

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Марина Куца

У першому розділі роботи здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми самотності у юнацькому віці як складного психологічного феномену, що формується під впливом взаємодії емоційних, когнітивних та соціальних факторів. Розглянуто основні наукові підходи до трактування самотності, серед яких гуманістичний, когнітивний, соціально-психологічний та екзистенційний, що дозволяє підкреслити багатовимірність і неоднозначність даного явища [1–8].

**Метою** тези є теоретичний аналіз проблеми переживання почуття самотності у юнацькому віці.

У межах гуманістичного підходу самотність розглядається як природний стан особистості, пов'язаний із самопізнанням та розвитком внутрішнього світу людини. Когнітивний підхід акцентує увагу на суб'єктивному сприйнятті соціальних відносин та оцінці їх як недостатніх або незадовільних. Соціально-психологічні концепції підкреслюють роль міжособистісних зв'язків, соціальної підтримки та включеності особистості в групи. Екзистенційний підхід розглядає самотність як фундаментальну умову людського існування, пов'язану з усвідомленням власної окремішності. Окремо проаналізовано психологічні особливості юнацького віку, який характеризується інтенсивним формуванням ідентичності, розвитком самосвідомості, рефлексії та нестабільністю самооцінки. У цей період особистість особливо чутлива до оцінки з боку оточення, що робить її більш вразливою до переживання соціального відторгнення та ізоляції [1, 2].

Значну увагу приділено індивідуально-психологічним чинникам, зокрема рівню самооцінки, тривожності, типу особистості та емоційній стабільності. Показано, що поєднання низької самооцінки та високої тривожності може сприяти формуванню негативного сприйняття соціальних ситуацій і посиленню відчуття

самотності. Також розглянуто когнітивні механізми переживання самотності, серед яких важливу роль відіграють соціальне порівняння та атрибутивні стилі. Надмірна орієнтація на оцінку інших та схильність до негативних інтерпретацій соціального досвіду можуть посилювати відчуття соціальної недостатності та ізоляції [4, 8].

Соціальні чинники включають якість міжособистісних відносин у сім'ї та групі однолітків, рівень емоційної підтримки та ступінь прийняття особистості в соціальному середовищі. Встановлено, що саме група однолітків у юнацькому віці відіграє ключову роль у формуванні самооцінки та соціальної ідентичності.

Окремо проаналізовано вплив сучасного цифрового середовища, яке змінює характер соціальної взаємодії. Соціальні мережі забезпечують постійний контакт, однак часто не гарантують глибокої емоційної близькості, що може сприяти формуванню феномену «цифрової самотності».

Таким чином, встановлено, що самотність у юнацькому віці є багатокомпонентним явищем, яке формується внаслідок складної взаємодії психологічних особливостей особистості та соціального середовища, а також сучасних цифрових умов комунікації.

#### Список використаних джерел

1. Bauman Z. *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity Press, 2000.
2. Deci E. L., Ryan R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits. *Psychological Inquiry*, 2000.
3. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton, 1968.
4. Festinger L. *A Theory of Social Comparison Processes*. Human Relations, 1954.
5. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
6. Russell D. UCLA Loneliness Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1996.
7. Мельник О. В. Психологічні особливості переживання самотності у студентської молоді. *Вісник психології і соціальної педагогіки*, 2023.
8. Петренко І. С. Вплив соціальних мереж на емоційний стан молоді. *Наукові записки НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023.