

УДК 364.4:159.923

DOI 10.31654/2663-4902-2026-PP-3-292-300

Останіна Н. С.

канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
ostanina.ns@ndu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-8247-620X>

Кунгурцева О. А.

аспірантка кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
kungurtsevae@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-1275-774X>

**ПРОБЛЕМА САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ
В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

Дослідження присвячено теоретичному аналізу самотності особистості як багатовимірної соціальної проблеми. Самотність розглянуто як поєднання соціальної ізоляції та суб'єктивного переживання відчуженості, емоційної дистанційованості й недостатності значущих міжособистісних зв'язків. Визначено негативний вплив самотності на психологічне благополуччя особистості та обґрунтовано основні напрями подолання самотності, спрямовані на відновлення соціальних зв'язків і розвиток міжособистісної взаємодії. Обґрунтовано доцільність застосування анімалотерапії (пет-терапії) у соціальній роботі як засобу соціально-психологічної підтримки осіб, які переживають самотність.

Ключові слова: самотність, соціальна проблема, соціальна робота, психологічне благополуччя, подолання самотності, анімалотерапія.

Постановка проблеми. В умовах сьогодення проблема самотності набуває особливої актуальності, що зумовлює посилення наукового інтересу до її теоретичного осмислення та пошуку ефективних соціальних практик подолання. Феномен самотності є багатовимірним соціально-психологічним явищем, що охоплює особистісну та соціальну сфери буття людини й істотно впливає на характер і якість її соціальних взаємодій. Сучасне суспільство характеризується високою інтенсивністю соціальної конкуренції, динамічністю суспільних трансформацій та ускладненням життєвих умов, що зумовлює виникнення перед особистістю численних викликів і труднощів. Процес їх подолання може супроводжуватися послабленням соціальних зв'язків, зниженням рівня емоційної залученості у взаємодію з іншими та, у певних випадках, втратою або переосмисленням відчуття смислу власного буття.

Особливої актуальності проблема самотності набуває у сучасному амбівалентному світі, де, попри розширення можливостей для комунікації та соціальної взаємодії, значна кількість людей відчуває дефіцит близьких міжособистісних зв'язків, емоційної підтримки, прийняття та розуміння з боку соціального оточення. Така суперечність між об'єктивною доступністю широкого спектра комунікативних можливостей і суб'єктивним переживанням недостатності значущих соціальних контактів актуалізує необхідність комплексного наукового осмислення феномену самотності як складного явища особистісного та суспільного буття.

У цьому контексті самотність постає не лише як індивідуальна проблема, а й як суспільно значущий феномен, що впливає на характер міжособистісної взаємодії, соціальну інтеграцію особистості та функціонування суспільства загалом [19].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема самотності особистості має міждисциплінарний характер і досліджується в контексті психології, філософії,

соціології та соціальної роботи. У наукових працях самотність розглядається як складний феномен людського буття, пов'язаний із характером соціальних зв'язків, особливостями міжособистісної взаємодії та суб'єктивним переживанням відчуженості. Зокрема, соціокультурний вимір самотності розкрито у працях Б. Голоти, В. Малімон та А. Фаррахова [3; 7; 18], тоді як психологічні особливості її переживання досліджували Н. Олійник, І. Печенюк, К. Плівачук та інші автори [8; 10; 12].

Окрему групу становлять дослідження самотності в контексті особистісного розвитку та соціалізації. В. Бедан розглядає взаємозв'язок життєстійкості особистості та її схильності до переживання самотності [1]. Гендерні особливості цього феномену висвітлено у праці Л. Левченко [5], а можливість розгляду самотності не лише як негативного досвіду, а й як ресурсу самодостатності обґрунтовано Л. Прокоф'євою [13]. Значущим для проблематики статті є також дослідження самотності в молодіжному середовищі О. Піменової [11].

Безпосередньо у площині соціальної роботи проблема самотності представлена, зокрема, у праці А. Шеремет, де самотність розглядається як соціальна проблема, що потребує відповідного професійного реагування [17].

Отже, науковий доробок охоплює сутність самотності, її психологічні, соціокультурні та вікові особливості, а також окремі аспекти її розгляду як проблеми соціальної роботи. Водночас недостатньо розробленим залишається питання використання конкретних соціальних технологій і практик підтримки осіб, які переживають самотність. Це зумовлює необхідність подальшого пошуку та обґрунтування засобів соціальної роботи, спрямованих на відновлення соціальних зв'язків, підтримку міжособистісної взаємодії та подолання соціальної ізоляції.

Мета статті – теоретично проаналізувати самотність особистості як соціальну проблему та обґрунтувати доцільність застосування анімалотерапії як засобу соціальної роботи, спрямованого на її подолання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Самотність є складним і багатовимірним феноменом людського буття, який набуває особливого значення в умовах трансформації соціальних зв'язків, зміни способів комунікації та зростання соціальної мобільності. Як у представників вітчизняної наукової школи (В. Андрущенко, І. Бойченка, М. Зелінського, П. Кравченка, В. Кременя) так і в зарубіжній (Г. Зілбург, М. Салліван, К. Роджерс, К. Боумен та ін.) феномен самотності інтерпретується по-різному. Аналіз наукових підходів дає підстави розглядати її не лише як наслідок фактичної ізоляції людини від соціального оточення, а передусім як суб'єктивне переживання недостатності значущих міжособистісних зв'язків, емоційної близькості та включеності в соціальне середовище. Саме тому одна й та сама об'єктивна ситуація може по-різному сприйматися різними людьми: перебування наодинці не обов'язково супроводжується переживанням самотності, тоді як людина, яка має широке коло соціальних контактів, може відчувати себе самотньою.

Таке розуміння узгоджується з визначенням самотності як стану та переживання, пов'язаного з реальною або уявною комунікативною депривацією та ізоляцією від інших людей [16]. Отже, принциповим для характеристики самотності є не лише кількісний показник соціальних контактів, а й їхня суб'єктивна значущість для особистості, відповідність її потребам у спілкуванні, підтримці, прийнятті та емоційній близькості.

Звернення до походження самого поняття дає змогу простежити його первинний смисловий зв'язок із перебуванням людини наодинці. В українській лексикографічній традиції початку XX століття поняття «самотність» пов'язується з лексемами «самота» та «самітний», що відображають стан відокремленості від інших і перебування людини у власному просторі [4]. Водночас семантика цього поняття не обмежується лише фактом фізичної відсутності інших людей. Уже в сучасному науковому дискурсі самотність розглядається через призму соціальних відносин, особистісного переживання та способу взаємодії людини із соціальним середовищем.

У цьому контексті важливим є розмежування понять «усамітнення» та «самотність». Усамітнення може бути свідомо обраним станом, який не супроводжується негативними переживаннями та може створювати умови для відновлення внутрішніх

ресурсів, самопізнання, рефлексії й особистісного розвитку. Натомість самотність як проблемний стан виникає тоді, коли суб'єктивно відчувається дефіцит бажаних соціальних зв'язків або неможливість задовольнити потребу в значущій взаємодії. У цьому аспекті самотність може розглядатися не тільки як негативний досвід, а й за певних умов як ресурс самодостатності особистості [13].

Багатовимірність феномену самотності виявляється у взаємодії його соціального, психологічного, міжособистісного та екзистенційного вимірів. Соціокультурний підхід акцентує увагу на впливі суспільних відносин, культурних норм і цінностей на характер переживання самотності [3; 7; 18]. Психологічний вимір пов'язаний із особливостями сприйняття та переживання особистістю власного соціального становища, характером її потреб і міжособистісних взаємодій [8; 10; 12]. Водночас екзистенційний вимір дає змогу розглядати самотність як складову людського буття, пов'язану з переживанням власної окремішності, пошуком смислів і необхідністю самостійного визначення життєвої позиції [7; 15].

Особливого значення набуває соціальний вимір самотності, оскільки характер і якість соціальних зв'язків безпосередньо впливають на можливості особистості задовольняти потреби у приналежності, підтримці та взаємодії. Порушення або послаблення таких зв'язків може спричиняти відчуття соціальної ізоляції, відчуження та незадоволеності власним соціальним становищем. Саме тому самотність доцільно розглядати не виключно як індивідуально-психологічний стан, а як явище, що формується та проявляється у взаємодії особистості із соціальним середовищем.

В умовах сучасного українського суспільства проблема самотності має свої особливості: соціально-економічні зміни, міграційні процеси, військовий конфлікт та пандемія COVID-19 значно вплинули на соціальні зв'язки та психологічний стан людей. Існує безліч типів самотності, дослідники і досі сперечаються через їх кількість, наприклад:

ситуаційна самотність розглядається як тимчасова /наприклад, реакція на певні події, сварка між закоханими чи членами родини/ ця ситуація ніби віддаляє людей одне від одного. Зазвичай такі відчуття проходять з налагодженням стосунків та вирішенням конфлікту;

емоційна самотність характеризується переживанням нестачі близьких, емоційно значущих стосунків і потреби в емоційній близькості;

соціальна самотність виникає через відсутність соціальної мережі чи людей з якими можна провести час. Компанії розпадаються, люди їдуть до інших країн, втрачаються близькі стосунки з тими хто був у колі друзів до початку повномасштабної війни;

екзистенційна самотність пов'язана з усвідомленням швидкоплинності життя, в проживанні його сам на сам із собою, від народження і до смерті. Екзистенційні думки з контекстом війни щодня відчутніші. Новини про смерть, щоденні повітряні тривоги, постійне відчуття небезпеки погіршують цей стан [3].

Врешті самотність розглядається як соціально-психологічне явище, емоційний стан, спосіб життя, психотип особистості, що пов'язані з реальною або уявною відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми, або зі страхом їх втрати.

Фахівці в галузі охорони здоров'я акцентують увагу на тому, що світ переживає епідемію самотності. Термін «епідемія самотності» вперше увійшов у вжиток у 2010-х роках, а про неї як про явище почали говорити після пандемії COVID-19, коли люди змушені були залишатися в ізоляції від інших. Уряди, психологи та ВООЗ останні роки називають поширення самотності глобальною проблемою, особливо серед сучасної молоді та літніх людей. На вулицях мегаполісів, серед шуму, натовпу, розмов і сміху людина інколи залишається чужинцем – дезорганізованим, відірваним, зайвим. Буває люди живуть під одним дахом, є родиною, виховують разом дітей і при цьому почуваються чужими одне одному. Самотність може виникати у професійному середовищі та супроводжуватися зниженням рівня довіри до оточення, посиленням соціальної дистанційованості та обмеженням міжособистісної взаємодії. Люди наче огорнуті соціальними зв'язками, і водночас через сучасний ритм життя та цифровізацію віддалені один від одного.

Суттєвий вплив феномену самотності на життєдіяльність молодшої людини підтверджують і результати глобального дослідження Meta-Gallup, оприлюднені Центром громадського здоров'я МОЗ України 30 жовтня 2023 р. Дослідження, проведене у 142 країнах, засвідчило, що 24 % осіб віком від 15 років відчувають себе дуже або досить самотніми. Згідно із дослідженням, від 5 % до 15 % підлітків є самотніми (в Африці таких нараховується 12,7 %, а в Європі – 5,3 %) [2].

Водночас найвищий рівень переживання самотності зафіксовано саме серед молодих людей віком 19–29 років – 27 %, що перевищує відповідний показник серед осіб віком 65 років і старше (17 %) [2]. Високий рівень переживання самотності у віці 19–29 років набуває особливої соціальної значущості, оскільки цей період характеризується активним становленням особистості, формуванням ідентичності, професійним та особистісним самовизначенням, розширенням соціальних контактів і побудовою значущих міжособистісних відносин. Відтак, дефіцит емоційно значущих соціальних зв'язків у цей період може ускладнювати процес соціальної інтеграції та негативно позначатися на психологічному благополуччі особистості.

Отже, наведені статистичні дані актуалізують необхідність розглядати самотність молоді як вагому соціально-психологічну проблему та зумовлюють потребу в розробленні й впровадженні ефективних форм соціальної підтримки, профілактики соціальної ізоляції та соціальних технологій подолання самотності.

Далі йдуть дорослі (15,1 % серед 30-59 років), а найнижчі – серед людей віком 60+ (11,8 %). Загалом рівень самотності серед жінок і чоловіків приблизно однаковий – 16,1 % і 15,4 % відповідно. Найбільші відмінності зафіксовані серед підлітків (24,3 % у дівчат і 17,2 % у хлопців) та літніх людей (13,0 % у жінок і 9,9 % у чоловіків) [2]. Звісно, що за таких результатів самотність сприймається, як негативне явище: явище, яке ми звикли боятися.

Попри те, що самотність здебільшого вважають проблемою розвинених країн, паралельно існує й той факт, що, чим нижчий дохід країни, тим вищий рівень самотності: соціальну ізоляцію відчуває кожна четверта літня людина в усіх регіонах світу. Для них самотність спричиняє підвищення ризику деменції на 50 % та ішемічної хвороби (або інсульту) на 30 %. Ризики для здоров'я від самотності такі ж шкідливі, як вживання до 15 цигарок в день – це більше, ніж ризики, пов'язані з ожирінням і недостатньою фізичною активністю. «Проблеми самотності не стосуються однієї країни... Самотність є недооціненою загрозою громадському здоров'ю», – зазначає Мурті, вивчаючи цю проблему в масштабі світу. Було встановлено, що кількість самотніх людей в країнах постійно зростає. «Самотність не знає кордонів і стає глобальною проблемою громадського здоров'я, що впливає на всі аспекти здоров'я, добробуту та розвитку. Соціальна ізоляція не знає віку» – визначає Ч. Мпемба, член міжнародної комісії з проблем самотності [2].

Негативний вплив самотності на здоров'я залежить від її тривалості, інтенсивності, суб'єктивного сприйняття особистістю та наявності ресурсів соціальної підтримки, самотність може мати комплексний вплив на фізичне та психічне здоров'я особистості, зумовлюючи зміни її емоційного стану, психологічного благополуччя та соціального функціонування. Наприклад у самотньої людини спостерігаються:

проблеми із фізичним здоров'ям /підвищений ризик серцевих хвороб, інсультів, проблем із мозком/;

проблеми із психічним здоров'ям /депресія, підвищений рівень стресу, антисоціальна депресія/;

проблеми із різним і соціальними аспектами життя /алкоголізм, наркотична залежність, частина відмова від їжі, суїцидальні думки.

Україна не є винятком у контексті поширення проблеми самотності. Сучасні соціальні трансформації, зміна характеру міжособистісних взаємодій, міграційні процеси та послаблення традиційних соціальних зв'язків створюють додаткові передумови для виникнення й посилення переживання самотності. Особливої гостроти ця проблема набула в умовах повномасштабної війни в Україні, яка спричинила масштабне переміщення населення, розділення родин, втрату звичного соціального

оточення та вимушене тривале перебування людей на відстані від близьких. Для багатьох людей це означає не лише фізичну віддаленість від значущих осіб, а й обмеження можливостей для підтримання повноцінних соціальних контактів та отримання емоційної підтримки.

За таких умов самотність набуває особливого соціального значення, оскільки може бути пов'язана зі зниженням соціальної активності, звуженням кола спілкування, послабленням відчуття належності до спільноти та ускладненням адаптації до змінених життєвих обставин. Відтак проблема самотності потребує комплексного підходу, у якому поряд із психологічною підтримкою важливе місце посідають соціальна взаємодія, відновлення соціальних зв'язків, залучення людини до життя громади та використання доступних ресурсів соціального середовища. Це актуалізує пошук нових і додаткових засобів соціальної роботи, серед яких перспективним напрямом може бути використання анімалотерапії.

Сьогодні практика соціальної роботи розглядає анімалотерапію (пет-терапію) як один із перспективних методів соціально-психологічної підтримки та реабілітації, що передбачає використання взаємодії людини з тваринами для покращення її емоційного стану, підтримання соціальної активності та розширення можливостей міжособистісної взаємодії. Анімалотерапія ґрунтується на організованому або опосередкованому контакті людини з тваринами та може застосовуватися як доповнення до інших форм соціальної, психологічної й реабілітаційної допомоги. Її потенціал у роботі із самотністю пов'язаний передусім із можливістю створення емоційно безпечного простору для взаємодії, стимулювання комунікативної активності, формування почуття емоційної підтримки та залучення людини до соціально значущої діяльності.

Історичні витоки сучасного підходу до терапевтичного використання тварин пов'язують із діяльністю американського дитячого психіатра Б. Левінсона, який у 1960-х роках звернув увагу на позитивний вплив взаємодії з домашньою твариною на процес психологічної допомоги. У 1961 р. Б. Левінсон представив свої напрацювання Американській психологічній асоціації (American Psychological Association), започаткувавши подальший розвиток наукового інтересу до терапевтичного потенціалу взаємодії людини і тварини. Надалі відповідні практики набули поширення у психологічній допомозі, медицині, реабілітації та соціальній роботі.

У соціальній роботі анімалотерапевтичні практики можуть застосовуватися щодо різних категорій населення, які мають підвищений ризик соціальної ізоляції або переживають дефіцит міжособистісних контактів. До них належать люди літнього віку, особи з інвалідністю, діти, які перебувають у складних життєвих обставинах, дітси-сироти, ветерани, а також інші групи, які потребують соціальної та психологічної підтримки. Особливого значення анімалотерапія може набувати в роботі з людьми, які через вікові, фізичні, психологічні або соціальні обмеження мають труднощі у встановленні та підтриманні соціальних контактів. У такому разі взаємодія з твариною може виступати не лише безпосереднім джерелом позитивного емоційного досвіду, а й своєрідним посередником у формуванні нових соціальних зв'язків.

Відповідно до видів тварин і напрямів їх використання у науковій літературі виокремлюють різні форми анімалотерапії. Зокрема, **каністерапія** передбачає взаємодію людини із собаками, яка може сприяти підвищенню рухової та комунікативної активності, створенню позитивного емоційного фону та розвитку навичок соціальної взаємодії. **Фелінотерапія** ґрунтується на контакті з котами та може використовуватися як форма емоційної підтримки, зокрема для осіб з обмеженою рухливістю або клієнтів, для яких необхідні менш інтенсивні форми взаємодії. **Іпотерапія** передбачає використання взаємодії з конем, зокрема лікувальної верхової їзди, та може поєднувати фізичний, емоційний і соціальний компоненти реабілітації. **Акватерапія** та **орнітотерапія** пов'язані відповідно зі спостереженням і взаємодією з водними організмами або птахами та можуть бути адаптовані до умов роботи з маломобільними клієнтами, зокрема в закритих соціальних і геріатричних установах [9].

Водночас застосування анімалотерапії у соціальній роботі не обмежується спеціально організованими терапевтичними заняттями. Важливим напрямом є використання тварин як засобу активізації повсякденної діяльності та соціальної взаємодії

клієнта. Серед можливих форм роботи соціального працівника можна виокремити організацію відвідувань соціальних і геріатричних установ волонтерами з навченими собаками; проведення групових занять та зустрічей із залученням тварин; допомогу самотній людині в організації належного догляду за її домашнім улюбленцем; створення клубів та груп за інтересами, наприклад «Любителі тварин», що сприяють розширенню кола спілкування клієнтів і формуванню нових соціальних контактів.

Перспективною формою соціальної роботи є також сприяння відповідальному адопційному процесу – допомога клієнту у виборі тварини з притулку за умови попередньої оцінки його можливостей, ресурсів та готовності забезпечувати належний догляд. Така практика може сприяти структуруванню повсякденної діяльності, формуванню почуття відповідальності та створенню додаткових можливостей для соціальної активності. Водночас адопція тварини не повинна розглядатися як універсальний засіб подолання самотності, оскільки її доцільність залежить від фізичних, психологічних, матеріальних і побутових можливостей конкретної людини.

Особливу цінність для соціальної роботи має *соціально-посередницький потенціал анімалотерапії*. Тварина в цьому випадку може бути своєрідним «містком» між клієнтом і соціальним працівником, іншими клієнтами, членами громади або волонтерами. Спільна діяльність, пов'язана з доглядом за твариною, участю у тематичних заходах, відвідуванням клубів чи груп, створює природні приводи для комунікації та може зменшувати бар'єри, які перешкоджають встановленню соціальних контактів. Таким чином, анімалотерапія може використовуватися не лише для безпосередньої емоційної підтримки людини, а й для її поступового залучення до соціального середовища.

Отже, у контексті соціальної роботи з проблемою самотності анімалотерапію доцільно розглядати як *додатковий, комплексний засіб соціально-психологічної підтримки*, потенціал якого реалізується через емоційний контакт, стимулювання комунікації, активізацію повсякденної діяльності та розширення соціальних зв'язків. Водночас її застосування має бути індивідуалізованим, етично обґрунтованим і здійснюватися з урахуванням потреб, можливостей та безпеки як клієнта, так і тварини. Ефективність таких практик доцільно оцінювати не лише за суб'єктивним зменшенням переживання самотності, а й за змінами у соціальній активності, частоті міжособистісних контактів, залученості до спільнот та якості соціального функціонування клієнта.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведений теоретичний аналіз дає підстави розглядати самотність як складний багатовимірний соціально-психологічний феномен, який виникає внаслідок невідповідності між актуальними та бажаними для особистості соціальними зв'язками й характеризується суб'єктивним переживанням недостатності близьких, значущих або задовільних міжособистісних контактів. Самотність не є однозначно негативним станом: її зміст, тривалість і наслідки залежать від життєвої ситуації особистості, характеру її соціальних потреб та ставлення до усамітнення. Водночас тривале або небажане переживання самотності може бути пов'язане зі зниженням психологічного благополуччя, задоволеності життям, обмеженням соціальної активності та послабленням соціального функціонування, що зумовлює необхідність її розгляду як значущої проблеми соціальної роботи.

У контексті соціальної роботи подолання самотності потребує комплексного підходу, спрямованого не лише на зменшення суб'єктивного переживання самотності, а й на розширення соціальних контактів, підтримку участі особистості в житті громади, відновлення або формування соціальних зв'язків та активізацію наявних ресурсів клієнта. Одним із перспективних додаткових засобів такого впливу є анімалотерапія, потенціал якої пов'язаний із можливістю забезпечення емоційної підтримки, стимулювання комунікативної активності, залучення людини до спільної діяльності та створення додаткових можливостей для соціальної взаємодії. Водночас анімалотерапію доцільно розглядати не як самодостатній або універсальний спосіб подолання самотності, а як компонент комплексної соціальної роботи, застосування якого має враховувати індивідуальні потреби, можливості та життєві обставини клієнта.

Таким чином, результати теоретичного опрацювання проблеми засвідчують доцільність подальшого вивчення анімалотерапії у системі соціальної роботи з особами, які переживають самотність та соціальну ізоляцію. Перспективи подальших

досліджень вбачаємо у визначенні умов і механізмів використання анімалотерапії для підтримки соціального функціонування особистості; розробленні, апробації та оцінюванні ефективності програм соціальної роботи із застосуванням анімалотерапевтичних практик; визначенні критеріїв оцінювання їхнього впливу на рівень суб'єктивно переживаної самотності, соціальну активність, якість міжособистісних контактів та залученість до соціального середовища різних категорій населення. Окремим напрямом перспективних досліджень є з'ясування умов, за яких усамітнення та самотність можуть набувати конструктивного особистісного значення, сприяючи самопізнанню, самовизначенню та саморозвитку.

Список використаних джерел

1. Бедан В. Б. Життестійкість як один із чинників схильності особистості до переживання самотності. *Вісник Одеського національного університету. Серія Психологія*. 2018. Т. 23. Вип. 2 (48). С. 23–33. DOI: [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.2\(48\).145631](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.2(48).145631)
2. Воррен М. Чому я почуваюсь самотньо, навіть коли мене оточують люди. *BBC News Україна*. 2025. 11 січ. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/cewxwn1z2xo> (дата звернення: 10.09.2026).
3. Голота Б. М. Соціокультурні виміри буття особистості: самотність. *Вісник Харківського державного університету*. 2008. № 445. Ч. 3. Серія: *Теорія культури і філософія науки*. С. 45–51.
4. Грінченко Б. Словарь української мови. Том 4: Р-Я. 1909, 563 с. *Цифрова бібліотека Бориса Грінченка*. URL: <https://dl.kubg.edu.ua/items/show/5> (дата звернення: 10.09.2026).
5. Левченко Л. Ю. Проблема самотності: гендерний контекст: автореф. дис. ... канд. філософ. наук: 09.00.04. Київ, 2007. 23 с.
6. Мовчан М. М. Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі: дис. ... канд. філософ. наук: 09.00.04. Київ, 2008. 207 с.
7. Малімон В. Феномен самотності в буденному, граничному й метаграничному вимірах людського буття. *Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії*. 2019. Вип. 25. С. 35–41. DOI: <https://doi.org/10.30970/2307-1664.2019.25.5>
8. Олейник Н. О. Специфіка функціонування структури переживання самотності в ранньому та середньому дорослому віці. *Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: кол. монографія / відпов. ред. О. Є. Блинова*. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2018. С. 253–278.
9. Останіна Н. С., Кунгурцева О. А., Максимець М. В. Проблема самотності в умовах глобальних змін сучасного світу *Aktualne problemy społeczne Ukrainy i Polski. Nowoczesne tendencje w pracy socjalnej i praktyce pedagogicznej: monografia*. Red. nauk.: Н. Bejger, О. Lisovets, S. Borysiuk. Chel'm: Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Chel'mie; Chel'mskie Towarzystwo Naukowe, 2025. 292 s. S. 56–64.
10. Печенюк І. С. Психологічні детермінанти самотності в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти : зб. наук. пр. / за наук. ред. Ю. М. Карандишева, Т. В. Сенько [та ін.]; заг. ред. Н. М. Токаревої*. Вип. VIII. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2018. С. 220–227. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7243>
11. Піменова О. О. Самотність як молодіжна проблема (за результатами якісного дослідження). *Український соціологічний журнал*. 2013. № 1–2. С. 82–86.
12. Плівачук К. В. Психологічні детермінанти самотності в підлітковому віці. *Психологічні виміри культури, татуювання та сучасного суспільства : зб. наук. пр. Кривий Ріг : КДПУ, 2023*. Вип. 1. С. 45–53. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7243>
13. Прокоф'єва Л. С. Феномен самотності як ресурс самодостатності. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст : зб. наук. пр. за матеріалами наук.-практ. конф.* Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2019. С. 73–76.
14. Семигіна Т., Столярик О. Нове обличчя соціальної роботи: сучасні теорії та підходи. Таллінн: Teadmus. 524 с. DOI: <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.29552018>
15. Хамітов Н. В. Самотність у людському бутті. Досвід метаантропології : монографія. 2-ге вид., перероб. та доп. Київ : КНТ, 2017. 370 с.
16. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.
17. Шермет А. М. Самотність як проблема соціальної роботи. *Усамітнення та самотність в житті особистості : зб. тез за матеріалами круглого столу on-line (24 квітня 2020 р.)*. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 97–99. URL: <https://elar.khmnmu.edu.ua/handle/123456789/9612> (дата звернення: 10.09.2026).
18. Фаррахов А. Ф. Самотність як соціокультурний феномен: концептуалізація і практичний прояв у сучасному суспільстві: дис. ... канд. філос. наук : 09.00.11. Київ, 2014. 159 с.

References

1. Bedan, V. B. (2018). Zhyttiistyk yak ody iz chynnykiv skhylnosti osobystosti do perezhivannia samotnosti [Resilience as a factor in the individual's tendency to experience loneliness]. *Visnyk Odeskoho natsionalnoho universytetu. Seriya Psykholohiia – Bulletin of the Odessa University. Psychology Series*, 23, 2 (48). 23–33 [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.2\(48\).145631](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.2(48).145631) [in Ukrainian].
2. Vorren, M. (2025). Chomu ya pochuvaivs samotno, navit koly mene otouchiut liudy [Why I feel lonely, even when I'm surrounded by people]. *BBC News Ukraina* <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/cewxwn1z2xo> (accessed: 10.09.2026) [in Ukrainian].
3. Holota, B. M. (2008). Sotsiokulturni vymiry buttia osobystosti: samotnist [Sociocultural dimensions of personality existence: loneliness]. *Visnyk Kharkivskoho derzhavnoho universytetu – Bulletin of Kharkiv State University*, 445, 3, 45–51 [in Ukrainian].
4. Hrinchenko, B. (1909). Slovar ukrainskoi movy. Tom 4: R-Ya. *Tsyfrova biblioteka Borysa Hrinchenka* <https://dl.kubg.edu.ua/items/show/5> [in Ukrainian].
5. Levchenko, L. Yu. (2007). Problema samotnosti: hendernyi kontekst [The problem of loneliness: gender context]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
6. Movchan, M. M. (2008). Fenomen samotnosti yak problema buttia osobystosti v sotsialnomu sereodovyschi [The phenomenon of loneliness as a problem of the existence of the individual in the social environment]. *Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
7. Malimon, V. (2019). Fenomen samotnosti v budennomu, hranychnomu y metahranychnomu vymirakh liudskoho buttia [The Phenomenon of Loneliness in the Everyday, Limit and Metalimit Dimensions of Human Being]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya filosofsko-politohichni studii – Bulletin of Lviv University. Series of Philosophical and Political Studies*, 25, 35–41. <https://doi.org/10.30970/2307-1664.2019.25.5> [in Ukrainian].
8. Oleinyk, N. O. (2018). Spetsyfika funktsionuvannia struktury perezhivannia samotnosti v rannomu ta sereodnomu doroslomu vitsi [The Specifics of How the Structure of Loneliness Experiences Functions in Early and Middle Adulthood]. *Sotsiokulturni ta psykholohichni vektory stanovlennia osobystosti – Sociocultural and Psychological Dimensions of Personality Development: A Collective Monograph*. Kherson [in Ukrainian].
9. Ostanina, N. S., Kungurtseva, O. A., & Maksimets, M. V. (2025). Problema samotnosti v umovakh hlobalnykh zmin suchasnoho svitu [The problem of loneliness in the conditions of global changes in the modern world]. *Aktualne problemy spoleczne Ukrainy i Polski. Nowoczesne tendencje w pracy socjalnej i praktyce pedagogicznej: monografia*. [in Ukrainian].
10. Pechenyuk, I. S. (2018). Psykholohichni determinanty samotnosti v pidlitkovomu vitsi [Psychological determinants of loneliness in adolescence]. *Aktualni problemy psykholohii v zakladakh osvity – Current problems of psychology in educational institutions*. Kyiv: LLC NVP "Interservice" [in Ukrainian].
11. Pimenova, O. O. (2013). Samotnist yak molodizhna problema (za rezultatamy yakisnoho doslidzhennia) [Loneliness as a youth problem (based on results of qualitative research)]. *Ukrainskyi Sotsiologichnyi Zhurnal – Ukrainian Sociological Journal*, 1-2, 82–86 [in Ukrainian].
12. Plivachuk, K. V. (2023). Psykholohichni determinanty samotnosti v pidlitkovomu vitsi [Psychological determinants of loneliness in adolescence]. *Psykholohichni vymiry kultury, tatiuvannia ta suchasnoho suspilstva – Psychological Dimensions of Culture, Tattoo and Modern Society*, 1, 45–53. <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7243> [in Ukrainian].
13. Prokofiev, L. S. (2019). Fenomen samotnosti yak resurs samodostatnosti. [The phenomenon of loneliness as a resource of self-sufficiency]. *Psykholohichni resursy osobystosti: sotsialno-psykholohichniy zmist – Psychological resources of the personality: social and psychological content*. Izmail: RVV IDGU [in Ukrainian].
14. Semyhina, T., & Stoliaryk, O. (2025). Nove oblychchia sotsialnoi roboty: suchasni teorii ta pidkhody [The new face of social work: Modern theories and approaches]. Tallinn: Teadmus <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.29552018> [in Ukrainian].
15. Khamitov, N. V. (2017). Samotnist u liudskomu butti. Dosvid metaantropolohii [Loneliness in human existence. Experience of metaanthropology]: monograph. 2nd ed. Kyiv: KNT [in Ukrainian].
16. Shapar, V. B. (2007). Suchasnyy tlumachnyy psykholohichnyy slovnyk. [Modern explanatory psychological dictionary] [in Ukrainian].
17. Sheremet, A. M. (2020). Samotnist yak problema sotsialnoi roboty [Loneliness as a Problem in Social Work]. *Usamitnennia ta samotnist v zhytti osobystosti – Solitude and Loneliness in an Individual's Life: Collection of Abstracts from the Online Roundtable* (April 24, 2020). Kyiv: SE "Information-Analytical Agency" [in Ukrainian].
18. Farrakhov, A. F. (2014). Samotnist yak sotsiokulturnyi fenomen: kontseptualizatsiia i praktychnyi proiav u suchasnomu suspilstvi [Loneliness as a sociocultural phenomenon: conceptualization and practical manifestation in modern society]: *Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].

Ostanina N.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Associate Professor of the Department of Social Pedagogy and Social Work
Nizhyn Mykola Gogol State University, Nizhyn, Ukraine
ostanina.ns@ndu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-8247-620X>

Kungurtseva O.

Postgraduate Student of the Department of Social Pedagogy and Social Work
Nizhyn Mykola Gogol State University, Nizhyn, Ukraine
kungurtsevae@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-1275-774X>

**THE PROBLEM OF INDIVIDUAL LONELINESS
IN THE CONTEXT OF SOCIAL WORK**

Relevance of the study. The relevance of the study is determined by the growing prevalence of loneliness as a multidimensional social and psychological phenomenon that significantly affects the psychological well-being and quality of life of individuals. Contemporary understanding of loneliness requires consideration not only of objective social isolation but also of subjective experiences of alienation, emotional distancing, and the lack of meaningful interpersonal relationships. Particular attention is needed to approaches aimed at overcoming loneliness and supporting individuals experiencing social and emotional disconnection.

Main objective of the study. The main objective of the study is to theoretically analyze the phenomenon of loneliness, identify its essential characteristics and manifestations, examine its relationship with psychological well-being, and substantiate approaches to overcoming loneliness, with particular attention to the potential of animal therapy as a method of socio-psychological rehabilitation.

Methodology. The study is based on theoretical analysis, synthesis, comparison, and generalization of scientific approaches to understanding loneliness and ways of overcoming it. An interdisciplinary approach is applied to examine the phenomenon from psychological, social, and socio-pedagogical perspectives. The analysis also considers contemporary practices of animal therapy and the therapeutic potential of human-animal interaction in reducing loneliness and supporting social inclusion.

Results/findings and conclusions. Loneliness is substantiated as a multidimensional phenomenon that cannot be reduced exclusively to a quantitative lack of social interaction. It is interpreted as a subjectively experienced discrepancy between an individual's need for meaningful social and emotional connections and the degree of their actual presence. Such an experience may acquire crisis, emotional-alienation, and existential characteristics and negatively affect psychological well-being, being associated with depressive manifestations, anxiety, and emotional exhaustion. The ambivalent role of social networks is identified: while they provide opportunities for maintaining social contacts, communication, and social integration, they may also intensify loneliness through superficial interaction, social comparison, and Internet-dependent behavior. Animal therapy is presented as a promising method of socio-psychological rehabilitation based on the therapeutic potential of human-animal interaction. Its use can contribute to reducing loneliness and social isolation and supporting interpersonal interaction among various population groups.

Significance. The significance of the study lies in the theoretical systematization of approaches to understanding loneliness and the substantiation of animal therapy as a potential tool for social work and socio-psychological rehabilitation. The findings may be useful for developing and implementing social-work practices aimed at preventing and overcoming loneliness among older adults, people with disabilities, orphans and children deprived of parental care, veterans, and other socially vulnerable groups.

Keywords: loneliness, social problem, social work, psychological well-being, overcoming loneliness, animal-assisted therapy.

Отримано редколегією / Received: 01.09.2026

Прорецензовано / Revised: 11.09.2026

Опубліковано / Published: 30.09.2026