

САМОТНІСТЬ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ

Повномасштабна війна в Україні спричинила масове вимушене переміщення населення, руйнування звичного соціального середовища та глибокі психологічні наслідки для мільйонів людей. Підлітки та молодь є однією з найуразливіших груп у контексті проблеми збереження психічного здоров'я в таких умовах. Дослідження показують, що 75% дітей в Україні зазнали психічної травми внаслідок військових дій. Це проявляється у вигляді тривожних розладів, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [1]. Самотність як одне із ключових переживань у цьому контексті потребує окремого теоретичного осмислення.

У сучасній психологічній науці самотність розглядається як суб'єктивне негативне переживання, що виникає внаслідок дефіциту соціальних зв'язків як кількісного, так і якісного характеру. Вона визначається не об'єктивною соціальною ізоляцією, а когнітивною оцінкою індивідом власних міжособистісних взаємин. Самотність – це болісне почуття, яке супроводжує відчуття того, що кількість або якість соціальних стосунків людини не задовольняє її соціальних потреб [2]. Принципово важливим є розмежування між самотністю і соціальною ізоляцією: людина може бути фізично поряд з іншими, але переживати глибоку самотність, і навпаки.

У науковій літературі виокремлюють декілька ключових підходів до розуміння самотності. Психодинамічний підхід пояснює самотність як наслідок ранніх порушень емоційної прив'язаності та формування базової недовіри до світу. Зокрема, згідно теорії Г. Зілбурга, самотність є відображенням характерних рис особистості: нарцисизму, манії величності, ворожості [3].

Соціологічний підхід (С. Боумен, Д. Рісман, Ф. Слейтер) акцентує увагу на дії соціальних трансформацій, урбанізації та ослаблення впливу традиційних соціальних зв'язків на зростання рівня ізоляції особистості. С. Боумен висунув гіпотезу про три сили, що ведуть до посилення самотності в сучасному суспільстві: ослаблення зв'язків у первинній групі; збільшення сімейної мобільності; зростання соціальної мобільності. Зазначені чинники набувають особливої актуальності в умовах воєнного стану, оскільки вимушене переміщення населення, розрив соціальних зв'язків та нестабільність життєвих обставин суттєво підсилюють процеси соціальної ізоляції.

Когнітивний підхід (Л. Пепло, Д. Перлман, К. Андерсон, Дж. Міхела, Б. Вайнер) акцентує увагу на ролі пізнання як ключового чинника виникнення самотності. У межах цього підходу самотність розглядається як результат суб'єктивної оцінки індивідом власних соціальних взаємин та усвідомлення їх невідповідності бажаному рівню – так завана когнітивна теорія дискрепансу Л. Пепло та Д. Перлмана. Важливу роль відіграють процеси атрибуції причин соціальних труднощів, а також інтерпретація міжособистісного досвіду, що визначає інтенсивність переживання самотності [4].

Екзистенційний підхід тлумачить самотність як невід'ємну складову людського існування. Зокрема, І. Ялом виокремлює три типи ізоляції – міжособистісну, внутрішню особистісну та екзистенційну, описуючи останню як «непереборну прірву між собою та будь-яким іншим буттям» [5].

Особливої актуальності набуває аналіз умов, у яких зазначені фактори посилюються щодо і так уразливої вікової категорії підлітків. Як зазначає І. Мельничук, у підлітковому віці підвищена емоційна чутливість і нестабільність емоційної сфери зумовлюють зростання тривожності, сором'язливості та труднощів у міжособистісній взаємодії [6]. Відповідно до теорії психосоціального розвитку Е. Еріксона, головним завданням підліткового віку є розв'язання кризи «ідентичність – рольова плутанина», при цьому формування стабільної ідентичності пов'язане з кращим психічним благополуччям та меншою схильністю до переживання самотності [7].

Значущим для подальших наукових розвідок є сучасне дослідження К. Філоненко та Н. Савелюк [8], в якому розкривається взаємозв'язок між особистісними рисами та переживанням самотності студентською молоддю. Так, респонденти продемонстрували помірний рівень переживання самотності майже за всіма її компонентами: мотиваційним, психофізіологічним, емоційним, когнітивним, конативним, рефлексивно-аналітичним та адаптивно-захисним. Водночас високі показники виявлено лише за контрольно-регулятивним компонентом, що свідчить про виражену схильність учасників дослідження до емоційного та поведінкового саморегулювання в ситуаціях, пов'язаних із самотністю. Кореляційний аналіз засвідчив, що найбільш вираженими предикторами переживання самотності є тривожність (фактори О та F1), фрустрованість (Q4) та низький самоконтроль (Q3), тоді як емоційна стабільність (С) і висока самооцінка (MD) виступають захисними чинниками.

Отже, самотність підлітків є багатофакторним феноменом, що формується під впливом складного процесу взаємодії внутрішньоособистісних та соціальних чинників. В умовах воєнного стану її переживання додатково посилюється через руйнування традиційних

соціальних зв'язків, вимушене переміщення та зростання психоемоційної напруги. Це зумовлює необхідність подальших системних досліджень з метою вивчення та апробації ефективних шляхів психологічної підтримки підлітків як уразливої вікової категорії населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Скрипниченко А., Мейська А., Кулеша Н. Психічне здоров'я підлітків і молоді в умовах війни: виклики та шляхи підтримки. *Universum*. 2025. № 18. С. 163–169. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1699> (дата звернення: 10.04.2026).
2. Hawkey L. C., Cacioppo J. T. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*. 2010. Vol. 40, No. 2. P. 218–227. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>.
3. Радчук В. М., Суруджій М. П. Аналіз теоретичних підходів щодо вивчення феномену самотності. *Вісник Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. Серія : Педагогіка та психологія*. 2009. URL: https://www.rusnauka.com/14_ENXXI_2009/Psihologia/46166.doc.htm (дата звернення: 10.04.2026).
4. Брюховецька О. В. Психологічні особливості переживання самотності у юнацькому віці. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2023. № 25(54). С. 44–55. DOI: [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25\(54\)-44-55](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)-44-55).
5. Schnipke B., MacKay M. Existential issues in psychotherapy. StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2023. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK597384/> (дата звернення: 10.04.2026).
6. Мельничук І. Генеза емоційних особливостей у дітей різного віку та статі : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2003. 15 с.
7. Токарева Н. М., Шамне А. В. Основи вікової психології : навч. посіб. Кривий Ріг : КДПУ, 2016. 272 с.
8. Філоненко К., Савелюк Н. Переживання самотності як прояв дистинктивної поведінки особистості. Психологічні перспективи. 2025. № 46. С. 252–270. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-46-fil>.