчуттям ізоляції у власному житті.

Встановлено, що тип населеного пункту також впливає на переживання самотності. У малих містах вона часто посилюється через високий рівень соціального контролю та постійне відчуття, що особисте життя перебуває під чужою увагою. Це змушує деяких людей уникати відкритості та обмежувати соціальні контакти через страх осуду чи пліток. Водночас у малих містах зберігається і позитивний ресурс у вигляді сусідської підтримки та взаємодопомоги. У великих містах ситуація інша. Там людина може почуватися більш вільно завдяки анонімності, але разом із цим зростає відчуття відчуження, самотності серед натовпу та фінансової нестабільності.

Також дослідження показало наявність різних бар'єрів, які заважають людям долучатися до життя громади. Найчастіше респонденти називали відсутність людини, з якою можна піти на захід або провести час разом. Також важливими перешкодами були страх осуду, небажання бути в центрі уваги, фізичне нездужання, хронічні хвороби та нестача коштів. Окремо було виявлено, що соціальні мережі здебільшого не зменшують самотність, а навпаки можуть її посилювати. Перегляд активного й успішного життя інших людей викликає відчуття відставання, внутрішнього дискомфорту та власної меншовартості.

Було систематизовано уявлення респондентів про те, що могло б допомогти їм побороти самотність. Найчастіше вони пов'язували це з миром і завершенням війни, оскільки саме війна стала причиною розлуки з близькими,

втрати стабільності та посилення тривожності. Важливими також були підтримка родини, покращення сімейних стосунків, більша фінансова стабільність і можливість частіше спілкуватися з іншими людьми. Для частини респондентів значення мало й бажання брати участь у культурних заходах або в інших формах соціальної активності.

Додатково виявлено, що в окремих респондентів старшого віку простежується відчуття безнадійності та втоми від життєвих обставин. Такі люди часто не вірять у можливість суттєвих змін і очікують радше постійної підтримки з боку родичів, ніж активного вирішення власної ситуації. Це свідчить про потребу в особливо уважному та індивідуальному підході в соціально-психологічній роботі.

Отже, результати дослідження показали, що для значної частини респондентів, незалежно від віку та місця проживання, ключовою передумовою подолання самотності є мир і завершення війни. Водночас цей стан має різні форми і прояви залежно від сімейного стану, умов життя та соціального оточення. Тому для подолання самотності потрібен не універсальний, а диференційований підхід, який враховує як емоційні, так і соціальні, матеріальні та комунікативні потреби людини.

РОЗДІЛ III. КУЛЬТУРНО-ОСВІТНІ ІНІЦІАТИВИ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ САМОТНОСТІ МЕШКАНЦІВ МАЛИХ МІСТ

3.1. Соціокультурна програма подолання самотності та соціальної ізоляції мешканців малих міст засобами культурно-освітніх ініціатив

Важливим підґрунтям для розробки практичного етапу нашого дослідження стали результати проведених інтерв'ю. Під час аналізу відповідей респондентів було виявлено чіткий запит на зміну соціокультурного середовища. Значна частина опитуваних самотійно зазначала, що дієвим інструментом подолання ізоляції та відновлення соціальних зв'язків могло б стати проведення культурно-соціальних заходів на рівні громади.

Опираючись на емпіричні дані та безпосередні побажання самих учасників, для вирішення завдань дипломного дослідження ми розробили, теоретично обґрунтували та впровадили Комплексну програму соціокультурної діяльності для мінімізації відчуття самотності у мешканців малих міст.

Теоретичною та методологічною основою програми стали сучасні підходи соціальної інклюзії, партисипації активної участі, соціокультурної анімації та теорії міжгенераційної взаємодії [20. с. 42-43]. Під час розробки програми ми спиралися на основні принципи сучасної соціальної роботи:

- **Принцип суб'єктності:** кожен учасник не є пасивним споживачем послуг, а активним творцем соціокультурного процесу, який ділиться власним досвідом, знаннями та емоціями.
- **Принцип безпеки й емоційного комфорту:** створення атмосфери довіри, конфіденційності та прийняття, без критики, що дозволяє учасникам відкриватися.
- **Принцип доступності й інклюзивності:** використання методів й матеріалів, які не вимагають спеціальних професійних навичок, щоб зменшити початкові психологічні бар'єри («я не вмію», «у мене не вийде»).

- **Принцип варіативності й інтерактивності:** поєднання рецептивних (прослуховування, читання) і активних (колаж, рольові ігри, усна розповідь) форм роботи, щоб підтримати залученість групи [19].

Мета програми: знизити суб'єктивне відчуття самотності, подолати соціальну ізоляцію, активізувати внутрішні адаптаційні ресурси, розвинути комунікативні навички та сприяти соціокультурній інтеграції мешканців малого міста через створення безпечного інтерактивного простору.

Завдання програми:

- Сформувати стійку мікрогрупу як модель підтримки всередині громади.
- Знизити психоемоційне напруження, спричинене довготривалою ізоляцією.
- Сприяти самовираженню й рефлексії
- Розвивати міжгенераційні контакти
- Мотивувати учасників до подальшої спільної участі в культурному житті міста поза межами програми.

Структура програми побудована за блочно-модульним принципом і складається з 4 послідовних сесій, кожна з яких тривала 120 хвилин (2 години), і проводилася протягом двох тижнів із періодичністю двічі на тиждень.

Кожна сесія складається з трьох частин:

- Вступна (15 хв): привітання, налаштування, актуалізація емоційного стану, подолання початкового комунікативного затиску.
- Основна (75–90 хв): реалізація соціокультурної активності, творча робота, групова дискусія, обговорення результатів.
- Заклучна (15–30 хв): підсумкова рефлексія, ритуал прощання, неформальне спілкування за чаєм для закріплення позитивного емоційного фону.

Перша сесія: «Музична візитівка»

Зміст сесії:

1. Вступна частина та укладання групової угоди (15 хвилин).
На початку зустрічі ведучий ознайомив учасників із метою програми, її тривалістю та логікою побудови взаємодії. Особливий акцент було зроблено на принципах конфіденційності, екологічності, взаємоповаги та права на мовчання, що дозволило знизити початковий рівень тривожності респондентів.
2. Вправа-розминка «Мій емоційний барометр» (10 хвилин).
Мета вправи: експрес-діагностика поточного стану та подолання первинного затиску. Учасникам пропонувалося метафорично описати свій настрій через стан погоди (наприклад: «хмарно з проясненнями», «сонячно», «штормове попередження»). Це дозволило легітимізувати негативні емоції та продемонструвати респондентам, що будь-який їхній стан є прийнятним для групи.
3. Практичний блок «Музична візитівка» (45 хвилин).
Реалізація методу музикотерапії. Учасникам було запропоновано по черзі назвати фрагмент музичного твору, який асоціюється у них із затишком, безпекою чи важливими життєвими етапами. Технічне забезпечення цього етапу передбачало використання ведучим комп'ютера та портативної акустичної колонки для якісного відтворення аудіофрагментів обраних пісень. Презентація відбувалася через безпечний посередник – обговорення художнього образу пісні, що дозволило респондентам опосередковано розповісти про себе, уникнувши травмуючого прямого саморозкриття.
4. Групова дискусія «Звуки нашого життя» (30 хвилин).
Фахівець модерував обговорення навколо того, як музика допомагає долати сумні, погані дні, регулювати емоції та створювати відчуття внутрішньої захищеності вдома. У процесі

обговорення зафіксовано перші точки перетину естетичних смаків та формування взаємних симпатій між учасниками.

5. Рефлексія та ритуал завершення за чаюванням (20 хвилин). Перша фіксація зворотного зв'язку за чаєм. Учасники поділилися враженнями від прослуханого та сформуvalи первинний позитивний емоційний фон для наступних зустрічей.

6. Формулювання домашнього завдання. Самостійно підібрати короткий художній або есеїстичний твір або вірш, про сюжет якого відгукується внутрішньому стану учасника.

Друга сесія: «Літературний вечір»

Зміст сесії:

1. Вступ: Актуалізація стану респондентів, короткий обмін новинами та змінами в настрої, що відбулися між першою та другою зустрічами.

2. Інтерактивне читання вголос (45 хвилин). Реалізація методу бібліотерапії. Ведучий пропонує учасникам по чергово прочитати вголос відібрані короткі художні та есеїстичні твори сучасних українських авторів, сюжетні лінії яких фокусувалися на темах життєстійкості, солідарності та людської підтримки у складних обставинах.

3. Інтерактивна бесіда за круглим столом (40 хвилин). Обговорення прочитаного матеріалу. Фокус уваги зміщувався з аналізу самого тексту на проекцію особистісного досвіду респондентів: «Що допомагає герою не зламатися?», «Де в нашому повсякденному житті в малому місті заховані подібні ресурси?». Учасники через обговорення персонажів отримали можливість безпечно вербалізувати власні страхи непотрібності та самотності, зумовлені війною та розділенням родин.

4. Вправа «Дерево побажань» та фінальне чаювання (20 хвилин). Учасники наодинці записували слова-підтримки на

наліпках однакового кольору, після чого ведучий збирав їх у закриту ємність, перемішував і розміщував на паперовому макеті дерева.

Третя сесія: «Творче колажування та проектування життєвих ресурсів»

Зміст сесії:

1. Творча інтерактивна розминка (15 хвилин). Учасники обирали метафоричну карту, яка асоціювалася з їхнім прихованим внутрішнім ресурсом, джерелом сили або приємним спогадом.
2. Практична робота «Створення карти бажань» (60 хвилин). Учасники отримали аркуші формату А3, клей, ножиці та велику кількість друкованих ілюстрованих журналів. За допомогою техніки колажування учасники підбирають зображення, символи та метафори, які відповідають їхнім щирим бажанням у ключових сферах життя (соціальні контакти, дозволя, здоров'я, гармонія, особистісний розвиток). Ці елементи структурують на аркуші, створюючи цілісну карту майбутнього.
3. Презентація творчих робіт (30 хвилин). Кожен учасник за бажанням демонстрував свій колаж і проговорював його зміст. Паралельно з презентацією було організовано спільне чаювання, під час якого учасники у вільній формі обговорювали свої бажання, мрії та ставили одне одному запитання щодо обраних візуальних сюжетів.
4. Рефлексія процесу (15 хвилин). Учасники у колі ділилися своїми враженнями про журнали та образи під час колажування. На завершення кожен учасник озвучив один конкретний крок у реальному житті, який він планує зробити найближчим часом для реалізації зафіксованих на карті бажань.

Четверта сесія: «Обмін спогадами та життєвим досвідом»

Зміст сесії:

1. Інтерактивна розминка (15 хвилин). Ведучий пропонує учасникам уявити себе на безлюдному острові, де з усіх речей у них є лише те, що зараз лежить у їхній сумці чи кишені. Кожен учасник навпомацки дістає один будь-який випадковий предмет та придумує як він може бути корисним.
2. Практична діяльність: Технологія «Асоціативний кошик спогадів» (60 хвилин). Ведучий по черзі дістає з кошика універсальні предмети, які є в кожній оселі й несуть узагальнений зміст (клубок ниток, кулінарна книга, чашку, книгу тощо), і передає їх по колу. Учасники розглядають річ та усно розповідають пов'язану з нею теплу історію з минулого, дитинства чи побуту своєї родини. Присутні у вільній формі діляться своїми живими спогадами, перебуваючи у рівних та психологічно безпечних умовах.
3. Інтерактивна вправа «Мапа теплих місць нашої громади» (30 хвилин). На великому аркуші з контуром карти громади учасники кольоровими наліпками позначають власні «місця сили» (парки, вулички, магазини, тобто де їм комфортно прогулятися чи побути наодинці з собою). Учасники усно діляться історіями про обрані локації, обговорюють точки збігу маршрутів, після чого записують на кольорових стікерах власні ідеї подій для розвитку дозвілля в громаді і наклеюють їх на карту.
4. Зустріч завершується спільним чаюванням у невимушеній атмосфері, де учасники пригощаються чаєм. Для того щоб закріпити створені зв'язки, ведучий м'яко підштовхує групу до подальшої взаємодії: пропонує створити спільний чат у месенджері або обмінятися контактами. Учасники обмінюються посиланнями на соціальні мережі й домовляються про першу спільну прогулянку в одному з наявних «місць сили». Ведучий

підбиває підсумки всього заняття та дякує учасникам за щирість і довіру.

Зміст, часову структуру та методичні матеріали програми подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1. Програма соціокультурної діяльності з мінімізації відчуття самотності у жителів малих міст:

№ з/п зустрічі	Вміст сесії	Час проведення
Зустріч №1	1. Вступне слово ведучого. Ознайомлення з метою програми, обговорення правил взаємодії та створення атмосфери безпеки.	15 хв
	2. Практична соціокультурна активність «Музична візитівка». Презентація учасниками улюблених мелодій/пісень та прослуховування аудіофрагментів.	45 хв
	3. Групове обговорення-дискусія «Звуки нашого життя». Аналіз впливу музики на повсякденний настрій, емоційний стан та створення затишку.	30 хв
	4. Первинна підсумкова рефлексія, спілкування за чаєм. Домашня робота: самостійно підібрати коротке надихаюче	30 хв

№ з/п зустрічі	Вміст сесії	Час проведення
	оповідання чи есе для читання на наступній зустрічі.	
Зустріч №2	1. Привітання учасників, актуалізація емоційного стану та обмін новинами.	15 хв
	2. Почергове читання вголос коротких надихаючих творів або віршів, сюжет яких описує людей, їхні життєві долі, внутрішній світ та досвід подолання труднощів.	45 хв
	3. Інтерактивна бесіда за круглим столом. Обмін думками про прочитане, обговорення приємних життєвих моментів та пошук спільних інтересів і захоплень між учасниками.	40 хв
	4. Рефлексивне завершення зустрічі у форматі чаювання та взаємного обміну побажаннями по колу.	20 хв
Зустріч №3	1. Розминка для налаштування групи на творчу взаємодію.	15 хв
	2. Створення індивідуальних карт бажань у техніці колажу. Самостійний пошук	60 хв

№ з/п зустрічі	Вміст сесії	Час проведення
	візуальних образів у друкованих журналах, вирізання та наклеювання зображень, що відображають особисті цілі, захоплення та повсякденні радості учасників.	
	3. Презентація колажів учасниками програми. Взаємне обговорення творчих робіт у форматі чаювання.	30 хв
	4. Підбиття підсумків заняття, рефлексія соціокультурного процесу.	15 хв
Зустріч №4	1. Вступна частина, озвучення поточного настрою учасниками групи, організаційні моменти.	15 хв
	2. Ведучий по черзі дістає з кошика універсальні предмети (клубок ниток, кулінарну книгу, чашку тощо) і передає їх по колу. Учасники взаємодіють із річчю та усно розповідають пов'язану з нею теплу історію з минулого, дитинства чи побуту своєї родини.	60 хв
	3. Інтерактивна вправа «Мапа теплих місць нашої громади». На великому аркуші з контуром карти громади учасники	30 хв

№ з/п зустрічі	Вміст сесії	Час проведення
	кольоровими наліпками позначають власні «місця сили». Учасники діляться історіями про обрані локації, обговорюють точки збігу маршрутів та пишуть на стікерах ідеї подій для розвитку дозвілля в громаді.	
	4. Завершення зустрічі, обмін враженнями від історій, спільне чаювання. Обмін контактами та домовленість про наступні спільні зустрічі між учасниками.	25 хв

Методичне обґрунтування змісту програми вимагає детального аналізу соціокультурного інструментарію, закладеного в кожну сесію:

1. Метод рецептивної та дискусійної музикотерапії. Музичне мистецтво володіє потужним психоемоційним потенціалом. Використання активності «Музична візитівка» дозволяє учасникам репрезентувати себе через безпечний посередник як от улюблену мелодію. Для самотньої людини пряма розповідь про себе часто є травмуючою або викликає сором'язливість, тоді як розповідь про пісню, що подобається, знижує рівень психологічного захисту. Наступна групова дискусія «Звуки нашого життя» спрямована на пошук спільних естетичних смаків, що закладає фундамент для формування первинних міжособистісних симпатій у групі.
2. Метод бібліотерапії та інтерактивного читання. Для занять учасники самостійно обирають і приносять короткі надихаючі твори або вірші, які є близькими саме їм і піднімають теми життєстійкості, підтримки чи подолання життєвих труднощів. Спільне обговорення прочитаного

перетворюється на безпечний майданчик для спілкування. Оскільки учасники діляться текстами, які відгукуються в їхніх серцях, та аналізують почуття художніх персонажів, вони можуть опосередковано через героїв книг висловити свої переживання.

3. Метод колажування. Створення карти бажань у техніці колажу спрямоване на активізацію прогностичної функції психіки, яка у самотніх людей часто є пригніченою. Робота з візуальними образами у глянцевиx журналах, вирізання та комбiнування елементiв стимулюють дрібну моторику, креативність та допомагають проговорити свої приховані прагнення під час презентації робіт. Спільне обговорення творчих результатів зближує учасників через виявлення схожих життєвих цілей чи захоплень.
4. Метод усної історії. Цей метод є ключовим для актуалізації соціокультурної ідентичності та психоемоційної підтримки мешканців громади. У межах заняття класичний підхід усної історії оптимізовано через безбар'єрну технологію «Асоціативного кошика спогадів». Замість екскурсу в індивідуальні матеріальні архіви, ведучий пропонує учасникам взаємодію з універсальними побутовими предметами, які мають спільне культурне значення для представників різних регіонів та поколінь. Ці речі допомагають учасникам м'яко поринути у приємні спогади, а також забезпечують інклюзивність заходу. Учасники стають живими оповідачами. Через розповіді про дитинство, сімейні традиції та побут вони долають відчуття самотності, показують свою унікальність і знову відчувають себе потрібними іншим.
5. Важливим елементом програми є щоразове чаювання. Воно виконує роль деформалізації комунікативного простору. Спільне споживання їжі та напоїв на ментальному рівні зчитується людиною як ситуація безпеки, сімейності та затишку. Це дозволяє стерти межі між «дослідником» та «учасниками», переводячи терапевтичний та інтеграційний процес у формат природного, невимушеного сусідського спілкування.

3.2. Апробація соціокультурної програми для мешканців малих міст із подолання самотності та розвитку громадської активності

Важливим етапом нашого дослідження стало практичне впровадження розробленої Комплексної програми соціокультурної діяльності. Соціокультурний формат практичної частини та наповнення зустрічей були запропоновані самими респондентами під час попереднього етапу дослідження.

Під час спілкування учасники висловили чітке побажання відмовитися від стандартних лекцій чи зустрічей де від них вимагалось б відкрито говорити про свої проблеми. Натомість вони висловили запит на створення активного простору в межах малого міста, де можна взаємодіяти через культуру та творчість.

Практичне впровадження розробленої програми відбувалося на базі комунального закладу «Менський будинок культури» Менської міської ради Чернігівської області. У дослідженні взяли участь 11 респондентів, які є мешканцями міста Мена. Формування вибірки для етапу апробації здійснювалося комбінованим методом. Першу частину групи склали респонденти попереднього якісного етапу дослідження, що дозволило мінімізувати бар'єр відсутності супроводу, оскільки ведучий програми здійснив особисте запрошення кожного з них, забезпечивши високий рівень первинної довіри. Друга частина учасників була залучена за допомогою публічного інформаційного оголошення у локальних засобах масової комунікації громади. Характеристика учасників програми подано у Додатку В.

Програма охоплювала 4 послідовні соціокультурні заходи, кожен тривалістю 2 години. Заходи проводилися двічі на тиждень у Будинку культури. Ключовою метою апробації було не лише оцінити кількісні зміни емоційного стану та соціальних контактів учасників, а й простежити групову динаміку, виявити зміни в ставленні до власної самотності та сформува

стійке мікросередовище для подальшої самостійної активності учасників за межами апробації.

Спираючись на висновки другого розділу про те, що переживання самотності має різний зміст залежно від віку, сімейного стану та життєвих обставин, ми сформували неоднорідну групу з 11 осіб, розподілених на три вікові категорії. Неоднорідність вибірки дозволила перевірити, чи соціокультурні методи мають універсальний терапевтичний ефект для різних демографічних груп в умовах воєнного стану. Характеристика вибірки учасників апробаційної програми представлена у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2. Характеристика вибірки учасників апробаційної програми

Вікова категорія	Кількість учасників	Основні причини самотності	Первинні установки та бар'єри перед початком програми
Молодий вік (25–34 роки)	3 особи	Нещодавнє повернення до міста Мена після тривалого проживання в інших регіонах. Руйнація сталих соціальних мереж внаслідок воєнних дій (виїзд близького	Прагнення подолати соціальну ізоляцію та депресивне відчуття «відставання від життя», що посилювалося внаслідок контрасту між

Вікова категорія	Кількість учасників	Основні причини самотності	Первинні установки та бар'єри перед початком програми
		оточення за кордон, мобілізація друзів та родичів).	«ідеальним» контентом у соціальних мережах та щоденним моніторингом воєнних новин. Бар'єр: соціально- професійна відстороненість.
Середній вік (35–59 років)	4 особи	Переживання сімейних криз (непорозуміння в шлюбі, синдром «порожнього гнізда»)). Накладання особистісних криз на хронічний стрес	Гостра нестача емоційної близькості та почуття безпеки. Бар'єр: страх соціального осуду, дефіцит вільного часу.

Вікова категорія	Кількість учасників	Основні причини самотності	Первинні установки та бар'єри перед початком програми
		від війни. Вимушена розлука з родичами, які виїхали, або перебувають у зоні бойових дій. Економічні труднощі, зумовлені війною.	
Старший вік (60 років і старше)	4 особи	Фізична ізоляція в межах власного житла, переживання втрати (вдівство). Порушення логістичних зв'язків, неможливість регулярних	Хронічний характер самотності, відчуття, що мало що може змінитися. Бар'єр: фізичні обмеження пересування, відчуття соціальної

Вікова категорія	Кількість учасників	Основні причини самотності	Первинні установки та бар'єри перед початком програми
		візитів дітей, постійна тривожність за майбутнє.	«непотрібності» для життєдіяльності громади, небажання бути у центрі пліток.

Первинні установки учасників перед початком програми варіювалися від скептичних («не думаю що це щось змінить») до обережно оптимістичних («хочу спробувати, можливо щось з цього й вийде»).

Оцінювання результатів апробації здійснювалося через порівняння стану учасників до початку зустрічей та після їх повного завершення. Для отримання точних даних нами було проведено:

- Закрите кількісне анкетування: 3 запитання у форматі «Повністю так / Скоріше так», «Важко відповісти», «Ні / Скоріше ні».
- Якісне підсумкове інтерв'ю: 5 запитань.

До початку програми: Учасникам було запропоновано відповісти на 3 закриті запитання:

1. Чи відчуваєте Ви зараз покращення Вашого емоційного стану, загального самопочуття та настрою порівняно з минулим тижнем?

2. Чи збільшилася кількість Ваших соціальних контактів порівняно з минулим тижнем?
3. Чи відчуваєте Ви готовність брати участь у соціокультурному та волонтерському житті Вашої громади?

Після завершення 4 сесій: Учасникам було запропоновано відповісти на ті ж 3 запитання, але з формулюванням «Чи покращився Ваш емоційний стан... після участі у програмі заходів?».

Якісне підсумкове інтерв'ю включало запитання:

1. Як Ви оцінюєте ефективність програми для подолання Вашого відчуття самотності? (Шкала від 1 до 10)
2. Що саме у програмі було для Вас найбільш корисним?
3. Чи змінилося Ваше ставлення до власної самотності після участі у програмі?
4. Чи плануєте Ви продовжувати спілкуватися з учасниками групи поза межами закладу культури?
5. Які б заходи Ви відвідували у вашому місті?

Інструментарій емпіричного дослідження та повний перелік запитань напівструктурованого інтерв'ю представлено у Додатку Г.

Відповіді респондентів на закриті запитання чітко засвідчили високу ефективність проведеної соціокультурної роботи. Результати закритого анкетування учасників програми представлено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3. Результати анкетування учасників програми

Запитання	Вхідний замір: Повністю так / Скоріше так (%)	Вихідний замір: Повністю так / Скоріше так (%)
1. Чи відчуваєте Ви зараз покращення Вашого емоційного стану, загального самопочуття та настрою порівняно з минулим тижнем?	27,3% (3 осіб)	90,9% (10 осіб)
2. Чи збільшилася кількість Ваших соціальних контактів?	36,4% (4 осіб)	81,8% (9 осіб)
3. Чи відчуваєте Ви готовність брати участь у соціокультурному та волонтерському житті Вашої громади?	45,5% (5 осіб)	72,7% (8 осіб)

Аналіз таблиці 3.3. демонструє, що найбільш значна зміна відбулася у сфері емоційного стану та настрою (+63,6%). Цей результат є ключовим, оскільки він підтверджує, що соціокультурні методи мають прямий терапевтичний ефект для подолання психоемоційного напруження, яке виникає в умовах тривалого стресу та соціальної ізоляції. Такі зміни свідчать, що навіть за короткий термін впровадження програми учасники змогли знизити рівень негативних емоцій та водночас підвищити рівень позитивних.

Збільшення кількості соціальних контактів (+45,4%) є другим важливим показником ефективності програми. Цей результат свідчить про формування

стійкого мікросередовища між учасниками. Вони не просто формально відвідали заходи, а почали спілкуватися між собою поза його межами. Варто зауважити, що частина учасників (переважно люди середнього та старшого віку) потребують більше часу для розширення соціальних зв'язків.

Останній показник показав найменший приріст (+27%), що є доволі очікуваним. Перехід від пасивної до активної участі у житті громади є тривалішим процесом і потребує подальшого супроводу та регулярних заходів.

Глибинний аналіз трансформаційного ефекту Комплексної програми соціокультурної діяльності було здійснено на основі опрацювання матеріалів підсумкового напівструктурованого інтерв'ю з 11 учасниками апробації. Отримані якісні дані дозволили деталізувати суб'єктивні враження респондентів та простежити динаміку змін у їхньому ставленні до проблеми самотності.

1. Суб'єктивна оцінка ефективності програми (Запитання №1)

Під час оцінювання ефективності розроблених заходів для подолання суб'єктивного відчуття самотності за шкалою від 1 до 10 балів, учасники виявили високий рівень задоволеності. Середній бал по групі склав 8,7.

- Представники молодого віку переважно виставляли оцінки на рівні 8–9 балів. Акцентували на високій динаміці та швидкості подолання комунікативних бар'єрів; відзначили ефективність інтерактивних методик для виходу з віртуального простору в реальну взаємодію.
- Учасники середнього віку оцінили ефективність у 9–10 балів. Визначили оцінку через вагомий ефект емоційного розвантаження; зазначили, що участь у програмі дозволила нівелювати щоденний стрес та побутову напругу.
- Учасники старшого віку давали оцінки в межах 8 балів. За словами таке соціокультурне середовище повернуло їм відчуття затребуваності та включеності в активне життя громади; водночас зауважили, що хронічний характер самотності потребує триваліших соціальних зусиль.

2. Визначення найбільш корисних компонентів програми (Запитання №2)

Аналізуючи відповіді щодо найбільш корисних елементів програми, було зафіксовано чітку диференціацію залежно від життєвої ситуації респондентів:

Для молодих людей найважливішою виявилася інтерактивна складова (ігри, тематичні дискусії), яка дозволила вийти за межі віртуального простору. (*«Ігри та обговорення допомогли переключитися» та «Найбільш корисним було те, що нас не змушували сидіти як на лекції, ми постійно спілкувалися»*)

Учасники середнього віку відзначили корисність рефлексивних та творчих вправ, які допомогли відволіктися від щоденного воєнного стресу та побутових проблем. (*«Вже забуваєш, як це, просто посидіти й посміятися з людьми», «У мене голова забита то новинами, то хатніми справами, кожне заняття стало ковтком свіжого повітря...я вперше за довгий час по-справжньому розслабилася», «Для мене це був емоційний відпочинок»*)

Для осіб старшого покоління найбільшу цінність мали інтерактивні методики на основі ремінісценцій, оскільки вони створили простір, де їхній життєвий досвід вислухали та визнали значущим. (*«Коли ми передавали цей клубок ниток і розказували про спогади, у мене аж серце защеміло від тепла», «Ми всі маємо такий великий досвід, і те, що нас так уважно слухали, дало такий поштовх, що захотілося знову виходити в люди й щось робити для громади».*

3. Трансформація ставлення до власної самотності (Запитання №3)

Учасники зазначили, що під час групових зустрічей відбулася трансформація сприйняття самотності з ізолюючого та деструктивного на конструктивне й ресурсне. Учасники констатували, що самотність перестала сприйматися ними як хронічний вирок чи привід для стигматизації у малому місті. Натомість вони усвідомили її як тимчасовий етап, який можна подолати через особистісну активність та відкритість до нових соціальних контактів.

Учасники наголосили, що відчули зміну у відношенні до проблеми, що спонукало їх до внутрішніх зрушень.

Разом з тим, якісний контент-аналіз відповідей дозволив диференціювати ставлення учасників до свого стану після завершення програми за двома основними тенденціями:

- Установка на конструктивне усамітнення: Частина респондентів зазначили, що участь у програмі допомогла їм зняти внутрішню напругу, проте вони все одно віддають перевагу перебуванню наодинці зі своїми думками, сприймаючи це як особистісний ресурс. Для них заходи стали тригером контрольованого виходу «в соціум». Цю позицію ілюструють такі цитати: *«Я зрозуміла, що побути одній зі своїми думками це насправді нормально, це мій ресурс. Мені подобається коли я одна, але тепер я знаю, що іноді мені корисно виходити в люди. На такі заходи я б із задоволенням приходила час від часу, щоб підзарядитися»* та *«Мені комфортно самій з собою, але я не проти іноді відвідувати подібні зустрічі, щоб зовсім не здичавіти»*.
- Установка на умовну соціальну активність (залежність від середовища та змісту): інша частина респондентів продемонструвала готовність до подальшої інтеграції, проте висунула певні суб'єктивні умови, пов'язані з безпекою мікроклімату та змістовним наповненням зустрічей. Вони готові долати самотність за умови збереження постійного складу групи або наявності релевантної для них тематики. Їхнє ставлення відображають такі висловлювання: *«Я відчула бажання ходити на такі заходи, але для мене важливо, щоб група була постійною. Якщо я знаю більшу частину людей, мені легше розкритися»* та *«Моє ставлення змінилося, з'явився азарт. Я буду приходити, якщо тема зустрічі буде мені цікавою як-от кулінарія чи*

літературні вечори. Головне, щоб інші люди теж активно підтримували це і приходили, бо для взаємодії потрібна команда».

4. Плани щодо подальшої комунікації поза межами закладу культури (Запитання №4)

Якісний аналіз відповідей на це запитання став прямим підтвердженням переходу заходів у самоорганізовану форму. Більшість респондентів не просто підтвердили намір спілкуватися надалі, а вказали на вже сформовані мікрогрупи взаємодії:

Три учасниці старшого та середнього віку безпосередньо під час інтерактивного блоку Зустрічі №4 обмінялися контактними даними та узгодили регулярні комунікації, зокрема, дистанційні телефонні консультації та неформальні домашні зустрічі з метою спільної соціокультурної практики, взаємонавчання техніці макраме та відновлення навичок із в'язання. Цю неформальну домовленість підтверджує такий відгук однієї з учасниць: *«Ми вже обмінялися номерами телефонів і вирішили, що зберемося у мене вдома. Я покажу дівчатам базові вузли макраме, а потім сподіваюсь будемо далі щось плести разом і ділитися успіхами».*

Ще сім респондентів різного віку, під час фінальної зустрічі захопилися обговоренням кулінарної книги. Учасники виявили високу зацікавленість у тому, щоб ділитися власним кулінарним досвідом та дізнаватися нові рецепти. Вони самостійно обмінялися між собою контактами з метою подальшого неформального спілкування поза межами програми. Пряма мова учасників відображає невимушений характер цієї взаємодії: *«Та ми просто зачепилися за тему випічки, почали сперечатися про рецепти пиріжків і так розговорилися, що не помітили, як час пролетів. Дівчата питали, як я тісто роблю, а я в них записувала про крем. Під кінець просто переписали номери телефонів одна одної, щоб скидати рецепти і може якісь фотки у вайбер».*

5. Перспективні соціокультурні запити респондентів у міському просторі (Запитання №5)

Ініціатива лідерства: Одна з учасниць самостійно виступила з ініціативою взяти на себе роль ведучого та регулярної організації для учасників зустрічі у форматі літературного вечора, що свідчить про готовність групи функціонувати автономно. У межах якісного інтерв'ю її мотивація була вербалізована так: *«Я відчула такий приплив натхнення після наших зустрічей, не можна дати цьому згаснути. У мене є багато ідей щодо літературного вечора, і я готова сама це організовувати, головне бажачі».*

Важливо підкреслити, що ця ініціатива отримала реальний відгук та цільову підтримку всередині сформованої спільноти. Зокрема, 45,5% учасників чітко зазначили під час інтерв'ю, що вони відвідували б такі літературні вечори у разі їхньої організації.

Крім того, ці ж учасники висловили бажання регулярного відвідування профільних гуртків: *«Я точно буду приходити, якщо відкриють наприклад книжковий клуб чи якусь творчу майстерню де можна буде розвантажити голову»*

Інші учасники серед корисних для міста форматів назвали відкриті кінопокази, локальні краєзнавчі екскурсії та кулінарні майстер-класи. Такий розподіл відповідей доводить, що апробація Комплексної програми успішно пододала первинну соціокультурну пасивність учасників, перетворивши її на чітко артикульовану потребу брати участь у публічному житті своєї громади.

Основним чинником, що зумовив високу ефективність та життєздатність розробленої програми, став принцип партисипації на всіх етапах дослідження. Як було зазначено раніше, ще на етапі первинного діагностичного моніторингу самі учасники чітко окреслили коло своїх інтересів та самостійно визначили, які саме заходи вони хотіли б відвідати. Нашим завданням було інтегрувати індивідуальні запити учасників у єдину Комплексну програму соціокультурної діяльності.

Аналіз фінального етапу апробації дозволяє констатувати найбільш вагомий стратегічний результат: розроблені заходи успішно перейшли в самоорганізовану форму та продовжують повноцінно існувати без подальшої участі й координації з боку дослідника.

Висновки до розділу III

У цьому розділі розроблено, теоретично обґрунтовано та перевірено на практиці Комплексну програму соціокультурної діяльності. Вона створена для того, щоб зменшити відчуття самотності та подолати соціальну ізоляцію мешканців малих міст в умовах тривалого стресу та війни.

В основі програми лежить поєднання сучасних методів соціальної роботи та практик соціокультурної анімації. Ми об'єднали активне залучення учасників, соціальну інклюзію та спілкування різних поколінь із творчими методами.

До програми увійшли вправи з прослуховування та обговорення музики, читання й аналіз текстів, створення художніх колажів, а також обмін життєвими спогадами за допомогою технології «Асоціативного кошика спогадів». Така структура дозволила створити безпечний простір для спілкування. Взаємодія учасників відбувалася через творчість та мистецтво, що допомогло їм розкритися та знизило психологічні бар'єри. Блочна побудова програми забезпечила її гнучкість та можливість адаптації до умов будь-якої малої громади.

Практична перевірка програми на базі Менського будинку культури за участю 11 осіб довела високу ефективність розроблених методів. Кількісні показники зафіксували чіткі позитивні зміни за трьома напрямками:

1. Психоемоційний напрямок: загальне самопочуття та настрої учасників покращились з 27,3% до 90,9%, тобто чистий приріст склав +63,6%. Це підтверджує позитивний вплив творчих занять.
2. Інтеграційний напрямок: мережа корисних особистих контактів і зв'язків між людьми розширилася з 36,4% до 81,8% (+45,4%), що свідчить про створення дружньої атмосфери.
3. Активаційний напрямок: готовність учасників до активних дій у громаді зросла з 45,5% до 72,7% (+27,2%). Це показує перехід людей від пасивної поведінки до активної життєвої позиції.

Якісний контент-аналіз інтерв'ю виявив глибинну трансформацію феномену самотності. Учасники переосмислили ізоляцію з позиції стигми на конструктивні стратегії, що проявляються у двох основних установках: ресурсне усамітнення та вибіркова соціальна активність.

Найважливішим результатом стало те, що програма успішно подолала початкову пасивність людей і перетворила її на чітке бажання брати участь у публічному житті своєї громади. Зустрічі переросли у самостійні ініціативи учасників, які продовжуються у місті Мена вже без участі дослідника. Люди об'єдналися у домашні мікрогрупи для спільного в'язання та макраме, створили кулінарний чат для спілкування і започаткували регулярні літературні вечори. Це доводить, що коли людей залучають до планування зустрічей з самого початку, це дає довготривалий результат.

ВИСНОВКИ

Самотність у сучасному суспільстві стала масовою проблемою, яка стосується людей різного віку і різного соціального статусу. Важливо розрізняти об'єктивну соціальну ізоляцію, коли людині фізично бракує контактів та суб'єктивну самотність, коли контакти є, але вони не мають емоційної цінності. Особливо гостро ця проблема проявляється у малих містах через обмежений вибір роботи й дозвілля, постійний відтік молоді та загальну закритість середовища. В умовах військового стану відчуття самотності переростає у хронічне через постійний макросоціальний стрес, почуття невизначеності та глибоку екзистенційну кризу.

Практичний аналіз підтвердив, що сучасне переживання самотності повністю деформоване реаліями воєнного стану. Дослідження дозволило побачити, як саме самотність проявляється у різних групах, та зафіксувати, що спілкування між людьми стало коротшим і втратило колишню близькість. Виявлено, що тиск соціального контролю у малих містах змушує респондентів обирати закриті стратегії поведінки – від штучної симуляції благополуччя до повної територіальної ізоляції з метою уникнення стигматизації. Окрім цього, зафіксовано посилення цифрового тиску через соціальні мережі та високий рівень «навченої безпорадності» серед осіб старшого віку. Доведено, що успішне подолання самотності респонденти пов'язують не просто з розширенням контактів, а з фундаментальними безпековими, фінансовими та сімейними чинниками, де ключовою передумовою виступає завершення війни та відновлення соціальної ідентичності. Виявлені закономірності свідчать про гостру потребу у переході від пасивних моделей соціального захисту до активних інтервенцій, спрямованих на реінтеграцію вразливих верств населення у життя локальних спільнот.

Для практичного вирішення виявлених проблем було розроблено та обґрунтовано Комплексну програму соціокультурної діяльності. В її основі лежить поєднання методів соціальної роботи та соціокультурної анімації,

спрямованих на активізацію внутрішнього потенціалу учасників. Програма об'єднала доступні групові методики: спільне обговорення текстів, ретроспективні соціокультурні справи та спільну творчо-прикладну діяльність. Така побудова дозволила створити безпечний соціальний простір, де міжособистісна взаємодія сприяла подоланню комунікативного дефіциту та нормалізації емоційного фону учасників. Гнучка структура програми дозволяє адаптувати її до впровадження в інших громадах, проте обов'язковою передумовою є попереднє дослідження індивідуальних запитів, інтересів та потреб місцевих жителів.

Практична перевірка програми на базі Менського будинку культури підтвердила її високу ефективність. Кількісні показники зафіксували вагомі позитивні зміни: психоемоційний стан та настрій учасників покращилися на 63,6%, мережа корисних особистих контактів розширилася на 45,4%, а готовність до активних дій у громаді зросла на 27,2%. Якісні зміни проявилися у переосмисленні самотності. Учасники перестали соромитися свого стану і сформували установки на корисне, ресурсне усамітнення та вибірккову, комфортну для них соціальну активність у колі однодумців. Таким чином, відбулася трансформація деструктивного почуття ізоляції у конструктивне усвідомлення власної автономії та значущості.

Головним практичним досягненням програми стало подолання початкової пасивності людей та запуск механізму самоорганізації. Творчі зустрічі переросли у самостійні ініціативи мешканців Мени, які продовжуються вже без участі дослідника у формі домашніх мікрогруп з рукоділля, кулінарного чату та регулярних літературних вечорів. Це доводить, що коли людей залучають до планування зустрічей з самого початку, це дає тривалий соціальний ефект.

Зважаючи на результати дослідження, ми можемо рекомендувати:

- Перед впровадженням адаптувати програму під локальні запити, здійснивши попереднє дослідження індивідуальних потреб і інтересів громади.
- Зосереджувати інтервенції не лише на розширенні контактів, а на підвищенні їхньої емоційної якості, через тренінги з комунікації, та безпечні простори для відкритого обговорення.
- Враховувати макросоціальний контекст і поєднувати соціокультурні заходи з практичною підтримкою учасників (інформування про доступні послуги, надання психологічної допомоги, юридичних чи фінансових консультацій тощо).
- Розвивати місцеві лідерські ініціативи та підтримувати малі соціальні об'єднання, які можуть стати надійною платформою для створення сталих мікрогруп та довготривалої активності жителів громади.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Феномен самотності та його визначення в сучасній психології. Вісник Національного університету оборони України. 2012. № 1. С. 108–113.
2. BBC News Україна. Як знайти баланс між самотністю та усамітненням. 2023. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/c5y0z8p802do> (дата звернення: 14.03.2026).
3. ВООЗ назвала самотність серйозною загрозою здоров'ю. Державна установа «Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України». 2026. URL: <https://phc.org.ua/news/vooz-nazvala-samotnist-seryoznoyu-zagrozoyu-zdorovyu> (дата звернення: 17.05.2026).
4. Вольська А. В. Людина в епоху цифрової самотності: філософські рефлексії над феноменом ізоляції у світі комунікацій. Державний біотехнологічний університет. Харків, 2024. С. 79.
5. Верховної Ради України. Термін «Мале місто». Законодавство України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/term/uk-hu/14742> (дата звернення: 05.03.2026).
6. Романовська О. О., Крутько Г. Проблема психологічної ізоляції та самотності в умовах війни. Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2024. № 2. С. 86–107. URL: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2024.2.08> (дата звернення: 12.04.2026).
7. Губеладзе І. Г. Сільська молодь у місті: пошук ідентичності : монографія. Київ, 2015. URL: <https://lnk.ua/uvBNsH6zs> (дата звернення: 22.04.2026).
8. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді: науково-аналітична доповідь. 2022. URL: <https://ispp.org.ua/2022/05/04/socialno-psixologichnij-stan->

- ukra%D1%97nskogo-suspilstva-v-umovax-povnomasshtabnogo-rosijskogo-vtorgnennya-nagalni-vikliki-i-vidpovid-naukovo-analitichna-dopovid/ (дата звернення: 02.04.2026).
9. Кастельс М. Становлення суспільства мережових структур / пер. з англ. Київ : Ніка-Центр, 2000. 672 с.
10. Київський Центр КПТ. Самотність. URL: <https://uccbt.com.ua/poslugy/psihologichne-konsultuvannja/samotnist/> (дата звернення: 09.05.2026).
11. Колінько О. П. Екзистенційна самотність генія в новелістиці к. XIX – поч. XX ст. Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Бердянськ, 2015. С. 163–169.
12. Коломієць Л. І., Григорук Є. В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. Психологічний часопис. 2019. Т. 5, № 7. С. 59–69. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.7.4> (дата звернення: 11.04.2026).
13. Майже 27 тисяч містян взяли участь в опитуванні щодо ментального здоров'я в застосунку Київ Цифровий. Офіційний портал Києва. Київська міська державна адміністрація. 2023. URL: https://kyivcity.gov.ua/news/mayzhe_27_tisyach_mistyan_vzyali_uchast_v_opituvanni_schodo_mentalnogo_zdorovya_v_zastosunku_kiv_tsifroviy_foto/ (дата звернення: 18.03.2026).
14. Ментальне здоров'я дітей під час війни: фактори ризику та захисту. Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМН України». 2025. URL: https://health.gov.ua/structure/research-departments/laboratory-of-the-social-determinants-of-population-health/17-09-2025-children_s-mental-health-during-war-risk-and-protective-factors/ (дата звернення: 05.05.2026).
15. Міста в Україні. Інститут громадянського суспільства. URL: <https://www.csi.org.ua/news/mista-v-ukrayini/> (дата звернення: 12.03.2026).
16. Нестеренко І. Самотність внутрішньо переміщених осіб України: теоретичний аналіз проблеми. Baltic Journal of Legal and Social Sciences.

2022. No. 1. URL: <https://doi.org/10.30525/2592-8813-2022-1-18> (дата звернення: 20.04.2026).
17. Нове дослідження UNFPA показало, що допомога літнім людям із повсякденними завданнями найбільш ефективна для боротьби із самотністю. ЮНФПА в Україні. 2022. URL: <https://ukraine.unfpa.org/uk/Loneliness-and-Social-Isolation> (дата звернення: 20.04.2026).
18. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка». 2013. Вип. 23. С. 206–214. URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/728> (дата звернення: 29.03.2026).
19. Семигіна Т. В. Нові глобальні етичні принципи соціальної роботи. Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму. 2019. № 1. С. 70–85. URL: <https://doi.org/10.33287/11196> (дата звернення: 14.05.2026).
20. Семигіна Т. В. Сучасні підходи до розуміння соціальних послуг. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2008. № 4. С. 276. URL: https://www.researchgate.net/publication/342003632_Sucasna_socialna_robo
[ta](https://www.researchgate.net/publication/342003632_Sucasna_socialna_robo) (дата звернення: 11.05.2026).
21. У Великій Британії з'явився міністр самотності. Слово і Діло. 2018. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2018/01/18/novyna/svit/velykobrytaniyi-pryznachenyj-ministr-samotnosti> (дата звернення: 07.05.2026).
22. Тимченко О. В. Самотність як соціально-психологічне явище: Основні моделі та сучасні тенденції. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 2. URL: https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2018/15.pdf (дата звернення: 25.04.2026).
23. Тьоніс Ф. Спільнота та суспільство / пер. з нім. Київ : Дух і Літера, 2005. 262 с.
24. Чорний Р. С. Теоретико-методологічні та прикладні засади розвитку просторових форм організації українського суспільства в контексті

- використання трудового потенціалу : дис. ... доктора екон. наук : 08.00.05 / Миколаївський національний аграрний університет. Миколаїв, 2014. URL: <https://dspace.wunu.edu.ua/items/dd4168b8-8f06-4dd1-9290-b273f1c88c47> (дата звернення: 10.04.2026).
- 25.Шеленкова Н. Почуття самотності як домінантний емоційний стан у жінок, чоловіки яких перебувають на військовій службі. Psychology Travelogs. 2026. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-13> (дата звернення: 10.05.2026).
- 26.Чому виникає відчуття самотності? Наодинці, в парі та серед людей. МН4U. URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/chomu-vynykaye-vidchuttya-samotnosti-naodynczi-v-pari-ta-sered-lyudej/> (дата звернення: 03.05.2026).
- 27.Що позитивного дає усамітнення — дослідження. Освіторія медіа. URL: <https://osvitoria.media/for-parents/yaki-plyusy-ye-v-usamitnennya/> (дата звернення: 28.04.2026).
- 28.Як безробіття в Україні впливає на суспільство: сучасні тренди та особливості. Національний інститут стратегічних досліджень. URL: <https://niss.gov.ua/doslidzhennya/sotsialna-polityka/bezrobittya-v-ukrayini-suchasni-trendy-ta-osoblyvosti> (дата звернення: 14.03.2026).
- 29.Ялом І. Екзистенційна психотерапія. Київ : Алчема, 2008. 535 с.
- 30.American Psychological Association. Speaking of Psychology: The benefits of solitude, with Thuy-vy Nguyen, PhD, and Netta Weinstein, PhD. 2026. URL: <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/solitude> (дата звернення: 15.05.2026).
- 31.Bolmsjö I., Tengland P. A., Rämgård M. Existential loneliness: An attempt at an analysis of the concept and the phenomenon. Nursing Ethics. 2019. Vol. 26, No. 5. URL: <https://doi.org/10.1177/0969733017748480> (дата звернення: 26.03.2026).
- 32.Cacioppo J. T., Cacioppo S. The growing problem of loneliness. National Library of Medicine. 2018. URL:

- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6530780/> (дата звернення: 04.05.2026).
33. Cacioppo J. T., Patrick B. Loneliness: Human Nature and The Need for Social Connection. New York, NY : W. W. Norton & Company, 2008. 320 p.
34. Cacioppo S., Grippo A. J., London S., Goossens L., Cacioppo J. T. Loneliness: Clinical import and interventions. Perspectives on Psychological Science. 2015. Vol. 10, No. 2. P. 238–249. URL: <https://doi.org/10.1177/1745691615570616> (дата звернення: 30.03.2026).
35. Defining loneliness. Joint Research Centre. European Union. URL: https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/survey-methods-and-analysis-centre/loneliness/defining-loneliness_en (дата звернення: 24.03.2026).
36. Holt-Lunstad J., Steptoe A. Social isolation: An underappreciated determinant of physical health. PubMed. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34438331/> (дата звернення: 06.04.2026).
37. Kirmayer M. It's time to rethink what loneliness is. The Guardian. 2021. URL: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2021/jul/22/chronic-loneliness-health-pandemic> (дата звернення: 07.04.2026).
38. Kleeman A. et al. The Impact of the Design and Quality of Communal Areas in Apartment Buildings on Residents' Neighbouring and Loneliness. Cities. 2023. Vol. 133. Art. 104126. URL: <https://www.researchgate.net/publication/366018534> (дата звернення: 15.04.2026).
39. Loneliness and Social Isolation Among Older People in the Eastern Europe and Central Asia Region. UNFPA EECA. URL: <https://eeca.unfpa.org/en/publications/loneliness-and-social-isolation-among-older-people-eastern-europe-and-central-asia> (дата звернення: 19.03.2026).
40. Loneliness and Social Isolation in the United States : KFF Benson Strategy Group Survey / Kaiser Family Foundation. San Francisco : KFF, 2023. 32 p. URL: <https://www.kff.org/mental-health/loneliness-and-social-isolation-in->

[the-united-states-the-united-kingdom-and-japan-an-international-survey/](#)

(дата звернення: 09.05.2026).

41. Luhmann M., Hawkey L. C., Qualter P. et al. Age Differences in Loneliness From Late Adolescence to Oldest Old Age. ResearchGate. 2016. URL: https://www.researchgate.net/publication/296282660_Age_Differences_in_Loneliness_From_Late_Adolescence_to_Oldest_Old_Age (дата звернення: 12.04.2026).
42. Morrish N., Medina-Lara A. Does unemployment lead to greater levels of loneliness? A systematic review. Social Science & Medicine. 2021. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953621006717> (дата звернення: 16.04.2026).
43. Nearly half of young adults report loneliness in eight-country study. WashU magazine. URL: <https://source.washu.edu/washu-magazine/> (дата звернення: 18.05.2026).
44. Ōkawa T. Japan's Ministry of Solitude and Social Isolation. Government Announcement, 12 Feb 2021. URL: <https://credo.pro/2021/02/284911> (дата звернення: 04.05.2026).
45. Park C., Majeed A., Gill H., Tamura J., Ho R. C., Mansur B. R. et al. The Effect of Loneliness on Distinct Health Outcomes: A Comprehensive Review and Meta-Analysis. Psychiatry Research. 2020. Vol. 294.
46. Putnam R. Bowling Alone: America's Declining Social Capital. Journal of Democracy. 1995. Vol. 6, № 1. P. 71.
47. Riesman D., Glazer N., Denney R. The Lonely Crowd: A study of the changing American character. New Haven & London : Yale University Press, 1969. URL: <https://www.scribd.com/doc/52690326/The-Lonely-Crowd> (дата звернення: 01.04.2026).
48. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. Basic Books, 2011. 400 p.
49. Wang F., Gao Y., Han Z., Yu Y. et al. A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality. National

- Library of Medicine. URL: <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01617-6> (дата звернення: 20.05.2026).
50. Weinstein N., Vuorre M., Adams M. et al. Balance between solitude and socializing: everyday solitude time both benefits and harms well-being. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13. Art. 21160. URL: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-44507-7> (дата звернення: 16.05.2026).
51. Weiss R. S. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA : MIT Press, 1973. 236 p.
52. Who feels lonely? The results of the world's largest loneliness study / By Claudia Hammond. BBC. URL: <https://www.bbc.co.uk/programmes/articles/2yzhfv4DvqVp5nZyxBD8G23/who-feels-lonely-the-results-of-the-world-s-largest-loneliness-study> (дата звернення: 05.05.2026).
53. Yermakova T., Prusik K. Impact of the war in Ukraine on mental health, psychosocial adaptation, and physical activity of the population: a systematic review of Ukrainian-language publications. *Physical Culture, Recreation and Rehabilitation*. 2026. URL: <https://doi.org/10.15561/physcult.2026.0105> (дата звернення: 12.05.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Характеристика учасників емпіричного дослідження

Код респондента	Стать	Вікова група (абсолютний вік)	Місце проживання	Сімейний стан
P1	Жінка	Молодша вікова група (27 років)	Велике місто	Неодружена
P2	Жінка	Молодша вікова група (31 рік)	Мале місто	Неодружена
P3	Жінка	Молодша вікова група (29 років)	Велике місто	У шлюбі
P4	Жінка	Молодша вікова група (33 роки)	Мале місто	У шлюбі
P5	Жінка	Середня вікова група (42 роки)	Мале місто	У шлюбі
P6	Жінка	Середня вікова група (51 рік)	Мале місто	У шлюбі
P7	Жінка	Середня вікова група (38 років)	Велике місто	Розлучена

Код респондента	Стать	Вікова група (абсолютний вік)	Місце проживання	Сімейний стан
P8	Жінка	Середня вікова група (47 років)	Мале місто	У шлюбі
P9	Жінка	Старша вікова група (64 роки)	Мале місто	Вдова
P10	Жінка	Старша вікова група (72 роки)	Мале місто	Вдова
P11	Чоловік	Молодша вікова група (26 років)	Велике місто	Неодружений
P12	Чоловік	Молодша вікова група (34 роки)	Велике місто	У шлюбі
P13	Чоловік	Середня вікова група (45 років)	Мале місто	У шлюбі
P14	Чоловік	Середня вікова група (56 років)	Мале місто	У шлюбі
P15	Чоловік	Старша вікова група (68 років)	Мале місто	Вдівець

Код респондента	Стать	Вікова група (абсолютний вік)	Місце проживання	Сімейний стан
P16	Жінка	Молодша вікова група (25 років)	Велике місто	Неодружена
P17	Жінка	Молодша вікова група (30 років)	Мале місто	У шлюбі
P18	Жінка	Середня вікова група (40 років)	Велике місто	У шлюбі
P19	Жінка	Середня вікова група (49 років)	Мале місто	У шлюбі
P20	Жінка	Старша вікова група (61 рік)	Мале місто	У шлюбі
P21	Жінка	Старша вікова група (67 років)	Мале місто	Вдова
P22	Жінка	Старша вікова група (75 років)	Мале місто	Вдова
P23	Чоловік	Молодша вікова група (28 років)	Мале місто	Неодружений

Код респондента	Стать	Вікова група (абсолютний вік)	Місце проживання	Сімейний стан
P24	Чоловік	Середня вікова група (39 років)	Велике місто	У шлюбі
P25	Чоловік	Середня вікова група (50 років)	Велике місто	Розлучений
P26	Чоловік	Старша вікова група (63 роки)	Велике місто	У шлюбі
P27	Чоловік	Старша вікова група (70 років)	Мале місто	Вдівець
P28	Жінка	Молодша вікова група (32 роки)	Велике місто	Неодружена
P29	Жінка	Середня вікова група (44 роки)	Велике місто	У шлюбі
P30	Жінка	Середня вікова група (53 роки)	Мале місто	У шлюбі
P31	Жінка	Старша вікова група (62 роки)	Велике місто	У шлюбі

Код респондента	Стать	Вікова група (абсолютний вік)	Місце проживання	Сімейний стан
P32	Жінка	Старша вікова група (69 років)	Мале місто	Вдова
P33	Жінка	Старша вікова група (78 років)	Мале місто	Вдова
P34	Чоловік	Молодша вікова група (31 рік)	Велике місто	Неодружений
P35	Чоловік	Середня вікова група (41 рік)	Мале місто	У шлюбі
P36	Чоловік	Середня вікова група (55 років)	Велике місто	У шлюбі
P37	Чоловік	Старша вікова група (66 років)	Велике місто	У шлюбі
P38	Чоловік	Старша вікова група (74 роки)	Мале місто	Вдівець
P39	Жінка	Молодша вікова група (28 років)	Велике місто	Неодружена

Код респондента	Стать	Вікова група (абсолютний вік)	Місце проживання	Сімейний стан
P40	Жінка	Середня вікова група (46 років)	Велике місто	У шлюбі
P41	Жінка	Старша вікова група (65 років)	Велике місто	У шлюбі
P42	Жінка	Старша вікова група (71 рік)	Мале місто	У шлюбі
P43	Чоловік	Молодша вікова група (33 роки)	Мале місто	Неодружений
P44	Чоловік	Молодша вікова група (29 років)	Велике місто	Неодружений
P45	Чоловік	Середня вікова група (48 років)	Велике місто	У шлюбі
P46	Чоловік	Старша вікова група (62 роки)	Мале місто	Вдівець

Перелік запитань напівструктурованого якісного інтерв'ю

Структурний блок інтерв'ю	Формулювання запитань для респондента
Блок 1: Феномен самотності	1. Як би ви описали свій стан: це самотність через відсутність людей поруч чи самотність серед людей, які вас не розуміють? 2. Чи помітили ви, що за останні роки спілкування з близькими чи колегами стало більш функціональним (лише по справі) і менш емоційним? Як це впливає на ваше відчуття зв'язку з ними? 3. Чи прийнято у вашому оточенні відверто говорити про свій пригнічений стан? Якщо ви зізнаєтеся, що вам самотньо, чи не боїтеся ви здатися «слабким» або «проблемним» для суспільства?
Блок 2: Специфіка середовища	1. <i>Для малих міст:</i> Чи відчуваєте ви, що статус «кожен на виду» заважає вам бути собою? Чи буває так, що ви краще залишитеся наодинці, ніж підете кудись, де вас будуть обговорювати?

Структурний блок інтерв'ю	Формулювання запитань для респондента
	2. <i>Для великих міст:</i> Велике місто дає свободу бути непомітним. Чи допомагає вам ця «непомітність» чи, навпаки, вона посилює відчуття того, що ви виключені з життя громади? 3. <i>Порівняння:</i> Де, на вашу думку, легше знайти підтримку у важку хвилину: там, де всі всіх знають, чи там, де ніхто нікому не заважає?
Блок 3: Соціальна інтеграція та ініціативи	1. Коли ви відчуваєте відірваність від світу, чи виникає у вас бажання відвідати якийсь захід (лекцію, майстер-клас, виставку)? Чого ви очікуєте від такого виходу в світ: просто побути в атмосфері чи знайти реальну соціальну підтримку? 2. Що вас може зупинити від відвідування культурної події, навіть якщо вона вам цікава? (Страх бути серед незнайомців, відсутність компанії, формат заходу, де треба бути активним?) 3. Чи створює перегляд активного життя інших людей у соцмережах ілюзію, що ви

Структурний блок інтерв'ю	Формулювання запитань для респондента
	«поза грою», і чи підштовхує це вас до реальних дій (зустрічей, заходів)?
Блок 4: Підсумковий	1. Що б вам, на вашу думку, допомогло побороти почуття самотності?

Додаток В

Характеристика учасників апробаційної програми

Код	Стать	Вік	Вікова група	Сімейний стан
P1	Жінка	47 років	Середня вікова група (35–59 років)	У шлюбі
P2	Жінка	31 рік	Молодша вікова група (25–34 роки)	Неодружена
P3	Жінка	67 років	Старша вікова група (60+ років)	Вдова
P4	Чоловік	41 рік	Середня вікова група (35–59 років)	У шлюбі
P5	Жінка	30 років	Молодша вікова група (25–34 роки)	У шлюбі
P6	Жінка	72 роки	Старша вікова група (60+ років)	Вдова
P7	Жінка	42 роки	Середня вікова група (35–59 років)	У шлюбі
P8	Чоловік	28 років	Молодша вікова група (25–34 роки)	Неодружений
P9	Жінка	64 роки	Старша вікова група (60+ років)	Вдова
P10	Жінка	49 років	Середня вікова група (35–59 років)	У шлюбі

Код	Стать	Вік	Вікова група	Сімейний стан
P11	Чоловік	29 років	Молодша вікова група (25–34 роки)	Неодружений

**Комплексний інструментарій вхідного та підсумкового оцінювання
учасників апробації програми**

Блок 1 закриті питання

Варіант I (застосовувався до початку реалізації програми):

Чи відчуваєте Ви зараз покращення Вашого емоційного стану, загального самопочуття та настрою порівняно з минулим тижнем?

- ☐ Повністю так
- ☐ Скоріше так
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Ні
- ☐ Скоріше ні

Чи збільшилася кількість Ваших соціальних контактів порівняно з минулим тижнем та чи відчуваєте Ви зниження рівня тривожності через спілкування?

- ☐ Повністю так
- ☐ Скоріше так
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Ні
- ☐ Скоріше ні

Чи відчуваєте Ви готовність брати участь у соціокультурному житті Вашої громади?

- ☐ Повністю так
- ☐ Скоріше так
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Ні
- ☐ Скоріше ні

Варіант II (застосовувався після завершення програми):

Чи покращився Ваш емоційний стан, загальне самопочуття та настрої після участі у програмі соціокультурних заходів?

- ☐ Повністю так
- ☐ Скоріше так
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Ні
- ☐ Скоріше ні

Чи збільшилася кількість Ваших соціальних контактів завдяки участі у програмі та чи відчуваєте Ви зниження рівня тривожності під час взаємодії?

- ☐ Повністю так
- ☐ Скоріше так
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Ні
- ☐ Скоріше ні

Чи відчуваєте Ви після участі у програмі готовність брати участь у соціокультурному житті Вашої громади?

- ☐ Повністю так
- ☐ Скоріше так
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Ні
- ☐ Скоріше ні

Блок 2. Відкрита відповідь

1. Як Ви оцінюєте ефективність програми для подолання Вашого відчуття самотності? Оцініть за шкалою від 1 до 10 балів (де 1 — абсолютно неефективно, 10 — максимально ефективно, самотність повністю подолано). Обґрунтуйте Вашу оцінку.

2. Що саме у програмі (конкретні вправи, методики, техніки чи формати взаємодії) було для Вас найбільш корисним та підтримуючим?
3. Чи змінилося Ваше ставлення до власної самотності після участі у програмі? Якщо так, то які саме внутрішні зрушення Ви відчуваєте?
4. Чи плануєте Ви продовжувати спілкуватися з учасниками цієї групи поза межами закладу культури у повсякденному житті? У якому форматі?
5. Які б заходи (клуби за інтересами, гуртки, тематичні зустрічі) Ви хотіли б регулярно відвідувати у вашому місті надалі?

Перше неформальне чаювання після зустрічі №1



Учасники ведуть дискусію на літературному вечорі

