

САМОТНІСТЬ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

Гуцалюк Алла Русланівна

здобувачка вищої освіти факультету мистецтв і моди
Київський національний університет технологій та дизайну, Україна

Науковий керівник: Тихомирова Альона Анатоліївна

ORCID ID: 0009-0001-0890-1132

канд. психол. наук., старший викладач кафедри
професійної освіти у сфері технологій та дизайну
Київський національний університет технологій та дизайну, Україна

У сучасному суспільстві проблема самотності набуває особливої актуальності, що зумовлено соціальними трансформаціями, цифровізацією комунікації та змінами у характері міжособистісної взаємодії [1; 2]. Незважаючи на розширення можливостей для соціальних контактів, багато людей переживають суб'єктивне відчуття ізольованості та дефіциту емоційно значущих зав'язків. Самотність розглядається як складний соціально-психологічний феномен, що має багатовимірну природу та суттєво впливає на благополуччя особистості.

У сучасних дослідженнях самотність визначається як суб'єктивний стан, що виникає внаслідок незадоволеності якістю або кількістю соціальних взаємин [1]. Важливо підкреслити, що самотність не тотожна соціальній ізоляції: навіть за наявності соціальних контактів людина може відчувати емоційну відчуженість. Дослідження показують, що ключову роль відіграє не кількість взаємодій, а їхня якість і суб'єктивне сприйняття [3].

Одним із провідних чинників поширення самотності є трансформація соціального середовища. Сучасні наукові дані свідчать, що цифрова комунікація може як підтримувати соціальні зв'язки, так і сприяти зростанню самотності у випадку її надмірного або проблемного використання [2]. Зокрема, встановлено взаємозв'язок між самотністю та залежною поведінкою у соціальних мережах, що може формувати замкнене коло соціальної ізоляції [2]. Водночас сучасні дослідження підкреслюють, що реальні (офлайн) соціальні контакти є більш ефективними у зниженні рівня самотності порівняно з віртуальними.

Особливої уваги потребує проблема самотності серед молоді. Емпіричні дослідження свідчать, що самотність є поширеним явищем у період ранньої дорослості та пов'язана з емоційними порушеннями, зокрема депресивними станами [3]. Водночас встановлено, що самотність не завжди залежить від кількості соціальної активності, а більше пов'язана з якістю переживаного соціального досвіду та

здатністю отримувати позитивні емоції від взаємодії [3].

У контексті сучасних соціальних викликів самотність розглядається як фактор ризику для психічного здоров'я. Зокрема, дослідження демонструють зв'язок між самотністю та посттравматичними симптомами, тривожністю та депресією [4]. Крім того, самотність дедалі частіше визначається як проблема громадського здоров'я, оскільки вона асоціюється не лише з психологічними, але й із соматичними наслідками, включаючи підвищений ризик хронічних захворювань [5].

Суттєвим соціально-психологічним чинником самотності є рівень соціальної включеності та відчуття особистісної ефективності. Новітні лонгітюдні дослідження показують, що поєднання низької соціальної взаємодії та низької особистісної агентності пов'язане з найвищими рівнями самотності [6]. Це свідчить про важливість не лише зовнішніх соціальних зав'язків, а й внутрішніх ресурсів особистості у подоланні цього стану.

Соціально-психологічні наслідки самотності проявляються у зниженні самооцінки, формуванні відчуття відчуженості, труднощах у встановленні міжособистісних контактів та зниженні якості життя. Хронічна самотність може спричиняти погіршення когнітивних та емоційних процесів, що ускладнює соціальну адаптацію особистості.

Важливим ресурсом подолання самотності є соціальна підтримка та формування якісних міжособистісних зав'язків. Сучасні підходи акцентують увагу на необхідності розвитку комунікативних навичок, емоційної компетентності та створення умов для реальної соціальної взаємодії. Також перспективним напрямом є впровадження програм психологічної допомоги, спрямованих на підвищення рівня соціальної залученості та психологічного благополуччя.

Висновки. Самотність у сучасному суспільстві є складним і багатовимірним явищем, що формується під впливом як соціальних, так і індивідуально-психологічних чинників. Її подолання потребує комплексного підходу, який поєднує індивідуальні ресурси особистості та підтримку з боку соціального середовища. Подальші дослідження цієї проблеми є необхідними для розробки ефективних стратегій профілактики та психологічної допомоги.

Список використаних джерел:

1. Taylor H. O., Cudjoe T. K. M., Bu F., Lim M. H. The state of loneliness and social isolation research: current knowledge and future directions. *BMC Public Health*. 2023. Vol. 23. URL: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-15967-3>.
2. Wu P., Feng R., Zhang J. The relationship between loneliness and problematic social media usage in Chinese university students: a longitudinal study. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12. URL: <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-023-01498-4>.
3. Lonely but not alone: loneliness and social positive valence sensitivity in emerging adults' everyday lives. *Journal of Research in Personality*. 2024. Vol. 109. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0092656624000011>.

4. Stickley A., et al. Loneliness and posttraumatic stress in U.S. adolescents: a longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*. 2024. Vol. 350. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38852860/>.
5. Kotozaki Y., Levy-Storms L. New insights into social isolation and loneliness. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. Vol. 15. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2024.1401798>.
6. Ybarra O., Chan T. Personal agency and social connection are associated with loneliness over time. *Communications Psychology*. 2025. Vol. 3. URL: <https://www.nature.com/articles/s44271-025-00329-z>.