**ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ**

**Огер Карина1, Дембицька Наталія2**

1студентка 2 курсу магістратури

Інституту післядипломної освіти КНУ імені Тараса Шевченка, Україна

2Науковий керівник: доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, доцент завідувач кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка , Україна

**GENDER-SPECIFIC FEATURES OF EXPERIENCING THE FEELING OF LONELINESS**

**Oher Karyna1, Dembytska Nataliia2**

12nd year master's student at the Institute of Postgraduate Education of Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ukraine

2Scientific supervisor: PhD in Psychology, Senior Researcher, Associate Professor at the Department of Developmental Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ukraine

**Актуальність теми.** У сучасних соціокультурних умовах феномен самотності виступає одним із найважливіших психологічних явищ, що значною мірою впливає на якість життя, психоемоційний стан та міжособистісні стосунки людини. Самотність визначається як суб'єктивне переживання браку значущих соціальних зв'язків, що може супроводжуватися депресією, тривожністю та зниженням самооцінки. Особливого значення набуває аналіз гендерних особливостей переживання самотності, оскільки стать і гендерна ідентичність зумовлюють специфіку емоційних реакцій, механізмів подолання ізоляції та особистісного розвитку.

**Метою дослідження** було виявлення гендерних відмінностей у переживанні почуття самотності серед дорослих осіб та розробка методичних рекомендацій щодо психологічної підтримки, орієнтованої на гендерно обумовлені особливості переживання даного феномену.

**Емпіричне дослідження** проводилося з використанням шкали самотності UCLA Loneliness Scale, шкали депресії Бека, статево-рольового опитувальника С. Бем (BSRI), амнестичної анкети та методу асоціативного експерименту для глибинного аналізу уявлень про самотність. Вибірку дослідження склали 90 осіб віком від 18 до 46+ років із рівномірним гендерним розподілом.

**Результати дослідження** показали наявність суттєвих гендерних відмінностей у переживанні почуття самотності. Жінки частіше характеризували свої відчуття в категоріях емоційної нестачі, пошуку підтримки та вираження емоцій, тоді як чоловіки схильні були демонструвати соціальну дистанцію, емоційну стриманість і тенденцію до уникання відкритого прояву почуттів. Особливу увагу привертає виявлений взаємозв'язок між типом гендерної ідентичності та рівнем переживання самотності: фемінінний тип ідентичності асоціювався з вищим рівнем самотності та депресивних проявів, маскулінний — із нижчим.

Враховуючи отримані результати, було розроблено психологічний тренінг "Самотність як точка опори: шлях до себе і до Іншого", спрямований на розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування стійких соціальних зв'язків та профілактику депресивних станів з урахуванням гендерних особливостей учасників.

**Висновки.** Таким чином, дослідження підтверджує необхідність індивідуалізації підходів до психологічної допомоги особам, які переживають самотність, із обов'язковим врахуванням гендерних факторів, що відкриває нові перспективи для розробки цільових програм профілактики та підтримки психічного здоров'я.

**Список використаних джерел | References:**

1. Bekh, I. D. (2012). Personality in the dimensions of life activity: Scientific edition. Kyiv: Lybid.
2. Bem, S. L. (1981). Bem Sex-Role Inventory: Professional manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
3. Sannikova, O. P., & Bedan, V. B. (2020). Self-assessment of loneliness experience methodology. Kyiv: Institute of Psychology named after H. S. Kostiuk.
4. Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. Clinical Psychology Review, 26(6), 695–718. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002
5. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. Annals of Behavioral Medicine, 40(2), 218–227. https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8