

**ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Факультет
фармації, психології та менеджменту

Кваліфікаційна робота
магістра
на тему
«Особливості переживання самотності у підлітковому віці»

Виконала: магістрантка групи ПЗ-2401 денної
форми навчання
напряму підготовки (спеціальності) 053
Психологія
Грек Марина Сергіївна

Науковий керівник: Широкова А.В.
асистентка кафедри психології

Рецензент: Чижма Д.М. кандидатка психологічних наук,
доцентка

Київ 2026

Гендерні особливості переживання самотності у підлітковому віці

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Переживання самотності як проблема сучасної психології, його структура та види

1.2. Психологічні особливості розвитку особистості в підлітковому віці

1.3. Гендерні відмінності в розвитку особистості підлітків

Висновки до розділу 1

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

2.2. Результати емпіричного дослідження

Висновки до розділу 2

РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1. Принципи та методи психологічної допомоги підліткам

3.2. Зміст та структура програми психокорекції переживання самотності в підлітковому віці

3.3. Рекомендації педагогам та батькам щодо психологічної підтримки підлітків

Висновки до розділу 3

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Підлітковий вік є критичним періодом формування особистості, коли відбуваються значущі біопсихосоціальні зміни, що впливають на світогляд, систему цінностей, емоційний стан і міжособистісну поведінку індивіда. Саме у цей період особливо актуалізуються проблеми самоідентифікації, пошуку соціальної підтримки, налагодження стосунків із однолітками, прийняття себе та своєї ролі у соціумі. Одним із психологічних феноменів, який набуває особливої гостроти у підлітковому віці, є переживання самотності.

Самотність у підлітковому віці часто сприймається як тимчасове явище, пов'язане із нестачею спілкування або відсутністю близьких соціальних контактів. Проте насправді це складне психологічне переживання, що пов'язане з глибокими внутрішніми конфліктами, кризами розвитку, низькою самооцінкою, почуттям відторгнення, а іноді навіть з ризиком розвитку депресивних станів та суїцидальних намірів. При цьому значну роль у характері переживання самотності відіграє гендерна складова: хлопці й дівчата можуть по-різному інтерпретувати та реагувати на стан соціальної ізоляції, емоційного вакууму чи внутрішньої відчуженості.

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння гендерних відмінностей у сприйнятті та переживанні самотності підлітками, що, у свою чергу, є важливим аспектом психологічного супроводу, психопрофілактики та психокорекційної роботи з підлітками, які перебувають у складному емоційному стані. У сучасному світі, де цифрова комунікація нерідко підміняє живе спілкування, проблема самотності постає як універсальне явище, однак її емоційне переживання є значною мірою індивідуальним і часто залежить від статеворольових очікувань, культурних стереотипів і соціального контексту.

Більшість досліджень зосереджуються на загальних характеристиках самотності або її зв'язку із самооцінкою, соціальною адаптацією, але аспект

гендерної специфіки досі недостатньо розкритий. Саме тому вивчення гендерних особливостей переживання самотності у підлітковому віці становить важливу наукову та практичну цінність.

Метою дослідження є виявлення гендерних особливостей переживання самотності у підлітковому віці, а також аналіз чинників, які впливають на ці особливості.

Об'єктом дослідження виступає психологічне переживання самотності у підлітковому віці.

Предметом дослідження є гендерні особливості переживання самотності у підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену самотності у психології.
2. Розкрити особливості підліткового віку як критичного періоду в емоційно-соціальному розвитку особистості.
3. Дослідити психологічні аспекти гендерної соціалізації та її вплив на емоційне переживання.
4. Визначити рівень та особливості переживання самотності серед підлітків різної статі за допомогою емпіричного дослідження.
5. Проаналізувати отримані результати та виявити специфіку переживання самотності у хлопців і дівчат.
6. Сформулювати практичні рекомендації для психологів, педагогів, батьків щодо підтримки підлітків, які переживають самотність, з урахуванням їх гендерних особливостей.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у виявленні відмінностей у переживанні самотності підлітками різної статі, що дозволяє розширити уявлення про психологічні чинники, які детермінують емоційне реагування на стан соціальної ізоляції. Дослідження дозволяє уточнити теоретичні підходи до розуміння самотності з урахуванням гендерного

підходу, а також запропонувати модель її диференційованої психологічної інтерпретації.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає в поглибленні знань про взаємозв'язок між статевою ідентичністю, соціальними ролями та емоційними переживаннями у підлітковому віці. Отримані дані можуть бути використані для подальших досліджень у галузі вікової та гендерної психології, зокрема при розробці програм психопрофілактики девіантної поведінки, формування здорових моделей міжособистісної взаємодії серед підлітків.

Практичне значення одержаних результатів виявляється у можливості застосування отриманих даних у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, консультантів та інших спеціалістів, які працюють із підлітками. На основі результатів дослідження можуть бути створені рекомендації щодо організації психопрофілактичних занять, тренінгів емоційної грамотності, індивідуального консультування та підтримки підлітків, які відчують самотність, з урахуванням їхніх гендерних особливостей.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Переживання самотності як проблема сучасної психології, його структура та види

Феномен самотності привертає увагу науковців протягом усього періоду розвитку гуманітарного знання, хоча його наукове осмислення як окремого психологічного явища розпочалося відносно нещодавно. Перші спроби визначити природу самотності спостерігались ще у філософських системах Середньовіччя, а пізніше – у працях екзистенціалістів XX століття, які трактували самотність як онтологічну константу буття людини. Однак лише з розвитком психології як самостійної науки з'явилися спроби вивчати самотність не лише з точки зору світоглядного досвіду, а як об'єктивно зафіксований психоемоційний стан, що має складну внутрішню структуру і значний вплив на психологічне здоров'я особистості.

На початку XX століття інтерес до вивчення самотності був пов'язаний, передусім, з дослідженням ізоляції, відчуження та дефіциту соціальних контактів. У цьому контексті самотність розглядалась як наслідок порушень у системі міжособистісних зв'язків, комунікаційного дефіциту, або результат соціальної дезадаптації. Подібна редукція феномену до міжособистісних факторів набула поширення в рамках соціальної психології. Проте вже з другої половини XX століття, зокрема під впливом гуманістичної та екзистенційної психології, самотність починає розглядатися як глибокий внутрішній досвід, що має багатогранну природу і пов'язаний не лише з фактичною ізоляцією, а й із суб'єктивним відчуттям неприйнятності, нерозуміння, втратою смислу життя, кризою ідентичності.

Один із провідних сучасних підходів трактує самотність як складне емоційно-когнітивне утворення, в якому переплітаються афективні переживання (тривога, туга, відчуття покинутості), когнітивні оцінки себе та оточення, а також поведінкові реакції – від уникнення соціальних контактів до активного пошуку спілкування. Важливо зазначити, що у сучасній

психології самотність не обов'язково є наслідком фізичної ізоляції: вона часто виникає у контексті порушеної взаємодії навіть у присутності великої кількості людей, коли індивід не відчуває емоційного зв'язку, розуміння, емпатії [2].

Барінова Н. В. та Пагава О. В. вказують, що самотність є не лише наслідком дефіциту спілкування, а й проявом глибшої проблеми – неспроможності особистості будувати повноцінні соціальні зв'язки, що відповідають її внутрішнім ціннісним орієнтирам і потребам. Вони також наголошують, що сучасна людина часто переживає самотність навіть у широкому соціальному середовищі, що є результатом поверховості комунікацій та низького рівня емоційної відкритості [2].

У вітчизняному науковому дискурсі проблему самотності активно розробляли такі дослідники, як Л. Колісник, яка вивчала емоційно-психологічну ізоляцію в сучасному суспільстві. Вона підкреслювала, що самотність є відображенням глибокого внутрішнього розладу між Я-образом індивіда та тими соціальними очікуваннями, які на нього накладає середовище. Самотність, за Колісник, – це водночас і криза, і можливість: вона може призводити до деструктивних наслідків, а може стати поштовхом до внутрішнього зростання, самопізнання та переосмислення цінностей [18].

У сучасній психології також сформувалася низка підходів до класифікації самотності. Наприклад, емоційна самотність визначається як відсутність глибоких інтимних зв'язків, тоді як соціальна – як відчуття виключення з певної соціальної групи або спільноти. Екзистенційна самотність – це ще глибший рівень, пов'язаний з усвідомленням невідворотної самотності людського існування, непереборної межі між «Я» та «Іншим». Таке розмежування є важливим для розуміння того, що самотність не є уніфікованим явищем, а має різні вияви, які по-різному впливають на психіку людини в різні вікові періоди.

Особливу увагу у вивченні феномену самотності варто приділити працям О. Гайдук, яка аналізувала проблему самотності в контексті

особистісної адаптації. Науковиця вказує, що переживання самотності часто виникає як реакція на зниження соціального статусу, зміну звичного способу життя або руйнування очікуваних моделей взаємодії з оточенням. Водночас вона підкреслює, що переживання самотності може виконувати адаптивну функцію, допомагаючи особистості звернутись до себе, активізувати внутрішні ресурси та переоцінити життєві орієнтири [10].

Поглиблене вивчення феномену самотності у психологічній науці супроводжується формуванням різноманітних підходів до її класифікації. Це пояснюється тим, що самотність не є унітарним або статичним явищем – вона постає як динамічний, суб'єктивно забарвлений досвід, що може мати різну природу, тривалість, інтенсивність та наслідки для особистості. Саме тому у науковому дискурсі сформувалася типологія самотності, яка дозволяє диференційовано розглядати її форми: емоційну, соціальну та екзистенційну. Кожна з них характеризується унікальним змістом, джерелом виникнення та впливом на внутрішній світ людини.

Емоційна самотність пов'язана передусім з відсутністю емоційно значущих стосунків, потребою у близькості, турботі, підтримці з боку інших людей. Йдеться не про фізичну самотність, а про психологічну відсутність тієї людини або кола осіб, із якими можна розділити найважливіше – емоції, переживання, глибинні аспекти власного «Я». Ця форма самотності особливо болісна, оскільки торкається базових потреб особистості у прийнятті, любові та безпеці. Емоційна самотність найчастіше виникає внаслідок втрати близьких, конфліктів, зради або нездатності налагодити довірливі міжособистісні стосунки. У підлітковому віці така форма самотності може бути спричинена відчуттям емоційної відчуженості у стосунках з батьками, нерозділеним коханням, непорозумінням з однолітками або неприйняттям себе [8].

Як зазначає Виноградна О., емоційна самотність у юнацькому віці стає чинником підвищеного ризику депресивних станів і може трансформуватись у глибоку внутрішню ізоляцію. Дослідниця підкреслює, що саме емоційна

складова самотності має визначальний вплив на формування самооцінки, здатності до довіри, емоційної відкритості та психологічної стабільності [8].

Соціальна самотність, на відміну від емоційної, пов'язана із відчуттям відсутності широкого кола контактів, залученості до соціальної спільноти, до важливих для особистості груп: колективу, класу, команди, громади тощо. Людина, яка переживає соціальну самотність, може мати певну кількість контактів, однак відчуває відчуженість, виключення, недостатню включеність у соціальні процеси. Особливо актуально це для підлітків, для яких групова приналежність, дружба, підтримка однолітків є надзвичайно значущими для формування самоідентичності. Якщо індивід не відчуває себе прийнятим у групі, він починає віддалятися, що веде до втрати соціальної активності, порушення адаптації та виникнення тривожності.

На думку Барінової Н. В., соціальна самотність має прямий зв'язок із якістю комунікативної взаємодії. Вона підкреслює, що сучасна молода людина часто стикається з поверхневими формами спілкування, що не задовольняють потреби у справжньому соціальному контакті, що й формує відчуття ізолюваності, навіть у великому соціальному середовищі [2].

Екзистенційна самотність – найбільш глибинна і водночас найменш очевидна форма самотності. Вона не зумовлена ані дефіцитом емоційної близькості, ані соціального кола. Це самотність перед життям, перед самим собою, самотність як результат усвідомлення унікальності людського існування, неповторності досвіду, який не може бути повністю поділений з іншими. Екзистенційна самотність проявляється в моменти життєвих криз, радикальних змін, втрат, розчарувань, пошуків сенсу буття. Особистість усвідомлює свою кінцевість, неповторність і, водночас, невідворотну самотність власного шляху, яку неможливо компенсувати жодними зовнішніми зв'язками.

Як зазначає Грищенко Н. В., саме екзистенційна самотність є тим граничним досвідом, який змушує людину зіткнутися з фундаментальними питаннями буття: для чого я існую, яка моя роль у світі, що робить мене

унікальним. У той же час, саме ця форма самотності може стати поштовхом до духовного росту, пошуку істинних цінностей, до формування зрілої ідентичності [14]. Ці три форми самотності рідко існують в абсолютному розмежуванні. Найчастіше вони взаємопов'язані, переплітаються та взаємно посилюють одна одну. Наприклад, тривале відчуття соціального виключення може призвести до емоційної самотності, а її, у свою чергу, – до екзистенційної кризи. Особливо складно ці процеси переживаються у підлітковому віці, коли емоційна система ще не сформована повністю, а пошук себе та свого місця в соціумі відбувається у постійній динаміці.

Феномен самотності, як показують численні психологічні дослідження, не виникає раптово чи стихійно, а є результатом складної взаємодії індивідуальних, соціальних, ситуаційних і екзистенційних чинників. Її причини є багатоаспектними і мають як об'єктивну, так і суб'єктивну природу. Важливою особливістю самотності є її латентність — вона може виникати навіть тоді, коли особа перебуває в оточенні людей, бере участь у соціальних взаємодіях, однак не отримує задоволення від них, не відчуває емоційного контакту чи розуміння.

Однією з основних причин самотності виступає нездатність до ефективної міжособистісної взаємодії. Це може бути результатом як зовнішніх умов (наприклад, зміна соціального середовища, булінг, соціальна ізоляція), так і внутрішніх чинників — низький рівень емоційного інтелекту, тривожність, сором'язливість, ригідність у спілкуванні, проблеми з довірою до інших. У підлітковому віці такі особливості часто пов'язані з віковою кризою ідентичності, що супроводжується нестабільністю самооцінки, підвищеною чутливістю до думки оточення та потребою в прийнятті.

Дослідниця Колісник Л. у своїх працях акцентує увагу на тому, що сучасне суспільство значною мірою створює передумови для відчуження: втрата цінності глибоких міжособистісних стосунків, гіперіндивідуалізм, домінування віртуального спілкування над реальним — усе це породжує хронічну фонову самотність, особливо серед молоді [18]. Підлітки нерідко

замінюють реальні емоційні зв'язки поверхневим онлайн-спілкуванням, яке не задовольняє потребу в близькості, підтримці та емпатії.

Ще одним важливим чинником є емоційне відчуження в родинному середовищі. Відсутність довірливих стосунків із батьками, авторитарність, гіперопіка або байдужість дорослих створюють у підлітка відчуття нерозуміння, відкинутості, самотності навіть у межах сім'ї. Як підкреслює Бех І. Д., саме в сім'ї закладаються основи емоційної відкритості, здатності до побудови здорових стосунків і позитивного самосприйняття. Якщо ці базові умови порушуються, дитина виростає емоційно закритою, з низькою здатністю до довіри, що у майбутньому призводить до переживання самотності вже в підлітковому та юнацькому віці [4].

До ситуативних причин переживання самотності можна віднести події, які різко змінюють звичне життя особистості: переїзд, зміна школи, втрата друга, розлучення батьків, смерть близької людини тощо. Такі події порушують емоційний і соціальний баланс, викликаючи реакцію втрати, яка нерідко супроводжується відчуттям емоційної порожнечі та самотності.

Щодо психологічних наслідків, то самотність не є нейтральним або безпечним станом. Її тривале переживання призводить до низки негативних змін у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах. У підлітковому віці, коли індивід лише формує уявлення про себе та інших, самотність може деформувати образ Я, викликати глибоке почуття непотрібності, знизити самооцінку, спровокувати тривожні або депресивні розлади. Як зазначає Лашук В., підлітки, які регулярно відчують себе самотніми, демонструють вищий рівень емоційної нестабільності, схильність до аутоагресивної поведінки, труднощі в адаптації до соціального середовища [21].

Крім того, хронічна самотність здатна сформувати негативний стиль мислення, що проявляється у переконанні, що «ніхто не зрозуміє», «я нікому не потрібен», «люди завжди розчаровують». Ці когнітивні схеми закріплюються і у дорослому віці, формуючи замкнуте коло: людина уникає

контактів, щоб не бути відкинутою, що, у свою чергу, ще більше поглиблює відчуття самотності.

Магдисюк Л. І. справедливо підкреслює, що самотність має не лише деструктивний, а й потенційно трансформаційний вимір. У певних обставинах вона може стимулювати самопізнання, творчість, усвідомлення особистісної автономії та потребу у внутрішньому зростанні. Але для цього потрібна відповідна підтримка, психоемоційна зрілість і сприятливе середовище, яке не стигматизує стан самотності як «ненормальний» [25].

Отже, самотність є складним психоемоційним станом, який має численні причини – від об'єктивних зовнішніх умов до глибоко суб'єктивних переконань і реакцій. У підлітковому віці вона є особливо вразливим феноменом, який може як спонукати до особистісного розвитку, так і спричинити глибокі деструктивні зміни в емоційній сфері. Саме тому розуміння причин і наслідків самотності має ключове значення для розробки ефективних психопрофілактичних та психокорекційних заходів [25].

1.2. Психологічні особливості розвитку особистості в підлітковому віці

Підлітковий вік є унікальним і надзвичайно складним етапом онтогенетичного розвитку особистості, який охоплює період від приблизно 11 до 17 років. Цей період позначений глибокими змінами у фізіології, нейропсихології, когнітивній, емоційній і соціальній сферах функціонування людини. Саме ці кардинальні трансформації створюють підґрунтя для формування самосвідомості, нового рівня особистісної рефлексії, а також значною мірою впливають на характер і якість емоційних переживань. Психофізіологічні зміни, які відбуваються в цей період, мають потужний вплив на психологічну стабільність і зумовлюють виникнення емоційних труднощів, у тому числі переживання самотності.

Одна з головних особливостей підліткового віку – це початок статевого дозрівання, яке супроводжується значними гормональними змінами. Під впливом активізації ендокринної системи, зокрема гіпофізу та гонад, в організмі різко підвищується рівень статевих гормонів (естрогенів у дівчат і тестостерону у хлопців), що впливає не лише на розвиток вторинних статевих ознак, але й на психоемоційний стан. Підлітки стають емоційно нестабільними, підвищується схильність до афективних реакцій, імпульсивність, дратівливість, плаксивість, схильність до перепадів настрою. Такі коливання, особливо в умовах нестачі емоційної підтримки, можуть сприяти розвитку тривожних станів та відчуття ізолюваності [8].

Згідно з даними сучасної нейропсихології, у цей період інтенсивно розвивається префронтальна кора головного мозку, яка відповідає за саморегуляцію, емоційний контроль, планування і прийняття рішень. Проте цей розвиток відбувається поступово, і ще тривалий час емоційні імпульси (пов'язані з лімбічною системою) випереджають здатність до раціонального осмислення й контролю. Така дисгармонія між імпульсивними емоційними реакціями та ще недостатньо сформованими механізмами контролю є причиною частих афективних криз, конфліктів із дорослими, невдоволення собою, почуття нерозуміння, що може призводити до ізоляції та переживання самотності [19].

У цей період також відбуваються суттєві зміни у структурі і функціонуванні нервової системи. У підлітка змінюється швидкість нервових процесів, характер домінуючих типів вищої нервової діяльності. Це проявляється в підвищеній збудливості, нестійкості уваги, напруженості, втомлюваності. Водночас підвищується чутливість до зовнішніх оцінок, з'являється схильність до надмірної рефлексії та підозріливості, що в поєднанні з гормональними перебудовами створює вразливий емоційний фон. Саме на цьому тлі будь-яке відхилення від очікуваної норми – негативний коментар, соціальна невдача, критика, зрада друга – може мати

надмірно сильний емоційний резонанс і призводити до глибокого емоційного занурення в стан самотності чи непотрібності.

Мовчан М. М. у своєму фундаментальному дослідженні акцентує увагу на тому, що у підлітковому віці посилюється потреба у самостійності та автономії, яка супроводжується віддаленням від батьківської опіки, критичним переосмисленням авторитетів, прагненням до самоствердження через соціальні контакти. Водночас ця самостійність є часто лише зовнішньою, а внутрішньо підліток ще не готовий нести відповідальність за власні дії, що породжує внутрішній конфлікт і тривогу. У таких умовах відсутність підтримки з боку дорослих чи нерозуміння з боку однолітків загострює емоційні реакції й сприяє виникненню самотності як відповідної емоційної реакції [31].

Особливу роль відіграє переживання власної тілесності, яке зазнає радикальних змін у підлітковому віці. Формування нового образу тіла нерідко викликає невдоволення, комплекси, сором, тривогу. Якщо до цього додаються критичні коментарі з боку однолітків чи соціальні стандарти краси (особливо в умовах інтернет-культури), це може зумовити ще більшу емоційну вразливість, прагнення до ізоляції та уникнення соціальних контактів, тобто — до формування соціально-психологічної самотності.

Беручи до уваги всі перелічені зміни, необхідно враховувати й психофізіологічні відмінності між статями, які також впливають на емоційне переживання. Наприклад, дівчата, як правило, раніше дозрівають фізіологічно та емоційно, що може спричинити різний рівень чутливості до емоційних подразників, глибину переживань і частоту афективних реакцій. Як зазначає Гайдук Н., у дівчат частіше спостерігається схильність до внутрішньої драматизації емоційних станів, тоді як хлопці схильні до зовнішньої поведінкової реакції, в тому числі агресії або уникнення [10]. Така гендерна різниця зумовлює різні шляхи вираження емоційного дистресу, включно з переживанням самотності.

Однією з ключових психологічних характеристик підліткового віку є формування особистісної ідентичності та розвиток Я-концепції – уявлень людини про себе, своє місце в соціумі, систему цінностей, мотивів і життєвих орієнтирів. Саме в цьому віковому періоді відбувається активне самопізнання, переосмислення дитячих уявлень про себе, прагнення до автономії, а також спроби знайти відповідь на одне з фундаментальних питань: «Хто я?». Процес становлення ідентичності у підлітковому віці нерозривно пов'язаний з емоційною сферою і має прямий вплив на схильність до переживання самотності.

Теорія розвитку особистості Е. Еріксона визначає підлітковий період як кризовий етап «ідентичність – рольове змішання», коли індивід намагається інтегрувати різні уявлення про себе в цілісну структуру. У цей час відбувається активне дослідження соціальних ролей, світогляду, особистих пріоритетів. Ця криза є природною, однак, за несприятливих умов, вона може перейти у дезадаптивні форми – дифузії ідентичності, амбівалентність, соціальну дезорієнтацію. Відсутність чіткої ідентичності призводить до емоційної нестійкості, внутрішньої напруги, відчуття самотності, непотрібності, втрати сенсу [8].

Паралельно з ідентичністю формується Я-концепція – система уявлень підлітка про власні можливості, здібності, риси характеру, емоційні особливості, моральні якості. Я-концепція включає в себе такі компоненти, як: реальне Я (який я є), ідеальне Я (яким я хочу бути), соціальне Я (як мене бачать інші), та Я-образ (емоційна оцінка самого себе). У підлітковому віці ці компоненти перебувають у постійній динаміці, іноді суперечать один одному, що викликає внутрішню фрустрацію. Невідповідність між реальним і ідеальним Я може спричинити зниження самооцінки, виникнення самокритики, страху неприйняття, а отже – почуття самотності.

Як зазначає Бех І. Д., процес становлення Я-концепції у підлітків тісно пов'язаний з емоційною сферою, адже саме через емоційне переживання підліток оцінює свою відповідність до очікувань значущих інших – батьків,

учителів, однолітків. Якщо досвід зворотного зв'язку є переважно негативним (критика, ігнорування, відкидання), це формує негативне ставлення до себе і підвищує ризик формування депресивних установок та емоційної ізоляції [4].

Особливо чутливим чинником у формуванні ідентичності виступає соціальне порівняння, яке в підлітковому віці набуває гіпертрофованого значення. Підлітки постійно порівнюють себе з іншими: зовнішність, успіхи, популярність, соціальний статус. У випадку, коли порівняння не на їхню користь, це провокує внутрішній конфлікт, незадоволення собою, розчарування і почуття виключення. Ситуація ускладнюється сучасними умовами інформаційного суспільства, де медіа і соціальні мережі формують нереалістичні стандарти, які підліток приймає як еталон і зазнає фрустрації через власну «невідповідність».

Гайдук Н. наголошує, що у період формування ідентичності підліток активно шукає підтримку та визнання серед однолітків, прагне належати до групи, бути прийнятим, мати свою «роль». Водночас саме у цей період підвищується ймовірність емоційної самотності, якщо підліток не знаходить взаємності, стикається з булінгом або стигматизацією. Такі ситуації травматизують Я-концепцію, підривають віру в себе і формують стійке відчуття самотності як базовий емоційний фон [10].

У межах становлення ідентичності важливе значення має також формування гендерної ідентичності – усвідомлення себе як представника певної статі, прийняття гендерної ролі, адаптація до очікувань і норм, що асоціюються з нею. Гендерна ідентичність включає як біологічні, так і соціально-культурні аспекти. У випадку внутрішнього конфлікту між очікуванням суспільства та особистими переконаннями (наприклад, щодо гендерно-рольової поведінки, емоційної виразності, інтересів), підліток може переживати глибоку внутрішню дисгармонію, яка проявляється через ізоляцію, почуття відчуженості, втрату довіри до соціального оточення.

Дослідники, зокрема Колісник Л., вказують на те, що в умовах складних ідентифікаційних процесів важливу роль відіграє емоційна безпека, яку підліток має отримувати від родини, шкільного колективу, наставників. Відсутність цієї підтримки формує тло для розвитку емоційної самотності, оскільки підліток залишається наодинці з власними сумнівами, страхами, нерозумінням себе [19].

Загалом, можна стверджувати, що криза ідентичності та становлення Я-концепції є водночас викликом і можливістю: викликом, бо супроводжується високим рівнем емоційної напруги і вразливості; можливістю — бо в разі успішного подолання сприяє формуванню цілісної, автономної, психологічно зрілої особистості. Але в умовах дефіциту емоційної підтримки, низької самооцінки, відчуження чи соціального виключення криза може затягнутись, призводячи до дезадаптації, втрати сенсу та хронічної самотності.

Підлітковий вік – це критичний період у житті особистості, під час якого особливо актуалізуються соціальні потреби, а провідним видом діяльності стає міжособистісне спілкування. У цьому віці формується новий рівень соціальної свідомості, посилюється прагнення до соціального визнання, розвитку самостійності, прийняття себе як члена певної соціальної спільноти. Водночас, порушення у задоволенні цих потреб часто стають причиною переживання самотності, відчуження та психологічного дискомфорту.

У підлітків відбувається перехід від дитячої залежності до пошуків автономії, що неможливо без реального залучення до соціальної взаємодії. Потреба у спілкуванні в цей період має не лише інформативний або розважальний характер, як у дитинстві, а набуває глибоко екзистенційного змісту. Через взаємодію з однолітками, значущими дорослими, лідерами думок підліток шукає відповіді на питання: «Хто я серед інших?», «Чи приймають мене таким, яким я є?», «Яка моя роль у колективі?». Тому спілкування стає не лише інструментом пізнання інших, але й засобом самопізнання.

За словами І. Беха, соціальне середовище у підлітковому віці виконує функцію дзеркала, в якому підліток бачить відображення свого «Я». Наявність позитивного досвіду взаємодії, підтримки та емпатії є основою для формування адекватної самооцінки, розвитку почуття впевненості у собі, довіри до світу. Натомість дефіцит такого досвіду або його негативний характер (ігнорування, булінг, відторгнення) формує відчуття непотрібності, тривожності та самотності [3].

У цей період особливо важливою є потреба в належності до групи, яка стає потужним мотиваційним чинником поведінки підлітка. Приналежність до певного кола однолітків дає відчуття захищеності, спільності, впевненості. Саме в групі підлітки навчаються соціальних ролей, моральних норм, набувають досвіду кооперації, відповідальності, лідерства. Якщо підлітка не приймає група, або він сам не може адаптуватися до її правил, формується гостре відчуття соціального виключення, яке є одним із найбільш болісних видів соціальної травматизації в цьому віці. За таких умов зростає ризик переживання соціальної самотності, що супроводжується порушенням емоційної рівноваги, зниженням самооцінки та появою психосоматичних симптомів [2].

Барінова Н. В. та Пагава О. В. підкреслюють, що самотність у підлітковому віці часто виникає як результат не стільки фізичної ізоляції, скільки невміння або неможливості будувати якісні міжособистісні стосунки. Це може бути наслідком як зовнішніх обставин (наприклад, переїзду, зміни школи, конфліктів у родині), так і внутрішніх характеристик особистості – сором'язливості, тривожності, негативного досвіду довіри, труднощів у самопрезентації. Дослідниці вказують, що в умовах недостатньої соціальної підтримки ці труднощі можуть не лише зберігатися, але й поглиблюватися, утворюючи замкнене коло: самотність знижує соціальну активність, а соціальна пасивність посилює самотність [2].

Особливе значення в задоволенні соціальних потреб у підлітковому віці відіграє дружба. На цьому етапі дружні стосунки стають глибшими, більш

емоційно насиченими, довірливими. Вони забезпечують не лише обмін інформацією, але й емоційну підтримку, взаємну ідентифікацію, розуміння. Через дружбу підліток вчиться будувати глибокі міжособистісні стосунки, формує здатність до емпатії, відповідальності, компромісу. У випадках, коли такі стосунки не складаються або є односторонніми, підліток може переживати емоційну самотність, навіть при наявності великої кількості соціальних контактів. Саме у цій точці проявляється різниця між кількістю спілкування і його якістю.

Глибоке значення має також статеворольова взаємодія, яка вперше у житті набуває романтичного, інтимного відтінку. Підлітки починають будувати перші романтичні стосунки, закохуються, переживають нерозділені почуття. Ці емоційні досвіди мають величезне значення для формування сексуальної, гендерної та особистісної ідентичності. У разі невдач або відторгнення в цій сфері підліток зазнає глибоких фрустрацій, що також можуть спровокувати емоційне відчуття самотності, втрати підтримки, страху близькості.

Магдисюк Л. І. у своєму дослідженні звертає увагу на те, що соціальні потреби підлітків тісно переплетені з потребою у визнанні, самоактуалізації та повазі, яка вперше на цьому етапі набуває вираженого характеру. Підліток прагне бути почутим, поміченим, оціненим не тільки за зовнішніми досягненнями, але й за внутрішніми якостями. Відсутність такого визнання, знецінення або ігнорування з боку значущих осіб може мати деструктивні наслідки для його самооцінки, формування Я-образу і, як наслідок, емоційного стану [25].

Отже, міжособистісна взаємодія у підлітковому віці має фундаментальне значення для психічного розвитку, формування емоційної стабільності та соціальної компетентності. Соціальні потреби підлітка – у спілкуванні, дружбі, належності, прийнятті, підтримці – є базовими для формування здорової особистості. Їх незадоволення або викривлення стає потужним фактором ризику розвитку емоційної і соціальної самотності, що

вимагає особливої уваги з боку психологів, педагогів, батьків та всіх, хто працює з підлітками.

1.3. Гендерні відмінності в розвитку особистості підлітків

Гендерна соціалізація є невід'ємною складовою загального процесу становлення особистості, яка починається з раннього дитинства та особливо інтенсивно проявляється у підлітковому віці. У цей період відбувається не лише біологічне, а й психологічне дозрівання особистості, ідентифікація себе зі статтю, прийняття гендерної ролі, а також засвоєння соціокультурних норм і очікувань, пов'язаних із належністю до певної статі. Гендерна соціалізація здійснює глибокий і часто неусвідомлений вплив на формування самооцінки, емоційної сфери, способів поведінки, комунікативних стратегій, а отже – на загальний психологічний розвиток особистості.

Згідно з позицією сучасної психології, гендерна соціалізація – це процес формування у дитини уявлень про те, якими мають бути чоловіки і жінки, хлопчики й дівчатка, а також привласнення індивідом відповідної ролі на основі суспільно заданих стандартів і очікувань. Цей процес відбувається під впливом широкого кола соціальних агентів: сім'ї, школи, медіа, однолітків, культурного середовища, релігії. Його особливість полягає в тому, що він часто проходить неусвідомлено, через мову, ігри, моделі поведінки, які схвалюються чи засуджуються оточенням, через оцінки та реакції на дії дитини [8].

Психологічний вплив гендерної соціалізації є багаторівневим. З одного боку, вона допомагає дитині вписатися у соціальну систему, зрозуміти очікування оточення, навчитися комунікувати в рамках певної культури. З іншого – надмірно жорсткі або стереотипні гендерні очікування можуть обмежувати індивідуальність дитини, призводити до конфліктів між справжніми прагненнями та нав'язаними ролями, що породжує внутрішню напругу, тривожність і емоційну нестабільність. У підлітковому віці, коли

загострюються процеси самоідентифікації, ці суперечності стають особливо болісними і можуть слугувати підґрунтям для переживання самотності, відчуження, ізоляції.

У своїх дослідженнях Бех І. Д. наголошує, що особистість формується у діалозі між внутрішнім «Я» і зовнішніми соціальними очікуваннями. Якщо ці очікування є стереотипними, не гнучкими, або такими, що не відповідають індивідуальним психологічним якостям дитини, то виникає глибокий конфлікт. Наприклад, дівчинка, яка має риси незалежності, лідерства, активності, може стикатися з осудом або нерозумінням, бо це не відповідає традиційному уявленню про «жіночність». Аналогічно, хлопець, схильний до емоційності, чуйності, може зазнавати соціального тиску через те, що не відповідає «мужньому» стереотипу. Такі суперечності знижують рівень самоприйняття, провокують емоційне напруження і нерідко стають основою для внутрішньої ізоляції, почуття неприйняття і самотності [3].

Особливо сильно вплив гендерної соціалізації проявляється у школі та сім'ї. У сім'ї дитина з ранніх років отримує «повідомлення» про те, якою має бути поведінка згідно з її статтю: через іграшки, які їй дарують, колір одягу, спосіб виховання, навіть тон голосу. Дівчат частіше заохочують до м'яких, турботливих, слухняних проявів, тоді як хлопців – до активності, ініціативності, змагальності. У школі ці установки лише підкріплюються: очікується, що хлопці будуть сильні, раціональні, самостійні, а дівчата – охайні, емоційні, соціально орієнтовані. Відхилення від цих стандартів часто не підтримуються, а підліток, який не вписується в ці рамки, відчуває себе «іншим», виключеним, не таким, як усі [8].

На думку Колісник Л., гендерна соціалізація в підлітковому віці відіграє вирішальну роль у формуванні не лише зовнішньої поведінки, а й внутрішнього психологічного досвіду – самоприйняття, упевненості у своїй гендерній ідентичності, емоційного благополуччя. Якщо підліток відчуває свободу у вираженні своїх індивідуальних якостей незалежно від гендерних стереотипів, він розвивається гармонійніше, має вищу емоційну стійкість,

більш здорову Я-концепцію. Якщо ж відбувається нав'язування обмежених ролей – це викликає емоційний спротив або ж внутрішню фрустрацію, яка з часом може трансформуватись у переживання самотності [18].

У підлітковому віці саме однолітки стають головними агентами соціалізації, і від них підліток найбільше залежить у питаннях прийняття або неприйняття. Група однолітків часто підсилює гендерні стереотипи, адже вона прагне контролювати поведінку її учасників відповідно до норм. Той, хто не відповідає груповим очікуванням, стикається з ризиком виключення, стигматизації або булінгу. Цей тиск особливо небезпечний, оскільки в підлітковому віці потреба у приналежності є надзвичайно важливою для формування психологічної стійкості, а соціальне виключення може стати безпосереднім тригером самотності.

Психологічні дослідження переконливо свідчать, що емоційна сфера особистості є тісно пов'язаною з гендерною ідентичністю та соціокультурними уявленнями про те, як мають поводитись представники тієї чи іншої статі. У процесі гендерної соціалізації формується не лише уявлення про поведінкові ролі, але й про допустимі форми емоційного реагування, способи вираження почуттів, а також самопрезентації – того, як особистість демонструє себе оточенню, в тому числі в емоційній площині. Відтак, вже в підлітковому віці спостерігаються чіткі гендерні відмінності у тому, як хлопці та дівчата переживають і виражають свої емоції, як реагують на соціальні ситуації, як інтерпретують власні емоційні стани.

Одним із ключових векторів цих відмінностей є те, що дівчата, як правило, демонструють вищу емоційну чутливість, емпатійність, схильність до вербального вираження почуттів. Це обумовлено не лише біологічними, а й соціокультурними чинниками: від дівчат із дитинства очікується відкритість, м'якість, здатність до співпереживання. Саме тому вони частіше говорять про свої почуття, діляться емоційними переживаннями, шукають емоційної підтримки. Така відкритість, з одного боку, сприяє глибшому емоційному контакту, однак з іншого – робить дівчат більш вразливими до

емоційних втрат, відторгнення чи неприйняття. Відсутність взаємності, розчарування в міжособистісних стосунках, ігнорування з боку значущих осіб сприймається ними болісно й нерідко призводить до тривалого стану емоційної самотності [10].

Хлопці, натомість, у результаті соціалізації частіше вчать приглушувати або маскувати емоції, особливо ті, що пов'язані зі страхом, тривогою, слабкістю, вразливістю. У масовій культурі утвердилася модель «емоційної стриманості» як ознаки мужності. Як наслідок, хлопці схильні до зовнішньої демонстрації сили, впевненості, іноді навіть агресивності, але рідко відкрито говорять про емоційні труднощі. Їхній емоційний біль часто залишається прихованим, неусвідомленим або знаходить вихід у непрямих формах поведінки – замкнутість, конфліктність, дратівливість, ризикована поведінка. Це ускладнює процес психологічної допомоги, а також підвищує ризик формування внутрішньої ізоляції та глибокої самотності, яку не завжди вдається виявити ззовні [8].

Магдисюк Л. І. наголошує, що дівчата мають вищу тенденцію до інтернального способу емоційного реагування, тобто схильні «переживати всередині», часто звинувачуючи себе у проблемах, конфліктах, відсутності стосунків. Це формує схильність до самокритики, невпевненості, підвищеної тривожності, а у випадку хронічного емоційного напруження – до депресивних станів. Хлопці ж демонструють більш екстернальну реакцію, переносячи відповідальність на зовнішні обставини або інших людей, іноді демонструючи знецінення почуттів або ігнорування проблем. Проте така поведінка не означає відсутність переживань – швидше, вона є наслідком сформованого у дитинстві уявлення про «правильну» чоловічу поведінку [25].

Гендерні відмінності в емоційному реагуванні тісно пов'язані зі стратегіями самопрезентації, які активно формуються у підлітковому віці. Самопрезентація – це усвідомлений або несвідомий процес демонстрації себе іншим у бажаному світлі. Для дівчат характерна самопрезентація,

зорієнтована на комунікацію, соціальне схвалення, естетичний вигляд. Вони частіше використовують соціальні мережі для вираження себе, діляться емоціями, залучаються до візуального самовираження. Це робить їх більш відкритими до зовнішнього оцінювання і водночас – більш уразливими до критики, нерозуміння, порівнянь. Хлопці ж орієнтуються переважно на демонстрацію сили, незалежності, самостійності. Їхня самопрезентація менш емоційна, більш функціональна і спрямована на підтвердження статусу, досягнень, контролю над ситуацією.

На думку Колісник Л., ці особливості самопрезентації нерідко створюють додатковий тиск на підлітка, змушуючи його відповідати не стільки внутрішнім потребам, скільки зовнішнім очікуванням. У дівчат це часто викликає фрустрацію, пов'язану з невідповідністю «ідеалу» соціальних мереж, у хлопців – тиск через необхідність демонструвати силу навіть у кризових ситуаціях. Обидва варіанти можуть стати ґрунтом для переживання емоційної ізоляції, коли особистість не має змоги бути собою, проявляти справжні почуття, бути вразливою і прийнятою в цьому стані [19].

Крім того, слід враховувати, що у підлітковому віці відбувається переоцінка власного емоційного досвіду: підлітки починають усвідомлювати свої почуття, аналізувати, які емоції є допустимими, а які – «забороненими» у межах їх гендерної ролі. Часто саме через внутрішні заборони на емоційне вираження формується психологічна напруга, яка згодом трансформується у глибоке переживання самотності. Особливо це стосується хлопців, які не мають соціально прийнятних каналів для вираження болю, розчарування, страху, і змушені приховувати їх, що призводить до внутрішньої ізоляції [25]. Емоційне реагування та самопрезентація у підлітковому віці мають чітко виражену гендерну специфіку, що формується як під впливом біологічних, так і соціокультурних чинників. Гендерні стереотипи не лише визначають те, як підлітки поведуться, але й впливають на їхнє внутрішнє сприйняття себе, своїх емоцій, права на переживання. Неспроможність відкрито виражати емоції або страх бути неприйнятим у своїй справжності часто є основою для

формування емоційної самотності. У цьому контексті надзвичайно важливим є створення умов, у яких підлітки – незалежно від статі – зможуть вільно висловлювати почуття, будувати автентичні міжособистісні зв'язки і формувати позитивну емоційну самосвідомість.

Соціальні стереотипи є культурно закріпленими, спрощеними уявленнями про те, як повинні поводитися люди залежно від їхніх соціальних ролей, походження, віку, статі тощо. Особливо сильним є вплив гендерних стереотипів – стійких, традиційних уявлень про «природну» поведінку чоловіків і жінок, хлопців і дівчат. Вони формуються ще в ранньому дитинстві, але набувають особливої актуальності та сили саме у підлітковому віці, коли особистість переживає інтенсивну кризу ідентичності, прагне соціального прийняття та активно інтегрується в соціальні системи, орієнтуючись на зовнішні зразки.

Гендерні стереотипи задають певні стандарти поведінки, емоційного вираження, зовнішнього вигляду, інтересів, життєвих орієнтирів, які очікуються від осіб різної статі. Наприклад, традиційна модель очікує від хлопців бути сильними, активними, раціональними, стриманими, самостійними, готовими до конкуренції та ризику. Водночас дівчат заохочують до лагідності, слухняності, турботливості, емоційної відкритості, орієнтації на стосунки, а не на досягнення. Хоча такі уявлення можуть здаватися безневинними або навіть природними, насправді вони значно звужують простір особистісної самореалізації, особливо якщо індивід не відповідає цим очікуванням.

Підлітковий вік є особливо чутливим до впливу стереотипів, адже саме в цей період формується самосвідомість, відбувається пошук моделей поведінки, з'являється потреба у визначенні себе як частини соціуму. Зіткнення із суспільними очікуваннями, які не відповідають внутрішньому «Я», породжує глибокі емоційні конфлікти. Підліток, який відчуває, що його справжні риси не відповідають «нормі», може почати їх приховувати,

соромитися або, навпаки, конфліктувати із соціальним середовищем, що призводить до емоційної вразливості, самознецінення і самотності [10].

Дослідниця Колісник Л. зазначає, що стереотипи чинять не лише тиск, а й створюють небезпечне поле для стигматизації. Наприклад, хлопець, який виявляє емоційність, може бути осміяний або визнаний «слабким», у той час як дівчина, що демонструє рішучість і незалежність, часто стикається з критикою за «нежіночність». Це змушує підлітків подавляти свою індивідуальність, що негативно позначається на розвитку Я-концепції, психологічній гнучкості та соціальній адаптації [18].

Варто також розуміти, що стереотипи діють на рівні несвідомих установок, які підлітки починають переймати через мову, поведінку дорослих, зміст шкільного навчання, соціальні мережі, рекламу, масову культуру. Образи в медіа, де чоловіки зображуються домінантними, а жінки — емоційними і залежними, формують сприйняття певної поведінки як «нормальної», а відхилення — як небажаного. Унаслідок цього хлопці менше звертаються за емоційною підтримкою, не дозволяють собі проявляти вразливість, а дівчата — обмежують себе у ініціативності, лідерстві, незалежності. Це обмежує спектр життєвих стратегій та створює передумови для внутрішнього конфлікту і психологічної ізоляції.

Дослідження Магдисюк Л. І. підтверджують, що відповідність або невідповідність гендерним стереотипам суттєво впливає на психологічне самопочуття підлітків. Ті, хто відчуває, що не вписується у очікувану роль, мають вищий рівень емоційної напруги, частіше переживають самотність, страх осуду, небажання брати участь у групових активностях. Особливо вразливими є ті підлітки, які не можуть знайти своє місце у гендерно нав'язаній схемі поведінки: хлопці з високою чутливістю, дівчата з вираженою потребою в автономії. Для таких особистостей характерне почуття подвійної відчуженості: від себе і від соціуму [25].

Значну роль у трансляції та підкріпленні стереотипів відіграє освітнє середовище. У школі учні щодня стикаються з проявами гендерного поділу

ролей: вибір діяльності (наприклад, технічні чи гуманітарні науки), очікування від поведінки («дівчатка не повинні шуміти», «хлопці мають бути лідерами»), оцінка успіхів («вона добре вчиться, бо слухняна», «він успішний, бо сміливий»). Ці, на перший погляд, невинні висловлювання формують стійкі образи «правильності», які підлітки намагаються або прийняти, або — у разі відмови — платять емоційною ціною: ізоляцією, фрустрацією, відчуженням [3].

Стереотипи також впливають на міжособистісну взаємодію підлітків. У змішаних групах часто домінують очікування відповідно до статі: дівчат очікують у ролі слухачів, а хлопців — як активних учасників. У романтичних стосунках, які починають формуватись у підлітковому віці, ці стереотипи задають нерівні ролі: хлопець має ініціювати, захищати, бути старшим і досвідченішим, а дівчина — адаптуватись, поступатись. Відхилення від цих моделей створює соціальну напругу, а іноді й агресію або виключення з боку однолітків.

Таким чином, соціальні стереотипи є вагомим чинником, що впливає на поведінку підлітків, їхню самосвідомість, емоційне благополуччя і якість соціальної взаємодії. Вони задають рамки дозволеного, які часто суперечать індивідуальним особливостям, що породжує внутрішню напругу, знижує рівень самоприйняття, заважає формуванню автентичної ідентичності. Особистість, що не має простору для вільного самовираження, ізолюється, віддаляється від інших, втрачає віру в можливість бути собою поруч з іншими — саме так формується і закріплюється переживання самотності як емоційного стану, пов'язаного із соціальним неприйняттям. Усвідомлення дії гендерних стереотипів та їхнього впливу на психіку є необхідною умовою для формування здорового соціального середовища, в якому кожен підліток почуватиметься прийнятим, незалежно від того, наскільки він відповідає умовним «нормам» поведінки [25].

Висновки до розділу 1

У першому розділі дипломної роботи здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз феномену самотності у підлітковому віці з урахуванням його психологічної природи, типології, причин виникнення та наслідків, а також вивчено вікові та гендерні особливості, які істотно впливають на характер емоційного переживання самотності.

Аналіз наукових підходів дав змогу встановити, що самотність є складним і багатовимірним психоемоційним явищем, яке може проявлятися в емоційному, соціальному та екзистенційному вимірах. Це не просто відсутність соціальних контактів, а глибоко суб'єктивний стан, пов'язаний із незадоволеністю міжособистісними стосунками, фрустрацією базових емоційних потреб, кризами особистісного розвитку та самоідентифікації. Типологічний підхід до самотності дав змогу чітко окреслити різні форми її прояву та їхній вплив на емоційний і поведінковий статус підлітка.

Розглядаючи психофізіологічні особливості підліткового віку, було з'ясовано, що гормональні зміни, посилення чутливості нервової системи та ще несформовані механізми саморегуляції створюють потужне емоційне тло, на якому будь-які соціальні труднощі (відчуття неприйняття, нерозуміння, конфлікти) можуть провокувати або посилювати стан самотності. Нестабільність емоційного реагування, схильність до афективності, фіксація на внутрішньому світі — все це робить підлітків особливо вразливими до емоційної ізоляції.

Поглиблений аналіз процесу формування особистісної ідентичності та Я-концепції показав, що підлітковий вік є періодом глибокого самопізнання і переосмислення себе. Успішне проходження кризи ідентичності є критично важливим для формування стабільного Я-образу та адекватної самооцінки. Водночас відсутність соціальної підтримки, несформованість Я-концепції або її суперечливість часто стають основою для емоційного дистресу, фрустрації, почуття відчуженості та самотності.

У процесі аналізу соціальних потреб підлітків виявлено, що саме у цьому віці значно посилюється потреба в емоційному прийнятті, належності до групи, схваленні та підтримці з боку однолітків. Міжособистісна взаємодія стає основним механізмом формування самосвідомості та емоційного благополуччя. Недостатність або низька якість такої взаємодії формує ґрунт для виникнення емоційної та соціальної самотності. Особливо болісно переживаються відторгнення, ігнорування, невизнання — ці ситуації можуть не лише спровокувати самотність, а й закріпити її як стійкий емоційний стан.

У межах аналізу гендерного виміру самотності було доведено, що статева належність впливає як на глибину емоційного реагування, так і на способи вираження емоцій, стратегії подолання психологічних труднощів, форми соціальної активності. Дівчата, як правило, більш емоційно відкриті, але й вразливі до соціального неприйняття, схильні до самозвинувачення і самозамикання. Хлопці ж частіше приглушують емоції, уникають глибокої емоційної взаємодії, що нерідко призводить до прихованих форм самотності, які складно виявити ззовні.

Окрему увагу було приділено впливу гендерних стереотипів на поведінку підлітків. Установки, що нав'язують певні соціально допустимі моделі поведінки відповідно до статі, значною мірою формують не лише зовнішню поведінку, але й внутрішній світ підлітка. Вони обмежують спектр допустимих емоцій, соціальних ролей, стратегій самореалізації. У разі невідповідності цим очікуванням підліток нерідко стикається з осудом, виключенням із групи, що провокує внутрішній конфлікт, знижує рівень самоприйняття та сприяє формуванню самотності як захисної реакції на неприйняття.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що переживання самотності у підлітковому віці є результатом складної взаємодії вікових, емоційних, соціальних і гендерних чинників. Це не просто епізодичне явище, а глибоко укорінене психологічне переживання,

яке може мати серйозні наслідки для особистісного розвитку. Його характер, тривалість та інтенсивність значною мірою залежать від рівня соціальної підтримки, якості міжособистісної взаємодії, сформованості Я-концепції та свободи у вираженні емоцій відповідно до індивідуальних особливостей, а не жорстких соціальних шаблонів. Врахування цих аспектів є необхідною умовою для побудови ефективної системи психологічної підтримки підлітків, які переживають самотність.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення гендерних особливостей переживання самотності в підлітковому віці, вимагає ретельного обґрунтування вибірки респондентів, оскільки саме від її коректного формування залежить валідність, надійність і узагальнюваність результатів. Вибірка є репрезентативною моделлю досліджуваної сукупності, яка дозволяє вивчати закономірності психологічних явищ у межах певної вікової, статевої, соціально-культурної категорії.

З огляду на специфіку проблеми дослідження, було прийнято рішення зосередитися на респондентській групі, яка охоплює осіб підліткового віку, відповідно до вікової періодизації (11–17 років). Цей період обрано не випадково: саме у цей час найбільш активно формуються особистісна та статева ідентичність, загострюються соціальні й емоційні потреби, а також уперше на глибокому рівні переживаються складні афективні стани, зокрема почуття самотності, емоційної відчуженості, втрати підтримки.

З метою забезпечення порівняльного аналізу було обрано дві підгрупи респондентів за статевою ознакою – групу хлопців та групу дівчат. Це дозволяє здійснити якісне порівняння емоційного досвіду переживання самотності, виявити можливі відмінності в інтенсивності, частоті, характері проявів цього стану з урахуванням гендерного чинника.

Усього у дослідженні взяли участь 60 підлітків віком від 14 до 16 років (середній вік – 15 років), що навчаються у 9-х та 10-х класах закладів загальної середньої освіти. З них 30 респондентів – дівчата, і 30 – хлопці. Така пропорційна кількість респондентів у кожній групі забезпечує рівновагу вибірки та дозволяє мінімізувати похибки у статистичних порівняннях. Вибір саме цієї вікової категорії обґрунтовується тим, що середній підлітковий вік є етапом найбільш інтенсивного психоемоційного розвитку, зростання потреби

у міжособистісному спілкуванні, а також підвищеної чутливості до соціального прийняття або його відсутності.

Критерії включення до вибірки були чітко окреслені:

- вік респондентів: 14–16 років (середній підлітковий вік);
- статус: учні загальноосвітнього навчального закладу;
- наявність інформованої згоди на участь у дослідженні (від самих респондентів та їхніх батьків/опікунів);
- психічне здоров'я: відсутність діагностованих психічних розладів або тяжких когнітивних порушень.

Критеріями виключення були:

- віковий діапазон, що виходить за межі 14–16 років;
- відмова батьків або самого респондента від участі у дослідженні;
- перебування підлітка на індивідуальній формі навчання з обмеженим колом спілкування (що могло істотно вплинути на показники соціальної взаємодії).

Якісний склад вибірки був сформований з урахуванням різних соціальних характеристик учнів, що забезпечує різноманітність досвіду переживання самотності. До вибірки увійшли респонденти з повних і неповних сімей, з родин із різним соціально-економічним статусом, а також із різними рівнями успішності у навчанні. Такий підхід дозволяє зменшити вплив соціальних чинників на результати дослідження і більше зосередитися на гендерній змінній як предметі аналізу.

Варто наголосити, що перед початком дослідження було дотримано етичних принципів наукової психології: забезпечено добровільність участі, конфіденційність особистих даних, відсутність примусу, можливість респондента відмовитися на будь-якому етапі дослідження без пояснення причин. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження, його структуру та очікувану тривалість.

Таким чином, сформована вибірка відповідає вимогам до емпіричних психологічних досліджень і дозволяє зробити обґрунтовані висновки щодо

особливостей переживання самотності в підлітковому віці з урахуванням гендерної диференціації. Чітко визначені критерії відбору, рівна кількість учасників у групах, а також урахування соціального та культурного контексту забезпечують внутрішню логіку дослідження та створюють надійну базу для подальшого аналізу результатів.

Для досягнення мети емпіричного дослідження, а саме – вивчення гендерних особливостей переживання самотності в підлітковому віці – було обрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють здійснити багатофакторний аналіз психологічного стану респондентів. Застосування саме комбінованого підходу дає змогу глибше дослідити явище самотності не лише як ізольований емоційний стан, а як структурований психологічний феномен, пов'язаний із особливостями статевої ідентичності, рівнем емоційної адаптації та наявністю депресивної симптоматики.

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (розроблена Д. Расселом і М. Фергюсоном). Цей інструмент є основним у контексті нашого дослідження, оскільки дозволяє кількісно визначити рівень суб'єктивного відчуття самотності у респондентів. Методика складається з 20 тверджень, кожне з яких відображає певний аспект переживання самотності – від емоційного відчуження до дефіциту соціальної підтримки чи міжособистісних зв'язків.

Приклади тверджень включають: *«Я відчуваю себе виключеним із соціального життя»*, *«Я відчуваю брак компанії»*, *«Я почуваюся ізольованим від інших»*.

Респондент має оцінити частоту свого досвіду за кожним твердженням, обираючи одну з чотирьох відповідей: «часто» (3 бали), «іноді» (2 бали), «рідко» (1 бал), «ніколи» (0 балів). Після заповнення всіх пунктів підраховується сума балів.

Інтерпретація результатів:

- 0–20 балів – низький рівень самотності (добре соціальне включення, емоційна стабільність);

- 21–40 балів – середній рівень самотності (епізодичне або фонове переживання самотності);
- 41–60 балів – високий рівень самотності (стійке відчуття ізоляції, емоційного вакууму, потреба у підтримці).

Методика є валідною та адаптованою для використання в підліткових вибірках, а її результати мають високий рівень достовірності при дослідженні емоційно-соціальних станів. Завдяки простоті формулювань тверджень вона є доступною для осіб 14–16 років.

Статеворольовий опитувальник Сандри Бем. Цей опитувальник був застосований у дослідженні з метою виявлення особливостей гендерної ідентичності респондентів та оцінки вираженості у них традиційно маскулінних, фемінінних або андрогінних характеристик. Методика дозволяє аналізувати не біологічну стать, а саме психологічну гендерну роль, що є особливо актуальним у контексті нашого дослідження гендерних відмінностей у переживанні самотності.

Опитувальник включає 60 тверджень, які описують різноманітні риси особистості, типи поведінки та емоційні реакції. Із них:

- 20 тверджень — характеристики, що традиційно вважаються чоловічими (наприклад, рішучість, незалежність, прагнення до лідерства);
- 20 — характеристики, притаманні жіночій поведінці (емпатія, ніжність, турботливість);
- 20 — нейтральні якості.

Респонденти оцінюють кожен рис за шестибальною шкалою: від 1 («зовсім не властиво мені») до 6 («дуже властиво мені»). За підсумком підрахунку визначається тип гендерної ідентичності:

- маскулінний тип (переважання чоловічих рис);
- фемінінний тип (переважання жіночих рис);
- андрогінний тип (високі показники як маскулінних, так і фемінінних рис);

- недиференційований тип (низькі показники за обома шкалами).

Методика дозволяє встановити, наскільки респондент дотримується традиційно закріплених гендерних ролей або, навпаки, демонструє гнучкість і психологічну адаптивність, що надзвичайно важливо у контексті переживання самотності. Виявлено, що підлітки з андрогінним профілем менш схильні до хронічної самотності, оскільки мають ширший репертуар соціальних і емоційних стратегій взаємодії.

Методика самооцінки психічного стану (Г. Айзенк). Дана методика використовується для діагностики загального психоемоційного стану респондентів, зокрема таких параметрів, як тривожність, ригідність, депресивність, емоційна збудливість. Самооцінка дозволяє виявити індивідуальні реакції на психоемоційне навантаження та глибину внутрішнього конфлікту, які можуть бути тісно пов'язані з досвідом самотності.

Опитувальник Айзенка включає ряд тверджень, на які респонденти відповідають «так» або «ні». За результатами підраховуються показники за шкалами:

- нейротизм (емоційна нестабільність);
- екстра-інтроверсія;
- тривожність;
- імпульсивність.

Результати методики дозволяють зіставити рівень переживання самотності з особистісними характеристиками емоційної сфери, виявити осіб із підвищеним ризиком до емоційної ізоляції та погіршення психічного стану. Методика валідна для підлітків і широко використовується у віковій психології.

Опитувальник «Шкала депресії» Бека (Beck Depression Inventory – BDI)

Цей опитувальник застосовано з метою виявлення депресивних тенденцій, які можуть супроводжувати або бути наслідком хронічної самотності. Він дозволяє оцінити не лише наявність депресії, а й її глибину,

характер емоційних переживань, ставлення до себе та світу, наявність втоми, апатії, порушень сну та концентрації.

Опитувальник складається з 21 пункту, кожен із яких представляє групу симптомів (пригнічений настрій, провина, суїцидальні думки, дратівливість, порушення сну тощо). Респонденти обирають твердження, яке найкраще описує їхній стан за останній тиждень, оцінюючи інтенсивність кожного симптому за шкалою від 0 до 3 балів.

Інтерпретація результатів:

- 0–13 балів – відсутність депресії;
- 14–19 – легкий ступінь;
- 20–28 – помірна депресія;
- 29 і більше – виражена депресія.

Ця методика є чутливим індикатором афективних розладів, які можуть бути вторинним наслідком самотності, особливо у підлітків, які не отримують належної емоційної підтримки.

Загалом, обраний набір методик дозволяє всебічно охопити досліджувану проблему:

- встановити рівень переживання самотності (методика Рассела – Фергюсона),
- з'ясувати гендерну ідентичність та риси особистості (опитувальник Бем),
- виявити загальний психоемоційний стан (методика Айзенка),
- діагностувати депресивні прояви (шкала Бека).

Використання цих інструментів у комплексі створює надійну емпіричну основу для аналізу гендерних особливостей переживання самотності у підлітковому віці та дозволяє сформулювати обґрунтовані психологічні висновки та практичні рекомендації.

Організація й послідовне проведення емпіричного дослідження є надзвичайно важливим етапом наукової роботи, який вимагає чіткого планування, методичної дисципліни, етичної відповідальності та гнучкості в

роботі з підлітками як особливою категорією досліджуваних. З огляду на специфіку проблеми – вивчення гендерних особливостей переживання самотності у підлітковому віці – дослідницький процес був структурований у кілька логічно взаємопов’язаних етапів, кожен із яких мав своє цільове навантаження, завдання, інструментарій та умови реалізації.

Перший, підготовчий, етап дослідження був спрямований на теоретичне обґрунтування проблеми, уточнення її актуальності, визначення об’єкта, предмета, мети, завдань дослідження, а також добір відповідних психодіагностичних методик. На цьому етапі здійснювався аналіз наукової літератури з проблематики самотності, особливостей психоемоційного розвитку підлітків, гендерної ідентичності, соціальної адаптації, впливу стереотипів тощо.

Також було проведено етичну підготовку до дослідження:

- розроблено форму інформованої згоди для батьків/опікунів неповнолітніх учасників;
- складено пояснювальний текст для самих респондентів щодо змісту, мети та умов участі;
- сформовано тестовий пакет з методиками: опитувальниками Рассела – Фергюсона, Бем, Айзенка та шкалою депресії Бека.

Крім того, відбулося узгодження з адміністрацією закладу загальної середньої освіти, де проводилося дослідження. Було визначено аудиторії, час проведення, узгоджено присутність психолога або класного керівника (у разі потреби), забезпечено належні умови для індивідуального та конфіденційного заповнення опитувальників.

Другий етап дослідження – емпіричний (констатувальний) – передбачав безпосереднє проведення діагностики серед відібраної вибірки підлітків віком 14–16 років. Цей етап тривав орієнтовно два тижні й проводився у навчальному закладі у зручний для учасників час – переважно після уроків або у вікна між заняттями.

Процедура дослідження відбувалась у наступній послідовності:

1. Вступне інформування: учасників ознайомлювали з метою дослідження, наголошували на добровільності участі, конфіденційності, а також на тому, що правильних або неправильних відповідей не існує – важливо лише чесно відповідати згідно з власними переживаннями.
2. Індивідуальне заповнення тестових форм: кожному респонденту видавався повний пакет із 4 психодіагностичними методиками. Заповнення відбувалося письмово, у паперовому вигляді, у присутності дослідника.
3. Тривалість діагностики: на виконання всіх тестів респондентам у середньому знадобилось від 40 до 60 хвилин. Найшвидшими виявилися методики Бека та Айзенка; більше часу потребували опитувальники Бем та Рассела – Фергюсона через більшу кількість тверджень.
4. Врахування індивідуальних особливостей: дослідник уважно спостерігав за станом учасників, уникаючи тиску, надаючи додаткові роз'яснення в разі потреби. Усі умови створювались для зниження тривожності, максимального психологічного комфорту.

Особливістю даного етапу було також паралельне фіксування якісних спостережень, які не формалізовані у шкалах опитувальників, але мають важливе значення: емоційні реакції учасників, типові труднощі в розумінні тверджень, прояви незацікавленості, перевтоми тощо. Ці спостереження використовувались згодом під час якісного аналізу результатів.

На третьому етапі відбувалося узагальнення, обробка та інтерпретація отриманих даних. Результати кожного учасника були опрацьовані індивідуально, після чого було здійснено груповий аналіз у розрізі гендерної приналежності (група хлопців / група дівчат), а також виявлено загальні закономірності, тенденції та відмінності.

Обробка даних включала:

- розрахунок середніх арифметичних показників за кожною методикою;
- порівняння середніх значень у статевих групах;

- аналіз співвідношення рівня самотності з показниками депресії, самооцінки, гендерної ідентичності;
- побудову таблиць і графіків для візуального представлення результатів.

Цей етап був спрямований на виявлення взаємозв'язків між змінними, підтвердження або спростування гіпотез, сформульованих на етапі теоретичного аналізу.

Особливу увагу під час організації дослідницького процесу було приділено створенню етично безпечного середовища, яке забезпечує:

- добровільність участі;
- інформовану згоду;
- збереження анонімності результатів;
- уникнення оцінювань;
- дбайливе ставлення до емоційних реакцій респондентів.

Для дослідження було надано тихі, ізольовані від стороннього шуму приміщення, які дозволяли учасникам зосередитися, не відчувати сором'язливості чи страху бути «поміченим» під час виконання тестів. За потреби респондентам дозволялося робити паузи, працювати у власному темпі.

Весь процес був запланований у взаємодії з адміністрацією школи, враховуючи розклад уроків, навчальне навантаження та психоемоційний стан учнів. Це дозволило мінімізувати вплив зовнішніх стресових факторів і зберегти валідність отриманих результатів.

Отже, емпіричне дослідження було проведене у кілька логічно обґрунтованих етапів, які охоплювали підготовку, реалізацію і аналіз психодіагностичного обстеження. Створено всі необхідні організаційні, етичні та методичні умови, що дозволяє вважати результати дослідження надійними, достовірними й репрезентативними для поставлених цілей. Подальший аналіз емпіричних даних дозволить виявити особливості переживання самотності у хлопців і дівчат та визначити ключові чинники, що впливають на їхній емоційний досвід у підлітковому віці.

2.2. Результати емпіричного дослідження

Аналіз емпіричних результатів дозволив отримати комплексне уявлення про рівень суб'єктивного переживання самотності серед підлітків 14–16 років. Оскільки у дослідженні використовувався комплекс методик, результати були систематизовані, співставлені та узагальнені з урахуванням чотирьох ключових векторів: суб'єктивне відчуття самотності, психоемоційний стан, рівень депресивності, а також тип гендерної ідентичності як чинника впливу на характер емоційного переживання.

1. Результати за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона

Отримані дані свідчать, що в цілому понад 65% опитаних підлітків мають середній рівень переживання самотності, що вказує на помірний, але сталий емоційний дискомфорт у міжособистісній сфері.

- 23% респондентів (14 осіб) продемонстрували високий рівень самотності (41–60 балів). Серед них переважали дівчата (9 осіб), які частіше відзначали емоційну ізолюваність, відчуття відкинутості, нестачу щирих контактів.
- 39% респондентів (24 особи) набрали від 21 до 40 балів, що відповідає середньому рівню самотності. Це означає наявність періодичних або ситуативних проявів емоційного відчуження, знижену задоволеність соціальними контактами.
- Лише 38% учасників (22 особи) виявили низький рівень самотності (0–20 балів), що свідчить про досить успішну соціальну адаптацію та наявність достатньої міжособистісної підтримки.

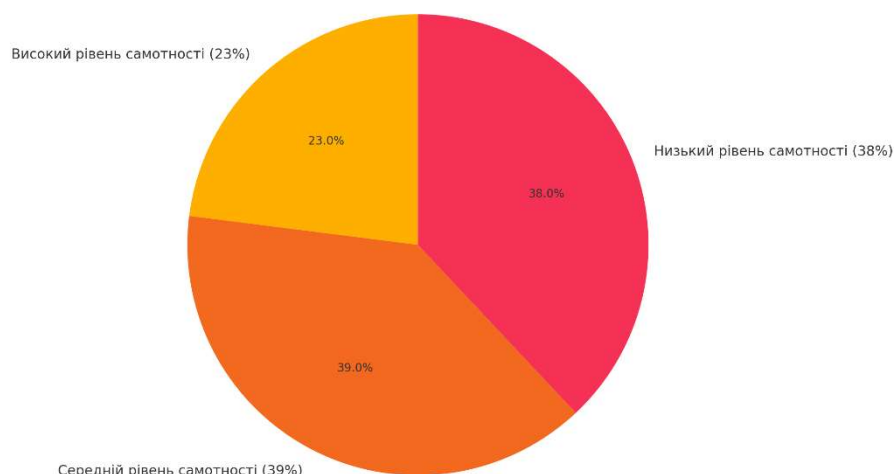


Рис 2.1. розподіл рівнів переживання самотності серед підлітків за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона

Ці результати демонструють, що відчуття самотності є поширеним серед підлітків, навіть за умови об'єктивної наявності соціального оточення, і потребує глибшого розуміння у контексті гендерної специфіки.

2. Результати за опитувальником Сандри Бем

Дані, отримані за цією методикою, дозволили визначити типи статево-рольової ідентичності респондентів, що є важливим чинником емоційної регуляції та соціальної адаптації. Розподіл виглядав так:

- Андрогінний тип (високі показники маскулінності й фемінінності) — 28% (17 осіб). Ці підлітки виявляли більшу психологічну гнучкість, вищу емоційну стабільність і найнижчий рівень самотності (в середньому 18,6 бала за методикою Рассела–Фергюсона).
- Фемінінний тип — 31% (18 осіб). Характеризуються емоційністю, чутливістю, потребою в емоційному контакті. Саме серед цієї групи зафіксовано найвищий рівень самотності — середній бал склав 37,4, а у деяких — понад 50.
- Маскулінний тип — 25% (15 осіб). Частіше зустрічається серед хлопців. Вони схильні до самотійності, активності, але менше говорять про внутрішні переживання. Середній рівень самотності — 27,1 бала.

- Недиференційований тип — 16% (10 осіб). Ця категорія продемонструвала найбільш нестійку самоідентифікацію, найвищу тривожність та схильність до самотності: середній бал — 42,3, що відповідає високому рівню.

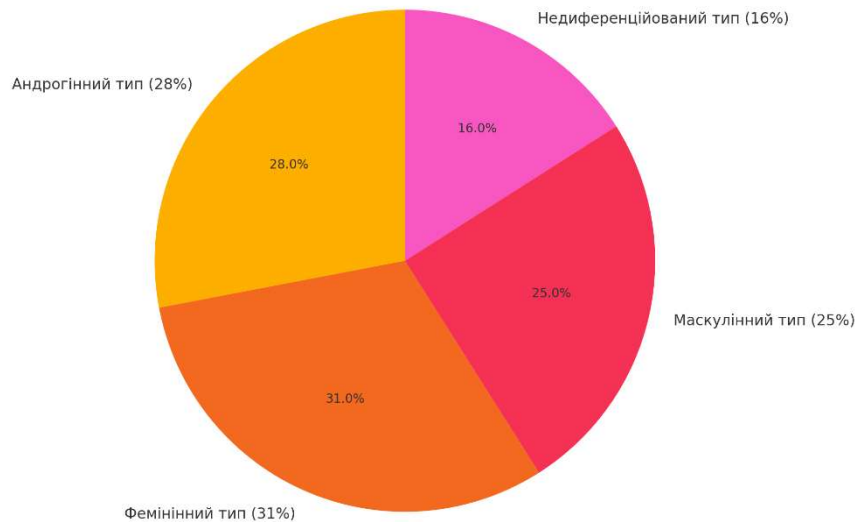


Рис 2.2. Розподіл типів статево-рольової ідентичності серед підлітків за методикою Сандри Бем

Таким чином, можна зробити висновок, що психологічна гнучкість гендерної ідентичності (андрогінність) пов'язана з кращою адаптацією та меншою схильністю до переживання самотності.

3. Результати за методикою Г. Айзенка (самооцінка психічного стану)

Методика Айзенка дозволила дослідити рівень нейротизму, тривожності, емоційної лабільності. Результати показали наступні тенденції:

- 42% підлітків продемонстрували підвищений рівень тривожності та схильність до емоційного збудження. У цієї групи спостерігався паралельно вищий рівень самотності – середній бал за Расселом склав 36,7.
- 38% респондентів мали помірний рівень емоційної стабільності, що супроводжувався середнім рівнем самотності (29,2 бала).
- Лише 20% учасників виявили низький рівень емоційної напруги, і, відповідно, у них найменша кількість балів за шкалою самотності – у межах 16–18.

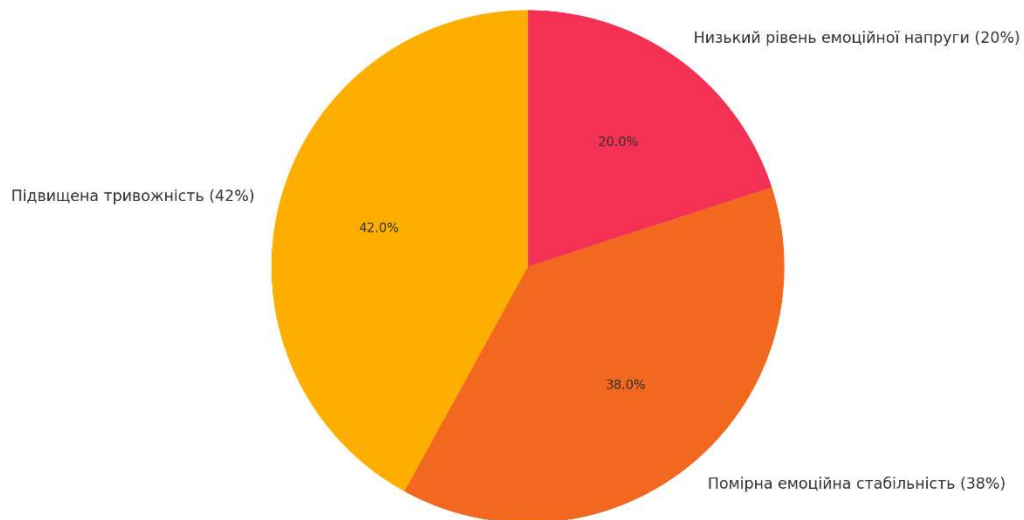


Рис. 2.3. Розподіл рівнів тривожності та емоційної стабільності серед підлітків за методикою Г. Айзенка

Отже, було виявлено прямий зв'язок між підвищеною тривожністю, нейротизмом і високим рівнем переживання самотності, що узгоджується з даними сучасної психології.

4. Результати за шкалою депресії Бека

Опитувальник Бека показав, що депресивні симптоми у підлітків тісно пов'язані з суб'єктивним відчуттям самотності. Отримані результати:

- 26% учасників мали легкі прояви депресії (14–19 балів). Серед них рівень самотності варіювався від 30 до 40 балів.
- 18% респондентів продемонстрували помірну депресію (20–28 балів), а їхній рівень самотності в середньому перевищував 44 бали, що є високим показником.
- 2 особи (3%) мали виражену депресію (29+ балів) і також виявили найвищий бал за шкалою Рассела – понад 55 балів, що свідчить про хронічний характер переживання самотності.
- Решта (53%) не продемонстрували ознак клінічної депресії, а їхні результати за шкалою самотності здебільшого не перевищували 25 балів.

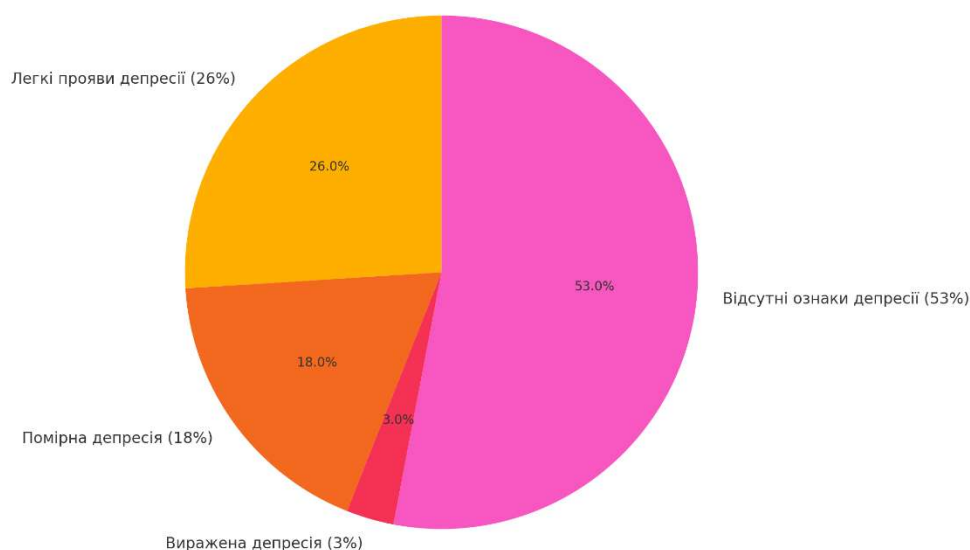


Рис. 2.4. Розподіл рівнів депресивних симптомів серед підлітків за шкалою Бека

Ці дані підтверджують, що підлітки з високим рівнем самотності частіше демонструють депресивні настрої, апатію, знижену життєву енергію, що створює підґрунтя для негативного самосприйняття та міжособистісної відчуженості.

Комплексний аналіз результатів за чотирма методиками показав, що самотність є поширеним і багатофакторно зумовленим явищем у підлітковому віці. Вона тісно пов'язана:

- з типом гендерної ідентичності (вища у фемінінних і недиференційованих особистостей);
- з емоційною нестабільністю та тривожністю;
- із депресивними тенденціями.

Отримані дані підтверджують, що емоційний комфорт підлітка напряду залежить від здатності до соціальної адаптації, прийняття себе, гендерної гнучкості та доступу до емоційної підтримки. Результати дослідження створюють базу для подальшого аналізу гендерних відмінностей у переживанні самотності, який буде розглянуто у наступному підпункті.

Крім того, одним із головних завдань емпіричного дослідження було виявлення гендерних особливостей переживання самотності у підлітковому віці. З цією метою результати діагностики були проаналізовані окремо у двох групах респондентів – хлопців ($n = 30$) і дівчат ($n = 30$). Отримані дані дають змогу простежити як кількісні, так і якісні відмінності у характері емоційного реагування, ступені соціальної адаптації, гендерної самосвідомості та психічного стану.

Методика діагностики самотності (Рассел – Фергюсон). У групі дівчат спостерігався вищий середній рівень самотності, ніж у групі хлопців.

- Середній показник у дівчат склав 37,8 бала, що відповідає верхній межі середнього рівня самотності, з наближенням до високого.
- У хлопців середній бал становив 29,4, що вказує на стійкий середній рівень, однак менш інтенсивний, ніж у дівчат.

Особливо показовим є те, що:

- 9 дівчат (30%) виявили високий рівень самотності (41–60 балів), тоді як серед хлопців таких було лише 5 осіб (17%).
- 14 хлопців (47%) мали низький рівень самотності, порівняно з 8 дівчатами (27%), що свідчить про вищу емоційну адаптивність хлопців у контексті переживання ізоляції або міжособистісної відчуженості.

Ці дані узгоджуються з висновками Барінової Н. В., яка підкреслює, що дівчата частіше фіксуються на емоціях і глибше проживають міжособистісні втрати, тоді як хлопці демонструють більшу зовнішню стриманість [2].

Статеврольовий опитувальник С. Бем. Результати аналізу гендерної ідентичності показали, що:

- У групі дівчат фемінінний тип виявлено у 14 осіб (47%), що логічно відображає традиційну схильність до емпатійності та емоційної чутливості.
- У групі хлопців маскулінний тип зафіксовано у 13 респондентів (43%), що підтверджує схильність до самостійності, незалежності та емоційної стриманості.

- Андрогінний тип ідентичності зустрічався у 10 дівчат і 7 хлопців, і саме ці підлітки демонстрували найнижчий рівень самотності (в середньому 18–22 бали).
- Найвища самотність (понад 40 балів за Расселом) зафіксована у тих респондентів, які мали недиференційований тип гендерної ідентичності (відсутність чіткої ідентифікації з маскулінними чи фемінінними рисами).

Таким чином, тип гендерної ідентичності суттєво впливає на інтенсивність переживання самотності: фемінінні дівчата та недиференційовані підлітки обох статей виявили найбільшу емоційну вразливість.

Опитувальник психоемоційного стану (Айзенк). Порівняння за рівнем емоційної стабільності засвідчило наступне:

- У дівчат частіше фіксувалися високі рівні тривожності (43% дівчат проти 27% хлопців).
- Нейротизм був виражений сильніше у дівчат (середній бал – 15,3), порівняно з хлопцями (12,6).
- Хлопці, попри нижчу вираженість тривожності, демонстрували вищий рівень імпульсивності та зовнішньо спрямованої поведінки, що знижує ризик фіксації на власних емоціях і, відповідно, відчуття самотності.

Таким чином, дівчата схильні до внутрішнього, інтернального способу переживання проблем, тоді як хлопці – до екстернального, що також визначає глибину їхнього емоційного досвіду.

Шкала депресії Бека. Аналіз результатів за шкалою депресії дозволив виявити, що:

- Помірна депресія частіше виявлялась у дівчат (26% проти 10% у хлопців).
- Високі бали за шкалою Бека (понад 20) статистично достовірно корелюють із високим рівнем самотності (коефіцієнт кореляції $r \approx 0,71$).

- У хлопців, навіть при наявності підвищеного рівня самотності, депресивні прояви менш виражені, що може бути зумовлено або реальною меншою чутливістю, або особливостями самопрезентації (менше готовності визнавати власні труднощі).

Отже, дівчата не лише частіше переживають самотність, а й глибше її інтерналізують, що супроводжується вищими ризиками емоційного виснаження, депресії, зниження самооцінки.

Проведене порівняння дозволяє зробити наступні висновки:

- Дівчата демонструють вищу чутливість до соціально-емоційного середовища: вони частіше відчують самотність, глибше її рефлексують, схильні до самоаналізу та емоційної інтерпретації міжособистісних подій.
- Хлопці менш схильні до вербалізації емоційного дискомфорту, що може зменшувати виявлені показники самотності, хоча не завжди означає її реальну відсутність.
- Андрогінна гендерна ідентичність виявилася найбільш адаптивною як у хлопців, так і в дівчат – її наявність асоціюється з нижчим рівнем самотності та вищим емоційним ресурсом.
- Фемінінність та нейротизм – чинники ризику для підлітків щодо переживання хронічної самотності.

Ці результати є важливими для розробки гендерно-чутливих програм психологічної підтримки підлітків, які б враховували не лише стать, а й тип особистісної організації, емоційного реагування, рівень психологічної зрілості.

Здійснене емпіричне дослідження дозволило не лише кількісно оцінити рівень переживання самотності серед підлітків, а й глибше осмислити характер цього феномену в контексті гендерного підходу. Гендерна специфіка виявилася значущим психологічним чинником, що опосередковує сприйняття, інтерпретацію й вираження самотності як емоційного стану. Отримані результати свідчать про існування якісних відмінностей у способах

проживання самотності хлопцями та дівчатами, які пояснюються різним рівнем емоційної відкритості, типами гендерної ідентичності, особливостями соціального впливу та характером психоемоційної регуляції.

Насамперед, результати діагностики за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона показали, що загальний рівень самотності в групі дівчат є помітно вищим, ніж у групі хлопців. Це свідчить про те, що дівчата більш схильні до емоційного самопостереження, вони глибше переживають порушення міжособистісних зв'язків, активніше шукають емоційної підтримки й чутливіше реагують на її нестачу. Самотність у дівчат виявляється не лише як ситуаційна реакція, а як глибокий інтраперсональний досвід, який може набувати рис емоційної ізоляції. Їхня здатність до рефлексії та інтернальна спрямованість (що підтверджується високим рівнем нейротизму та тривожності за методикою Айзенка) створюють передумови для стійкого відчуття самотності, навіть у наявності соціального оточення.

На противагу цьому, хлопці демонструють меншу вираженість суб'єктивної самотності, що не обов'язково свідчить про її відсутність. Швидше, йдеться про інший спосіб емоційної адаптації, де домінує екстернальний стиль реагування, знижена емоційна відкритість, більша схильність до раціоналізації й уникнення афективного самозаглиблення. У маскулінних типах гендерної ідентичності, які були переважаючими серед хлопців (за опитувальником Сандри Бем), самотність часто проявляється у формі поведінкової ізоляції, прагнення до автономії або ж прихованої фрустрації, яка не завжди піддається вербалізації. Це дозволяє говорити про приховані форми самотності, які не відображаються в прямій відповіді на твердження методики, але можуть бути опосередковано виявлені через підвищену імпульсивність, замкненість або агресивність.

Особливо цінною у гендерному вимірі виявилася інформація про типи статево-рольової ідентичності. Андрогінні підлітки, незалежно від статі, виявили найнижчий рівень самотності, що підтверджує гіпотезу про зв'язок психологічної гнучкості з високим рівнем емоційної адаптації. Наявність

одночасно маскулінних і фемінінних рис забезпечує таким підліткам ширший спектр соціально схвалених реакцій і поведінкових стратегій: вони здатні бути як активними, так і чутливими, як самостійними, так і відкритими до взаємодії. Натомість респонденти з недиференційованим типом ідентичності (що було виявлено і серед хлопців, і серед дівчат) продемонстрували найвищий рівень самотності. Це дає підстави припускати, що відсутність чіткої статево-рольової самосвідомості спричиняє дезорієнтацію в соціальному середовищі, невизначеність у міжособистісних очікуваннях і, як наслідок, почуття емоційного виключення.

Результати методики Айзенка щодо психоемоційного стану підтвердили, що високий рівень нейротизму та тривожності притаманний переважно дівчатам, тоді як хлопці мають тенденцію до підвищеної імпульсивності. Це пояснює, чому дівчата глибше проживають самотність як внутрішню драму, тоді як хлопці, навіть у стані ізоляції, схильні діяти назовні, не рефлексуючи свій емоційний дискомфорт. Саме тому інтервенції для роботи з хлопцями повинні враховувати потребу у «безпечному просторі» для вербалізації почуттів, оскільки їхня самотність часто приховується за поведінковими масками.

Варто також звернути увагу на дані за шкалою депресії Бека, які чітко корелюють із рівнем самотності. Серед дівчат зафіксовано більше випадків помірної та вираженої депресії. Це ще раз підтверджує, що емоційна самотність у дівчат має тенденцію до інтеріоризації, набуваючи рис депресивного мислення, негативного образу себе, порушення самооцінки. Водночас у хлопців, навіть за наявності високих балів за шкалою самотності, депресивні симптоми зустрічаються рідше. Імовірно, це пов'язано з їхньою менше розвиненою емпатійною самосвідомістю або зі сформованим з дитинства гендерним уявленням про «недопустимість» слабкості й емоційної вразливості.

Узагальнюючи інтерпретацію результатів, можна стверджувати, що гендерний підхід дозволив глибше осмислити багатогранність переживання

самотності у підлітковому віці. Самотність виявилася не універсальним емоційним феноменом, а таким, що змінюється за змістом, інтенсивністю і способами вираження залежно від гендерної належності, типу особистості, рівня самоусвідомлення. Для дівчат характерною є інтенсивна емоційна складова самотності, переживання її як втрати емоційного зв'язку, тоді як хлопці частіше зіштовхуються з функціональними проявами соціальної ізоляції або роллю «одинака», яка іноді сприймається не як дискомфорт, а як відповідність маскулінному ідеалу.

Результати дослідження підтверджують необхідність гендерно-диференційованого підходу у психопрофілактичній та психокорекційній роботі з підлітками. Важливо враховувати, що дівчатам частіше потрібна емоційна підтримка, простір для безпечного вираження почуттів, позитивна рефлексія й прийняття. Хлопцям — інструменти, які дозволяють вербалізувати внутрішній стан без загрози втрати самоповаги, можливість самовираження через діяльність, альтернативні моделі маскулінності, що включають емоційну чутливість.

Таким чином, гендерний підхід дозволив інтерпретувати самотність не як уніфікований психологічний стан, а як гендерно опосередковану соціально-психологічну конструкцію, яка формується під впливом не лише особистісних, але й культурних, сімейних, соціальних моделей. Це відкриває нові можливості для формування диференційованих стратегій психологічної підтримки, що враховують не тільки вік, а й стать, стиль самоідентифікації та соціально-психологічні потреби кожної особистості в підлітковому віці.

Висновки до розділу 2

У другому розділі дипломної роботи було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення рівня переживання самотності серед підлітків, з урахуванням гендерної специфіки, а також на встановлення взаємозв'язків між емоційним станом, статево-рольовою ідентичністю та психічним самопочуттям респондентів.

Ретельно організоване дослідження, в якому взяли участь 60 підлітків віком 14–16 років (30 хлопців і 30 дівчат), дало змогу отримати достовірні, валідні та репрезентативні дані. Використані психодіагностичні методики (опитувальники Рассела – Фергюсона, С. Бем, Г. Айзенка та шкала депресії Бека) дозволили дослідити самотність як складне багатовимірне психологічне явище, тісно пов'язане з індивідуальними, соціальними й гендерними чинниками.

Загальний аналіз результатів показав, що понад 60% опитаних підлітків мають середній або високий рівень переживання самотності, що свідчить про поширеність цього феномена в сучасному підлітковому середовищі. Високий рівень самотності (понад 40 балів за шкалою Рассела – Фергюсона) зафіксовано у 23% респондентів, причому ця група виявила емоційні труднощі, знижену самооцінку, тривожність та депресивні тенденції.

Порівняльний аналіз між хлопцями та дівчатами показав істотні гендерні відмінності:

- Дівчата частіше демонстрували високий рівень самотності, що супроводжувався підвищеною тривожністю та нейротизмом (за Айзенком), а також вираженими депресивними симптомами (за Беком).
- Хлопці, попри нижчі результати за шкалою самотності, мали вищу імпульсивність та демонстрували схильність до непрямого вираження емоційної ізоляції.
- Тип гендерної ідентичності також виявився значущим фактором: андрогінні підлітки незалежно від статі мали найнижчі показники самотності, тоді як особи з недиференційованим типом виявили найбільший рівень емоційної вразливості та соціальної дезадаптації.

Інтерпретація результатів з урахуванням гендерного підходу засвідчила, що самотність у підлітковому віці набуває різного змісту і форми прояву залежно від статі. Для дівчат характерна емоційна відкритість, чутливість до соціального прийняття, схильність до глибокого аналізу міжособистісних зв'язків. Водночас хлопці рідше вербалізують свої

внутрішні переживання, частіше демонструють емоційну стриманість або навіть агресивну поведінку як компенсаторний механізм. Це вказує на наявність латентних форм самотності, які важче ідентифікувати в діагностичному процесі, проте вони не менш значущі за своїм впливом на психічний стан.

Результати також підтвердили взаємозв'язок між переживанням самотності та психологічними труднощами, такими як депресивні настрої, емоційна нестабільність, внутрішній конфлікт і невизначеність у гендерній ідентичності. Самотність постає не як ізольований стан, а як індикатор ширших особистісних та соціальних проблем, зокрема — незадоволених потреб у підтримці, прийнятті, емоційній близькості та ідентичності.

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило теоретичні припущення щодо багатофакторної природи самотності у підлітковому віці та її гендерної зумовленості. Отримані результати підкреслюють необхідність індивідуального, статево-чутливого підходу в організації психологічної допомоги підліткам, який враховує специфіку емоційного реагування, особливості самоусвідомлення та соціальної взаємодії. Це створює підґрунтя для подальшої розробки психокорекційних програм, спрямованих на підтримку емоційного благополуччя і подолання почуття самотності серед молоді.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1. Принципи та методи психологічної допомоги підліткам

Підлітковий вік — це період активного психоемоційного становлення особистості, коли дитина поступово входить у світ дорослих почуттів, переживань, конфліктів і внутрішніх суперечностей. Саме в цей час відбувається інтенсивна емоційна соціалізація, формування моральних норм, здатності до співпереживання, рефлексії, емпатії та самоусвідомлення. Проте ці процеси супроводжуються підвищеною емоційною нестабільністю, різкими перепадами настрою, амбівалентністю почуттів, гіперболізацією внутрішніх переживань, що в сукупності створює емоційну вразливість, особливо у ситуаціях міжособистісних труднощів, нерозуміння, ізоляції.

У зв'язку з цим робота з емоційними станами підлітків вимагає від психолога особливої делікатності, емпатійності та професійної компетентності, адже йдеться про підтримку особистості в період становлення її «Я». В основі такої роботи мають лежати чітко окреслені принципи, які забезпечують не лише ефективність, а й етичну та психологічну безпеку процесу психокорекції. Нижче розкрито основні з них.

1. Принцип індивідуального підходу

Кожен підліток — унікальна особистість зі своїм досвідом, емоційним фоном, сімейною історією, стилем спілкування, типом темпераменту, рівнем емоційного інтелекту. Тому застосування шаблонних підходів до роботи з емоційними станами є методологічно хибним і може викликати опір, замкнутість або навіть посилення деструктивних проявів. Ефективна психологічна підтримка передбачає розуміння індивідуального стилю емоційного реагування, зокрема:

- чутливості до фрустрації;
- схильності до вербалізації або придушення емоцій;
- характеру реакції на конфлікти (втеча, агресія, самозамикання);
- переважаючих страхів (відкидання, осуду, самотності тощо).

Індивідуалізація дозволяє не лише створити безпечну атмосферу довіри, але й підібрати відповідні техніки та методики: від тілесно-орієнтованих до когнітивно-поведінкових або арт-терапевтичних.

2. Принцип емоційного прийняття

Цей принцип є ключовим у роботі з підлітками. Багато з них стикаються з тим, що їхні почуття не сприймаються серйозно: дорослі часто знецінюють підліткові переживання, вважаючи їх «перехідними», «надуманими» або «неважливими». Така позиція створює емоційну ізоляцію і закріплює модель уникнення самовираження.

Психолог має транслювати підлітку важливе повідомлення: *«Твої емоції — це реальність, вони мають право на існування»*. Лише після прийняття можна рухатися далі — до усвідомлення, переосмислення і конструктивного опрацювання почуттів. Емоційне прийняття є також засобом формування довіри, що критично важливо в роботі з тими, хто вже переживає самотність і втратив відчуття підтримки.

3. Принцип діалогічної взаємодії

У підлітковому віці нав'язування порад, вказівок або моралізування не лише не ефективне, а часто викликає зворотну реакцію. Замість прямого втручання психолог має організовувати діалог, у якому підліток буде активним учасником процесу — суб'єктом, а не об'єктом допомоги. Це означає:

- спільне формулювання цілей;
- обговорення емоційних станів у формі відкритих питань;
- залучення до процесу рефлексії, аналізу, планування.

Такий підхід розвиває усвідомленість підлітка, підвищує рівень емоційного інтелекту та формує внутрішню відповідальність за власний стан.

4. Принцип опори на ресурси

Важливо не лише працювати з проблемою, а й активізувати внутрішні ресурси особистості. Це включає підтримку сильних сторін, стимулювання творчості, розвиток самооцінки, відкриття нових сфер інтересів.

Психологічна допомога має не лише знижувати дистрес, а й відновлювати здатність до життєвої ініціативи, до радості, до комунікації.

Особливо ефективними тут є методи арт-терапії, тілесно-орієнтовані техніки, робота з метафорами, позитивна рефлексія, техніки уяви, тренінги емоційної саморегуляції. Підліток, який відчуває власну силу, здатен ефективніше долати емоційні кризи, включно із переживанням самотності.

5. Принцип безпеки

У роботі з емоційними станами психолог повинен забезпечити максимальну емоційну безпеку. Підліток має бути впевнений, що його не осудять, не принизять, не виставлять на посміх. Для цього необхідно:

- дотримуватись конфіденційності;
- створити затишний простір для роботи;
- уникати прямих оцінних суджень;
- дозволяти паузи, зміни темпу, вільне вираження емоцій.

Безпека — це фундамент, на якому можливе поступове відкриття, робота з глибокими почуттями, самовідновлення та психоемоційне зцілення.

6. Принцип розвитку емоційного інтелекту

Одним із ключових завдань роботи з підлітками є формування емоційної грамотності: вміння розпізнавати, називати, розуміти та регулювати свої емоції. Цей процес не є миттєвим — він потребує часу, послідовності, регулярної практики. Психолог має не лише допомагати в конкретній ситуації, але й:

- навчати підлітка розпізнавати сигнали власного тіла й настрою;
- розрізняти первинні та вторинні емоції;
- шукати безпечні способи їх вираження;
- використовувати щоденники емоцій, шкали настрою, символічні образи тощо.

Формування емоційної компетентності — профілактика майбутніх криз і внутрішніх конфліктів, які часто мають коріння у незрозумілих, непрожитих або витіснених почуттях.

7. Принцип підтримки соціальної взаємодії

Підліткова самотність — це не завжди ізоляція як така, а відсутність якісного, підтримувального соціального контакту. Тому робота з емоційними станами обов'язково має включати елементи тренінгу комунікативних навичок, роботи в парах і групах, моделювання типових соціальних ситуацій, розв'язання конфліктів. Успішна взаємодія — ключ до емоційного благополуччя.

Отже, ефективна психологічна робота з емоційними станами підлітків ґрунтується на поєднанні емпатії, професійної чутливості та структурованого методичного підходу. Вона має бути гнучкою, глибоко особистісною і водночас — чітко спрямованою на формування адаптивних механізмів емоційної регуляції. Особливу роль у цьому процесі відіграє гендерна чутливість, яка дозволяє враховувати специфіку емоційного розвитку хлопців і дівчат, створюючи для кожного підлітка індивідуальний шлях до внутрішньої рівноваги, впевненості й психологічної зрілості.

У випадку з підлітками, які переживають самотність, особливого значення набувають ті психокорекційні методи, що спрямовані на розвиток емоційної компетентності, зміцнення Я-концепції, формування навичок соціальної взаємодії та емоційної саморегуляції. Важливим є також урахування гендерних особливостей підлітків, їхніх стереотипів, потреб та способів переживання самотності.

Індивідуальні методи психокорекції мають перевагу в тому, що дозволяють максимально адаптувати роботу під конкретного респондента, врахувати його життєвий досвід, рівень розвитку, темперамент, тип реагування, а також глибину переживання самотності. У роботі з підлітками ефективно зарекомендували себе когнітивно-поведінкові, клієнт-центричні та арт-терапевтичні підходи, оскільки вони орієнтовані на роботу з емоціями, мисленням та особистісною рефлексією [22].

Одним із найбільш дієвих методів індивідуальної корекції є когнітивна реструктуризація — процес виявлення та трансформації дисфункціональних

переконань, які підсилюють почуття самотності. Наприклад, такі переконання, як «Я нікому не потрібен», «Мене всі ігнорують», «Я гірший за інших» — є типовими когнітивними викривленнями у підлітків, що переживають ізоляцію. Завдяки поступовій роботі з такими думками, психолог допомагає підліткові змінити кут зору, знайти альтернативні інтерпретації ситуацій, а отже — зменшити інтенсивність негативних емоцій та підвищити рівень самоприйняття [28].

Важливою технікою в індивідуальній роботі є емоційне моделювання та відтворення ситуацій у формі рольової гри. Психолог моделює ситуації спілкування, відторгнення, прийняття, підтримки, і дозволяє підліткові експериментувати з новими поведінковими моделями, усвідомлюючи власні емоційні реакції. Це сприяє формуванню адаптивних стратегій самопрезентації, подоланню страху соціальної оцінки, а також зменшенню емоційної напруги [16].

Арт-терапевтичні методи, зокрема робота з кольором, асоціативними картками, колажами або метафоричними образами, дозволяють підліткові в символічній формі вивести на поверхню те, що важко або неможливо вербалізувати. Малюнок, музика, творча візуалізація стають каналом безпечного емоційного вираження. У процесі обговорення власного твору в підлітка активізуються процеси самопізнання, з'являється можливість ідентифікації емоцій, формулювання потреб, усвідомлення внутрішнього конфлікту [30].

Поряд із індивідуальними формами психокорекції, надзвичайно ефективною є групова форма роботи, що базується на взаємодії учасників, моделюванні типових соціальних ситуацій, розвитку комунікативних і емоційних навичок. Групові методи дозволяють не лише опрацьовувати індивідуальні труднощі, але й створювати атмосферу підтримки, безумовного прийняття, спільності, що є надзвичайно важливим для підлітків, які переживають самотність [9].

Одним із базових інструментів групової корекції є тренінг особистісного зростання, що спрямований на розвиток самосвідомості, рефлексії, емоційної відкритості. Такі тренінги зазвичай складаються з кількох тематичних модулів: самопізнання, емоційна грамотність, ефективна комунікація, управління стресом. Групова динаміка сприяє активному включенню кожного учасника в соціальну взаємодію, поступовому формуванню довіри до інших, зниженню страху бути неприйнятим [23].

Ефективною є також техніка колективного розв'язання проблем (problem solving), під час якої підлітки в малих групах розглядають уявну або реальну життєву ситуацію (наприклад: «Новий учень у класі», «Твій друг не відповідає на повідомлення»), обговорюють можливі шляхи дій, вчаться висловлювати думки, слухати інших, приймати іншу точку зору. Це формує навички конструктивного діалогу та сприяє подоланню внутрішньої ізоляції [14].

Доцільним компонентом групової психокорекції є рольові ігри та соціальні драматизації, у яких моделюються типові для підлітків ситуації — конфлікти, відторгнення, нові знайомства, романтичні стосунки. Учасники можуть приміряти на себе різні ролі, експериментувати з поведінкою, відчувати різні емоційні стани. Це допомагає знизити рівень тривожності перед спілкуванням, підвищити впевненість у соціальних ситуаціях і виробити нові, конструктивні стратегії взаємодії [11].

Окремої уваги заслуговують методи тілесно-орієнтованої терапії, які спрямовані на зниження тілесного напруження, розвиток тілесної усвідомленості, релаксацію. У підлітків, які переживають хронічну самотність, часто спостерігається підвищене м'язове напруження, психосоматичні прояви, що свідчить про глибоку емоційну напругу. Техніки дихання, прогресивної м'язової релаксації, легкі тілесні практики у групі можуть бути потужним засобом зниження тривожності та встановлення контакту з власним тілом [21].

У процесі як індивідуальної, так і групової психокорекції важливо поступово підводити підлітка до відкритої розмови про самотність — не як про слабкість, а як про нормальний і подоланий етап внутрішнього зростання. За таких умов самотність перестає бути джерелом сорому чи провини і перетворюється на тему осмислення, прийняття та трансформації. Особливу роль у цьому процесі відіграють вправи на побудову майбутнього, на візуалізацію ресурсних станів, на усвідомлення особистої цінності.

Слід зазначити, що ефективність методів психокорекції значно зростає, якщо вони реалізуються в системі — у тісній взаємодії з батьками, педагогами, соціальним середовищем підлітка. Важливо, щоб після корекційних занять він повертався не у деструктивне середовище, а у простір підтримки, прийняття, розуміння. Саме тому розробка та впровадження рекомендацій для дорослих, які супроводжують підлітка, є обов'язковим компонентом цілісного психокорекційного процесу [4].

У сучасній психологічній практиці дедалі більшу увагу приділяють необхідності гендерно-чутливого підходу, особливо у роботі з дітьми та підлітками. Це пов'язано не лише з актуалізацією проблем самоідентифікації в підлітковому віці, а й зі зростанням розмаїття моделей гендерної поведінки та соціальних очікувань, які чинять тиск на особистість. Самотність як психологічний феномен тісно пов'язана з питанням самоприйняття, міжособистісних очікувань, емоційної відкритості, ролі у спільноті — усі ці аспекти мають виражену гендерну зумовленість, яка потребує врахування під час надання психологічної допомоги.

Гендер у психологічному сенсі — це не лише біологічна стать, а цілий спектр поведінкових, емоційних і соціальних очікувань, які суспільство накладає на людину залежно від того, ким вона себе ідентифікує. У підлітковому віці відбувається активне засвоєння цих очікувань через процес гендерної соціалізації, що включає моделі поведінки, емоційного реагування, вираження почуттів. Здебільшого дівчат змалечку навчають бути чутливими, турботливими, соціально орієнтованими, а хлопців — сильними,

незалежними, емоційно стриманими. Така диференціація стає особливо виразною в період емоційної кризи або переживання самотності.

У практичній роботі з підлітками необхідно враховувати, що дівчата більш схильні до емоційної рефлексії, відкритості у переживаннях, вираження смутку чи страху, але водночас більш чутливо реагують на соціальне неприйняття або емоційне ігнорування. Їхня самотність часто має виразну афективну складову: це сум, образа, почуття втрати, емоційного голоду. Психологічна допомога таким підліткам має бути насичена емпатійними компонентами, прийняттям емоцій, можливістю безпечної вербалізації переживань. Вона також потребує підтримки самооцінки, стабілізації Я-образу та розвитку навичок емоційної регуляції [25].

Натомість хлопці часто приховують самотність за маскою байдужості, дратівливості або соціального уникнення. Вони рідше говорять про свої емоції, частіше діють через поведінку. Це пов'язано не лише з особистісними особливостями, а з глибоко вкоріненими гендерними нормами: суспільне уявлення про те, що «хлопці не плачуть» і не мають бути вразливими, призводить до того, що вони не звертаються по допомогу, поки проблема не набуде загостреної форми. У цьому випадку завдання психолога полягає в тому, щоб створити умови для поступового зниження внутрішньої напруги, формування довіри та навчання безпечним способам вираження почуттів.

У гендерно-чутливому підході важливо не нав'язувати традиційні уявлення про «нормальну» для статі поведінку, а навпаки — підтримувати різноманіття способів самовираження. Наприклад, хлопець, який потребує емоційної близькості, не повинен бути знецінений через свою чутливість; дівчина, яка прагне автономії і не потребує постійної підтримки, не повинна бути сприйнята як холодна або «нежіночна». Це означає, що психолог має працювати на рівні деконструкції стереотипів і підтримки індивідуальної особистісної траєкторії розвитку, яка не обмежена гендерними ролями [10].

У групових формах роботи гендерний фактор також відіграє суттєву роль. У змішаних групах часто проявляється домінування гендерних

сценаріїв, наприклад, дівчата можуть більше орієнтуватися на підтримку і співпрацю, хлопці — на змагання або відстороненість. Завдання ведучого — збалансувати ці процеси, дати кожному учаснику можливість бути почутим незалежно від статі, організувати рівні умови для самовираження.

Особливу увагу необхідно звертати на тип гендерної ідентичності. Як показали результати дослідження, андрогінні підлітки виявляють більшу адаптивність, гнучкість і нижчий рівень самотності, тоді як підлітки з недиференційованим гендерним профілем — навпаки, схильні до відчуження і розгубленості у соціальних ситуаціях. Це свідчить про те, що в психокорекційній роботі важливо досліджувати і підтримувати процес формування гендерної ідентичності, не примушуючи підлітка «вписуватися» в соціально бажаний образ, а навпаки — допомагати йому осмислювати себе цілісно [36].

Гендерний підхід також передбачає залучення родини до процесу психологічної допомоги, оскільки саме в сім'ї часто відбувається первинне закріплення гендерних стереотипів. Батьки мають отримати розуміння того, як їхня позиція впливає на формування у дитини образу себе, здатності довіряти, проявляти почуття, звертатися по допомогу. Психологу доцільно працювати з батьками над розвитком емпатії, прийняття індивідуальності дитини, відкритості до різних форм її емоційного вираження [1].

Отже, урахування гендерного фактора в психологічній допомозі — це не лише розподіл методик за ознакою статі, а насамперед — розуміння впливу соціокультурних норм на психологічний стан підлітка, його самосприйняття та міжособистісні відносини. Гендерна чутливість у роботі з підлітками дозволяє не лише ефективніше реагувати на їхні потреби, а й створювати умови для розвитку емоційної зрілості, психологічної автономії та глибшої інтеграції у соціальне середовище без страху бути неприйнятим.

3.2. Зміст та структура програми психокорекції переживання самотності в підлітковому віці

Після глибокого теоретичного аналізу та емпіричного дослідження переживання самотності у підлітків, особливо з урахуванням гендерної специфіки, актуальним постає розроблення та впровадження психокорекційної програми, спрямованої на зниження рівня емоційної ізоляції, розвиток емоційної зрілості, підвищення самооцінки, формування навичок конструктивної міжособистісної взаємодії.

У зв'язку з цим програма психокорекції є логічним продовженням попередніх етапів дослідження, оскільки дозволяє перевести діагностичні результати у практичну площину — надати реальну психологічну допомогу підліткам, які переживають самотність. Вона може бути реалізована як шкільним психологом, так і фахівцями центрів психолого-соціального супроводу.

Мета програми — зниження рівня суб'єктивного переживання самотності серед підлітків шляхом розвитку емоційної рефлексії, формування навичок конструктивного спілкування, підвищення самооцінки та підтримки позитивного соціального включення, з урахуванням індивідуально-психологічних і гендерних особливостей.

Основні завдання програми:

1. Формування емоційної грамотності підлітків: розвиток здатності розпізнавати, називати та виражати власні емоції.
2. Розвиток навичок соціальної взаємодії: встановлення довірливих стосунків, подолання труднощів у спілкуванні, формування позитивного досвіду взаємної підтримки.
3. Підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі: робота з внутрішніми переконаннями, самообразом, Я-концепцією.
4. Подолання соціальних страхів, зокрема страху відторгнення чи осуду: створення безпечного простору для вільного емоційного самовираження.

5. Підтримка процесу гендерної ідентифікації: формування позитивного ставлення до себе як до представника певної статі, зниження тиску гендерних стереотипів.
6. Зниження рівня тривожності та психоемоційного напруження через тілесно-орієнтовані, арт-терапевтичні та релаксаційні практики.
7. Сприяння інтеграції підлітка у соціальне середовище через позитивний досвід комунікації у групі.

Програма реалізується у форматі групових психокорекційних занять (при необхідності — з індивідуальними елементами), що тривають 10–12 тижнів, по 1–2 заняття на тиждень (тривалість — 60–90 хвилин). Група формується з 8–12 учасників віком 14–16 років.

Програма складається з трьох основних етапів, кожен з яких має власні завдання, цілі та психокорекційні техніки.

I етап: Орієнтаційно-діагностичний (1–2 заняття)

Мета: створення безпечної, приймаючої атмосфери в групі, налагодження довіри, зняття тривожності, діагностика початкового емоційного стану.

Завдання:

- знайомство учасників, формування групових правил і меж;
- первинна діагностика (повторне використання опитувальника Рассела–Фергюсона, шкали депресії Бека, або спрощених емоційних шкал);
- вивчення рівня відкритості до роботи над собою;
- активізація мотивації до змін.

Методи: психологічна гра-знайомство, арт-вправи «Мій емоційний стан», мозковий штурм на тему «Що таке самотність?», колективне створення «карти підтримки».

II етап: Основний корекційно-розвивальний (3–10 заняття)

Мета: глибинна робота з внутрішніми чинниками самотності, розвиток емоційного інтелекту, комунікативних навичок, самосприйняття, емоційної включеності в групу.

Завдання:

- навчити учасників ідентифікувати емоції;
- сформувати навички активного слухання, прийняття іншої точки зору;
- подолати деструктивні переконання щодо себе і своїх соціальних здібностей;
- опрацювати емоційні переживання, пов'язані з досвідом самотності;
- посилити самооцінку через позитивне зворотне зв'язування в групі;
- навчити конструктивної самопрезентації.

Методи та техніки:

- робота з метафоричними асоціативними картками;
- рольові ігри «Я у новій компанії», «Ситуація конфлікту»;
- арт-вправи: «Мій емоційний ландшафт», «Мій простір підтримки», «Автопортрет впевненості»;
- групове обговорення з елементами когнітивної реструктуризації;
- вправи на тілесну усвідомленість, дихальні практики;
- робота в парах: діалогічне слухання, техніки «Я-повідомлень»;
- гендерно-чутливі вправи: «Що означає бути хлопцем/дівчиною в нашому суспільстві», «Я — індивідуальність» [24].

III етап: Заключний (11–12 заняття)

Мета: інтеграція позитивного досвіду, підведення підсумків, формування образу майбутнього, закріплення навичок та результатів.

Завдання:

- сформувати позитивний образ себе та свого емоційного ресурсу;
- оцінити особистий прогрес;
- визначити джерела підтримки у реальному житті;
- мотивувати на подальший розвиток і самодопомогу.

Методи: вправа «Мій шлях за ці 2 місяці», створення групового «Кола підтримки», робота з уявою: «Я через рік — впевнений/а, відкритий/а, не самотній/ня», емоційне прощання, вручення символічних сертифікатів-досягнень.

Очікувані результати реалізації програми:

- зниження інтенсивності суб'єктивного переживання самотності;
- підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі;
- розвиток навичок конструктивного спілкування;
- зниження емоційної напруги, тривожності та депресивних проявів;
- формування уявлення про себе як цінну, унікальну особистість;
- розвиток емпатії, прийняття інших та самих себе;
- подолання гендерних стереотипів, розширення уявлення про варіативність особистості поза межами жорстких ролей.

Таким чином, програма психокорекції переживання самотності у підлітковому віці є науково обґрунтованою та практично доцільною формою надання психологічної допомоги підліткам. Її реалізація дозволяє не лише поліпшити психоемоційний стан учасників, а й створити основу для формування стійких внутрішніх ресурсів, необхідних для подолання кризових ситуацій у майбутньому.

3.3. Рекомендації педагогам та батькам щодо психологічної підтримки підлітків

Профілактика підліткової самотності є складним і багаторівневим процесом, який неможливо реалізувати лише силами психолога чи навіть через разову інтервенцію. Потреба в приналежності, емоційній безпеці, підтримці та соціальній значущості формується у дитини з перших років життя і має тенденцію до загострення саме у підлітковому віці. Тому ключову роль у профілактиці самотності відіграють два основні соціальні інститути — сім'я та школа, які мають безпосередній вплив на формування емоційного фону, міжособистісних навичок, образу себе та довіри до світу.

Передусім, сім'я виступає першою та найтривалішою соціальною системою, у якій дитина навчається взаємодіяти з іншими, виражати емоції, просити допомоги, отримувати підтримку, переживати конфлікти й зберігати контакт. Саме в родині формуються базові установки, пов'язані з любов'ю, прийняттям, відчуттям власної значущості. У повноцінному, емоційно

теплом сімейному середовищі у дитини поступово формується позитивна Я-концепція, здатність до саморефлексії, довіра до близьких і досвід підтримки. Навпаки, у родинах, де домінують холодність, відстороненість, авторитарність, конфлікти або надмірний контроль, у підлітка часто формується глибоке відчуття емоційної самотності, навіть за наявності фізичної присутності дорослих.

Особливу небезпеку для емоційного здоров'я підлітка становить емоційна депривація — ситуація, коли його переживання ігноруються, знецінюються або висміюються. У таких умовах підліток перестає ділитися своїм внутрішнім світом, віддаляється від батьків, формує установку «мене не розуміють», «я сам/сама собі достатній/ня». Така самотність є радше захисною, ніж адаптивною, і часто супроводжується прихованим відчуттям покинутості, незначущості, незатребуваності. Самотність у цьому випадку набуває екзистенційного характеру, де відсутній досвід «бути з кимось» на глибокому, емоційному рівні.

Таким чином, сім'я може стати як джерелом сили, так і джерелом психологічного болю. Профілактика самотності в родинному контексті має включати:

- розвиток культури емоційного спілкування;
- активне слухання дитини без оцінювання;
- спільне проведення часу;
- відкритість до обговорення складних тем (втрат, конфліктів, сумнівів, страхів);
- повагу до емоційного простору підлітка;
- підтримку у становленні особистісної й гендерної ідентичності.

Не менш значущим середовищем соціалізації є школа, яка в період підлітковості стає основною платформою для формування навичок соціальної взаємодії, самопрезентації, лідерства, дружби, конфліктів і примирення. У класному колективі підліток не лише навчається, а й щодня проходить через емоційні випробування, що пов'язані з прийняттям або

відкиданням, популярністю або ізолюваністю. Соціальний статус у групі однолітків у підлітковому віці часто сприймається як визначальний для самооцінки, і будь-яке виключення чи ігнорування може спричинити серйозні емоційні наслідки.

Педагогічний колектив, особливо класний керівник, має унікальну можливість бути посередником між дитиною і колективом, помічати ознаки самотності, відстороненості, ізоляції, зниженого настрою. Однак у багатьох випадках такі сигнали залишаються непоміченими або інтерпретуються як прояви байдужості, лінощів чи протестної поведінки. Важливо, щоб школа стала не лише інституцією навчання, а й простором емоційної підтримки, де учень може бути почутий, побачений і прийнятий таким, яким він є.

Профілактика самотності у шкільному середовищі повинна включати:

- розвиток емоційної компетентності вчителів і педагогів;
- формування навичок ненасильницького спілкування у класі;
- створення безпечного емоційного клімату;
- впровадження тренінгів згуртованості класу, емпатії, толерантності;
- запровадження програм психоемоційного розвитку учнів, зокрема через діяльність шкільного психолога;
- виявлення дітей із ризиком емоційної ізоляції та залучення їх до позакласного життя.

Особливої уваги потребують ті підлітки, які не мають достатнього ресурсу в сім'ї: учні з неповних, конфліктних, дисфункційних родин, діти, що змінили школу, пережили втрату, міграцію чи травматичні події. У таких випадках саме школа стає потенційним «островом стабільності», і саме вчителі можуть виступити значущими дорослими, які здатні надати емоційну підтримку та змінити вектор сприйняття себе в очах підлітка.

Крім того, успішна профілактика самотності передбачає налагоджену взаємодію між сім'єю і школою. Лише в умовах партнерства можливе створення узгодженої системи цінностей, послідовного підходу до виховання, обміну інформацією про емоційний стан дитини. Психологи,

соціальні педагоги, класні керівники мають бути не лише діагностами або регуляторами поведінки, а й активними фасилітаторами співпраці родини та школи в інтересах дитини. Такі форми роботи, як батьківські семінари, тренінги емоційної грамотності, індивідуальні консультації, спільні заходи, значно підвищують рівень обізнаності дорослих і створюють загальну атмосферу емоційної безпеки, що є найефективнішою профілактикою глибокої самотності.

Емоційна компетентність є одним із найважливіших факторів психологічного благополуччя особистості, особливо у підлітковому віці, коли інтенсивно формується Я-концепція, система цінностей, стиль міжособистісної взаємодії та ставлення до себе. У цьому віці підлітки нерідко переживають емоційну нестабільність, глибокі внутрішні конфлікти, труднощі у спілкуванні, що створює сприятливий ґрунт для формування відчуття самотності, відчуження чи нерозуміння з боку оточення. Саме тому розвиток емоційної компетентності є не лише метою виховання, а й ключовим чинником профілактики психологічної ізоляції.

Під емоційною компетентністю в психології розуміють здатність особистості розпізнавати, виражати, регулювати свої емоції та адекватно реагувати на емоційні прояви інших. Це не вроджена якість, а складний особистісний конструкт, який формується в процесі соціалізації, виховання, самоспостереження та взаємодії з емоційно значущими дорослими й однолітками.

Формування емоційної компетентності у підлітків має кілька складових:

1. Емоційна усвідомленість — здатність розпізнавати власні емоції, розуміти, що саме викликало ту чи іншу реакцію. У підлітків часто спостерігається фрагментарне, поверхнєве або викривлене розуміння своїх емоцій. Вони можуть плутати страх із агресією, сум — із байдужістю, радість — із збудженням. Психологічна робота в цьому

напрямку має включати щоденники емоцій, метафоричні образи, картки настрою, вправи на «розшифровку» емоційних станів.

2. Емоційна експресія — здатність виражати почуття в соціально прийнятний спосіб. Багато підлітків стикаються з тим, що їхні емоції «не вписуються» у соціальні очікування: хлопці бояться виглядати слабкими, дівчата — надто чутливими чи нав'язливими. Як наслідок, вони витісняють або маскують емоції, що призводить до емоційної блокади або замикання в собі. Завдання психолога — створити простір для безпечного вираження емоцій (через малюнок, музику, рух, слово), розвивати навички асертивної комунікації.
3. Емоційна регуляція — здатність керувати власним емоційним станом, заспокоювати себе у стані тривоги чи гніву, знижувати емоційне напруження. У підлітковому віці ця функція ще не до кінця сформована, тому емоції часто «переповнюють» і виходять у формі імпульсивної або непродуктивної поведінки. Ефективними тут є дихальні техніки, релаксація, тілесно-орієнтовані вправи, техніки візуалізації, а також когнітивне переосмислення подій, які викликають емоційний дисбаланс.
4. Емпатія — здатність розуміти почуття інших, співпереживати, бачити ситуацію з чужої перспективи. Саме емпатія є основою якісних міжособистісних стосунків, що знижує ризик переживання самотності. У підлітковому віці емпатія ще нестабільна, часто коливається між егоцентризмом і надмірною чутливістю. Важливо використовувати вправи на розвиток уяви, обговорення літературних героїв, фільмів, ситуацій «постав себе на місце іншого», рольові ігри.
5. Навички емоційного спілкування — уміння вести діалог, відкрито й безпечно говорити про свої почуття, будувати конструктивні межі, вирішувати конфлікти. Це те, що часто відсутнє у молоді, яка переживає самотність, оскільки саме невміння «бути в контакті» поглиблює емоційне відчуження. У цьому аспекті важливе місце

займають тренінги спілкування, ігрове моделювання ситуацій, обговорення конфліктних випадків, техніки активного слухання.

Формування емоційної компетентності не є одноразовим процесом. Це послідовна, цілісна робота, що включає індивідуальні консультації, групові заняття, інтеграцію емоційного компонента у шкільну освіту, участь батьків у формуванні емоційної культури вдома. Особливо ефективним є включення тематики емоцій у міждисциплінарний підхід: літературу, мистецтво, історію, де розкриваються людські переживання, внутрішні конфлікти, драма і вибір.

Крім того, розвиток емоційної компетентності має важливе гендерне підґрунтя. Необхідно враховувати, що хлопці та дівчата часто мають різні моделі вираження емоцій, нав'язані соціумом. Підлітки мають отримати підтримку у тому, щоб виражати емоції вільно, без страху бути засудженими чи приниженими. Це зменшує соціальну тривожність, формує відкритість до взаємодії, знижує ризик глибокої емоційної ізоляції.

Самотність у підлітковому віці може виникати навіть у сім'ях, де батьки фізично присутні, але емоційна взаємодія порушена або недостатня. У багатьох випадках саме комунікація між батьками й дитиною стає ключовим чинником, який або пом'якшує, або поглиблює почуття емоційної ізоляції. Тому вкрай важливо, щоб батьки володіли певними знаннями, навичками й установками, які допомагають налагодити діалог із підлітком, що переживає самотність.

Однією з найголовніших умов якісного спілкування з дитиною є емоційна присутність батьків. Це не просто перебування поруч, а справжній інтерес до внутрішнього світу дитини, її настроїв, тривог, потреб. Підлітки часто не висловлюють свої переживання прямо, але надсилають сигнали — у поведінці, виразі обличчя, зміні ритму спілкування, замкненості або дратівливості. Завдання батьків — помічати ці сигнали і реагувати з емпатією, а не з осудом чи контролем.

Перша порада — слухайте, не перебиваючи. У процесі розмови з дитиною важливо утриматись від бажання одразу дати пораду, оцінити, виправити. Найбільш терапевтичним є просто бути поруч і дати можливість висловитися. Батьківське «Я тебе слухаю» часто важить набагато більше, ніж довгі нотації або спроби «вивести на позитив». Підлітки не завжди потребують рішення, іноді їм потрібно лише відчуття, що їх приймають у тому стані, в якому вони перебувають.

Друга порада — уникайте знецінення почуттів. Фрази на кшталт «нічого страшного», «переживеш», «та у тебе все добре» можуть лише посилити відчуття самотності. Вони сигналізують підліткові, що його внутрішній досвід неважливий, нецікавий дорослим. Натомість значно ефективнішими є висловлювання емпатії: «Я бачу, що тобі важко», «Тобі зараз сумно, я поруч», «Це непросто, я тебе розумію». Такий підхід формує відчуття емоційної безпеки, а також довіру до батьків як до джерела підтримки.

Третя порада — не намагайтесь змусити дитину «бути як усі». Часто самотність пов'язана із переживанням власної «інакшості» — у зовнішності, інтересах, характері, соціальному статусі. Прагнення батьків зробити дитину «зручною» для соціуму лише поглиблює відчуття непотрібності. Натомість дуже важливо, щоб саме в родині підліток отримував сигнал: «Ти достатній та прийнятний таким, як є». Це основа здорової самооцінки та запорука подолання глибокої емоційної ізоляції.

Четверта порада — уникайте надмірного контролю і тиску. Багато батьків, помічаючи, що дитина стала замкнутою або тривожною, починають ще більше контролювати її поведінку, змушують більше спілкуватися, забороняють закриватися в кімнаті. Але контроль не лікує самотність — навпаки, він породжує спротив і посилює емоційний розрив. Замість тиску важливо надати підлітку простір, але при цьому залишатись доступним емоційно: не наполягати на розмові, але м'яко пропонувати підтримку, спільні дії, побутові контакти.

П'ята порада — розвивайте власну емоційну компетентність. Батьки часто не помічають, що самі не вміють говорити про почуття, бо не мали такого досвіду у власному дитинстві. Навчитись розпізнавати свої емоції, говорити про втому, розчарування, радість — це не лише шлях до внутрішньої цілісності, а й модель для наслідування дитиною. Діти вчаться не з порад, а з прикладу. Батьки, які можуть чесно сказати: «Сьогодні я був розгублений, мені було сумно, але я з цим впорався», — формують у дитини розуміння, що емоції — це нормально і з ними можна справлятися.

Шоста порада — спільна діяльність — міст до довіри. Часто найглибші розмови відбуваються не «за столом», а під час спільного приготування їжі, прогулянки, гри, перегляду фільму. Саме в таких невимушених ситуаціях підліток поступово відкривається. Регулярність, відсутність тиску і щирий інтерес до спільного часу — ефективний засіб налагодження зв'язку. Це також створює у дитини досвід: «Я не один, мені є з ким бути поруч».

Сьома порада — не ігноруйте ознаки тривожного стану. Якщо дитина тривалий час замкнена, відмовляється від спілкування, проявляє ознаки депресії, зниженого настрою, апатії, має труднощі зі сном чи харчуванням — варто не відкладати звернення до фахівця. Часто підлітки не здатні самі звернутись по допомогу, а батьки не завжди сприймають ці сигнали всерйоз. Консультація психолога чи психотерапевта може допомогти не лише дитині, а й усій родині — зрозуміти природу переживань і обрати найбільш ефективну стратегію підтримки.

Окремо варто підкреслити важливість прийняття гендерної ідентичності та самовираження дитини. У підлітковому віці багато юнаків і дівчат осмислюють свою статеву роль, стикаються з внутрішнім конфліктом щодо того, якими «мають бути». Якщо батьки тиснуть на дитину, вимагають «бути справжнім хлопцем» чи «типовою дівчиною», це часто поглиблює самотність як відчуття неприйнятності. Навпаки, підтримка в самопізнанні, визнання права бути собою — це потужний ресурс у формуванні цілісної, зрілої особистості.

Отже, якісна комунікація між батьками й підлітком, який переживає самотність, — це не набір методик, а насамперед певний стиль взаємодії, що ґрунтується на прийнятті, емпатії, уважності, безумовному інтересі до внутрішнього світу дитини. Коли підліток відчуває, що його чують, не осуджують, готові бути поруч — це вже є першим кроком до виходу з внутрішньої ізоляції. Іноді не потрібно великих слів, достатньо бути з дитиною у важливий момент і дати зрозуміти: «Ти не один. Я тут. Я тебе люблю».

Висновки до розділу 3

Аналіз основних принципів роботи з емоційними станами у підлітків дозволив зробити висновок, що ефективна психологічна допомога має ґрунтуватися на індивідуальному підході, емоційному прийнятті, діалогічності, безпечному просторі, розвитку емоційної компетентності й соціальної взаємодії. Особливої ваги в роботі з самотністю набуває не просто зниження симптомів емоційної ізоляції, а створення умов для зростання особистості, розвитку здатності до емоційного контакту та переживання підтримки.

Встановлено, що як індивідуальні, так і групові методи психокорекції мають високу ефективність за умови, що враховують вікові, емоційні та гендерні особливості підлітків. До найефективніших методів віднесено когнітивно-поведінкові техніки (робота з установками), арт-терапію (виведення емоцій у безпечну символічну форму), рольові ігри, тренінги соціальних навичок, техніки релаксації, роботу з тілом та емоційне моделювання. Саме їхнє поєднання забезпечує глибину психокорекційного впливу та стабільність результату.

На основі результатів емпіричного дослідження розроблено цілісну психокорекційну програму, що спрямована на подолання підліткової самотності. Визначено її мету, завдання, три етапи реалізації (орієнтаційно-діагностичний, основний, завершальний), методичний інструментарій. Програма охоплює не лише роботу з емоціями, а й розвиток самооцінки,

формування комунікативних умінь, усвідомлення особистісної унікальності, подолання гендерних стереотипів.

Окрему увагу приділено врахуванню гендерного фактора у психологічній допомозі. Встановлено, що дівчата частіше звертаються по підтримку, легше вербалізують емоції, але й глибше проживають відторгнення та самотність. Хлопці ж демонструють емоційну стриманість, приховану тривожність, що вимагає м'якого, поступового включення у психологічну роботу. Гендерна чутливість у психокорекції забезпечує гнучкість підходів, зменшує тиск очікувань, сприяє прийняттю власної ідентичності.

Особлива увага у третьому розділі надається ролі сім'ї та школи у профілактиці самотності. Підкреслено, що саме родина є джерелом первинного досвіду емоційної близькості, і від її здатності до відкритої, приймаючої комунікації значною мірою залежить, чи зможе підліток адекватно проживати внутрішні труднощі. Школа ж, у свою чергу, виступає другим важливим соціальним середовищем, де закладаються основи соціального включення або ж, навпаки, формується емоційна відчуженість. Саме тому комунікація між батьками, педагогами й психологами повинна бути скоординованою, спрямованою на підтримку дитини у всіх сферах її життя.

Також визначено важливість формування емоційної компетентності у підлітків як однієї з ключових умов профілактики самотності. Емоційна грамотність — це не лише здатність розпізнавати та регулювати емоції, а й основа для побудови якісних міжособистісних стосунків, що, своєю чергою, є основним захисним механізмом проти переживання ізоляції. Розроблено конкретні рекомендації для батьків, які стикаються з тим, що їхня дитина переживає самотність. Акцентовано на важливості безумовного прийняття, емпатійного слухання, відсутності тиску, спільної діяльності та відкритості до психологічної допомоги. Саме батьківське ставлення, стиль комунікації й

готовність змінюватись разом із дитиною створюють найнадійніший фундамент для подолання емоційної ізоляції.

ВИСНОВКИ

У межах роботи було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження одного з найбільш актуальних психологічних явищ сучасності — феномену самотності у юних осіб, з особливим акцентом на гендерні аспекти його прояву, динаміки й подолання. В умовах швидкої трансформації соціального середовища, зростання індивідуалізму, інформаційного перевантаження та порушення традиційних міжособистісних зв'язків проблема самотності серед підлітків набуває нових форм і значення, потребуючи глибокого осмислення як у теоретичному, так і практичному вимірах.

У першому розділі дипломної роботи здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномену самотності. На основі опрацювання праць вітчизняних та зарубіжних дослідників (Ю. Гільбух, О. Киричук, В. Лашук, Н. Барінова, Л. Колісник та ін.) було з'ясовано, що самотність — це не лише ситуаційний стан або наслідок соціальної ізоляції, а глибинне психологічне переживання дефіциту емоційного контакту, включеності, прийняття, яке може мати різну тривалість, інтенсивність і форми прояву. Особливу увагу приділено типології самотності: емоційній, соціальній, екзистенційній. Визначено, що переживання самотності залежить не тільки від зовнішніх умов, а й від рівня емоційної регуляції, самооцінки, когнітивного стилю, потреби у спілкуванні.

У другій частині теоретичного розділу було проаналізовано психологічні особливості підліткового віку як критичного періоду у розвитку особистості, коли інтенсивно формуються Я-концепція, автономія, самооцінка, соціальні ролі. Підлітки переживають низку психологічних криз — зокрема кризу ідентичності — які підвищують ризик емоційної ізоляції. Акцентовано на впливі психофізіологічних змін, емоційної нестабільності, потреби у соціальному визнанні, що часто залишаються незадоволеними, створюючи передумови для формування глибокої самотності.

Особливу увагу в першому розділі приділено гендерному фактору, який визначає специфіку емоційного реагування, самопрезентації, стилів спілкування. Було обґрунтовано, що гендерна соціалізація істотно впливає на те, як хлопці й дівчата переживають самотність: дівчата частіше вербалізують свої почуття, орієнтовані на емоційну близькість, тоді як хлопці, зазвичай, мають зовнішню емоційну стриманість, що може приховувати глибинну ізоляцію. Соціальні стереотипи щодо «чоловічої сили» чи «жіночої емоційності» ускладнюють підліткам вільне емоційне самовираження та сприяють формуванню почуття нерозуміння, самотності, навіть у соціально активному середовищі.

Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню гендерних особливостей переживання самотності серед підлітків. За допомогою чотирьох психодіагностичних методик (опитувальника Рассела й Фергюсона, статеврольового тесту С. Бем, шкали депресії Бека, методики Айзенка) було обстежено 60 підлітків віком 14–16 років. Дослідження виявило значущі відмінності між хлопцями й дівчатами як у рівні самотності, так і в особливостях її переживання. Зокрема, дівчата мали вищі показники суб'єктивної самотності, більшу схильність до тривожності, емпатії та депресивних тенденцій. Хлопці демонстрували нижчу емоційну відкритість і менше прагнення до підтримки, хоча й мали приховані ознаки емоційного напруження.

Тип гендерної ідентичності виявився значущим чинником переживання самотності: підлітки з андрогінним профілем мали найнижчий рівень самотності та найвищу соціальну адаптивність, тоді як респонденти з недиференційованою ідентичністю виявили високий рівень ізоляції, розгубленості та психологічного дискомфорту. Аналіз результатів дозволив зробити висновок, що самотність у підлітковому віці є багаторівневим феноменом, який інтегрує в собі емоційну чутливість, соціальну залученість, самооцінку, статоворольові уявлення та психічне самопочуття.

У третьому розділі було розроблено цілісну психокорекційну програму, спрямовану на подолання самотності серед підлітків. Програма базується на принципах прийняття, діалогу, індивідуалізації, розвитку емоційної компетентності та гендерної чутливості. Вона передбачає три етапи реалізації (орієнтаційний, основний і завершальний), охоплює індивідуальні й групові форми роботи, включає когнітивно-поведінкові, арт-терапевтичні, тілесно-орієнтовані техніки, тренінги комунікативних умінь. Особливо підкреслено значення емоційного розвитку як профілактики самотності, а також роль довірливого соціального середовища. Також у межах роботи обґрунтовано важливість участі сім'ї та школи у формуванні емоційної безпеки підлітка. Саме батьки та педагоги мають найбільший вплив на створення умов, які або мінімізують ризик самотності, або, навпаки, її посилюють. Надано конкретні поради батькам щодо комунікації з дитиною, яка переживає емоційну ізоляцію: активне слухання, уникання знецінення, толерантність до емоцій, підтримка без тиску, відкритість до діалогу.

Таким чином, за результатами виконаної дипломної роботи можна зробити загальний висновок про те, що переживання самотності у підлітковому віці є багатокомпонентним, глибоко індивідуалізованим та гендерно зумовленим феноменом, який потребує системного, міждисциплінарного підходу в діагностиці, профілактиці та психокорекції. Гендерні відмінності в переживанні самотності обумовлюють необхідність диференційованих стратегій психологічної допомоги, орієнтованих на особливості емоційної сфери, статеворольових уявлень, комунікативних навичок і соціальної взаємодії. Розроблена в межах дослідження психокорекційна програма є цілісною моделлю психологічного впливу, яка має високу практичну значущість, здатна бути реалізованою у межах шкільної або позашкільної психологічної служби, та орієнтована на довготривалі зміни у внутрішньому стані особистості. Результати дослідження можуть стати підґрунтям для подальших наукових розвідок, а

також використані у підготовці фахівців-психологів, педагогів, соціальних працівників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Т. Ціннісні орієнтації сімейного виховання : концепція реалізації. Рідна школа. 2017. № 10. С. 23–29.
2. Барінова Н. В., Пагава О. В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування». Вісник Харківського Національного Університету ім. В. Н. Каразіна. Серія: «Психологія», № 902, с. 13–18, 2010.
3. Бех І. Д. Особистісно-зорієнтоване виховання : шляхи реалізації. Рідна школа . 2020. № 1. С. 35–39.
4. Бех І. Д. Психологія цінностей і виховний процес. Педагогічна газета. 2019. № 9. С. 45–49.
5. Білоусова В .О. Особистісний підхід у справі гуманізації взаємин старшокласників та його методичне забезпечення. Педагогіка і психологія. 2017. № 3. С. 5–9.
6. Білоусова Н. Вивчаємо ціннісні орієнтації старшокласників. Рідна школа. 2017. № 6. С. 15–19.
7. Бутківська Т. Цінності : від учителя до учня. Початкова школа. 2017. №2. С. 4–9.
8. Виноградна О., Гриб І. Психологічні особливості феномену самотності в юнацькому віці 2013. № 11. С. 5–9.
9. Виховання учнівської молоді в дусі миру і взаєморозуміння : Матеріали міжрегіональної науково-практичної конференції. Рівне : Педінститут, 2019. С. 45–49.
10. Гайдук Н.; Психологія самотності та проблеми адаптації особистості.
URL:[http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/10292/Psykholohiia% 20samotnosti_Haiduk_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/10292/Psykholohiia%20samotnosti_Haiduk_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
11. Гільбух Ю. З., Киричук О. В. Шкільний клас: як пізнавати й виховувати його душу. Київ. 2016. с. 123

12. Григоренко О. Використання проєктивних методик у роботі з дітьми. Психолог. 2020. №18–19. С. 38–45.
13. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
14. Грищенко Н.В. Феномен самотності в житті сучасної людини: Філософія, 2012. 76-84 с.
15. Діалогічна взаємодія у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи: Кн. для вчителя /За ред. Г. О. Балла, О. В. Киричука, Р. М. Шамелаш-вілі. Київ, 1997.
16. Дмитренко О. Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді. Вісник Дніпропетровського університету, 2012. 74-79с.
17. Железнякова Ю.В. Самотність у підлітковому віці як соціально психологічна проблема: Педагогіка і психологія, 2013. 67-74 с.
18. Колісник Л. Емоційно-психологічна ізоляція у сучасному суспільстві: Матеріали всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів факультету іноземної філології та соціальних комунікацій «Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства». Суми, 2012. С. 108–111.
19. Колісник Л. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці : автореф. дис. на здоб. наук. степеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Київ, 2016. 20 с.
20. Кудін В., Олексенко Т. Відповідальне лідерство – шлях до успіху: програма, автори, укладачі: видання. Черкаси: КНЗ «ЧОППОП», 2018. 101 с
21. Лашук В. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. канд. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2010. 184 с.
22. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 188 с.

23. Магдисюк Л. І. Психологічна корекція особистісної сфери підлітків та молоді. Освіта та розвиток обдарованої особистості: щоквартальний науково-методичний журнал. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2019. № 2 (73), II квартал. С. 64-72.

24. Магдисюк Л. І., Демчук В. Б., Павлова Б. В. Сучасні підходи профілактики девіантної поведінки у діяльності психологічної служби. Науковий Вісник МДУ. Серія «Педагогіка та психологія», Том 7, № 1, 2021, С. 9-17. <https://pp-msu.com.ua/uk/article/suchasni-pidkhodi-profilaktiki-deviantnoyi-povedinki-u-diyalnosti-psikhologichnoyi-sluzhbi>.

25. Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи. Рівне, 2020. Вип. 14. С. 136–143.

26. Магдисюк Л., Андросюк Л. Теоретико-методологічний аналіз особливостей розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів засобами ігрових технологій. Перспективи та інновації науки, 2022. Вип. 10.(15). С. 495- 503.

27. Магдисюк Л., Замелюк М., Безпарточна О., Борбич Н. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 280 с.

28. Макаренко П. Психологічні особливості переживання працівниками ОВС стану самотності. Вісник Національного університету оборони України. 2014. Вип. 3. С. 263–267.

29. Методичні рекомендації до організації навчально-дослідницької діяльності та написання випускних кваліфікаційних робіт (проектів) здобувачами вищої освіти освітньо-професійної програми «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)» на другому (магістерському) рівні вищої освіти / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 32 с.

30. Мистецтво життєтворчості особистості. Наук.-метод. Посібник у 2-х част. Ред. Доній В.М. та ін. Київ, 2017. с. 233.

31. Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості: Полтава, 2009. 265с.
32. Москалець В.; Загальна психологія: підручник. Ліра. Київ:, 2020. с.564.
33. Помазова О.; Самотність як психологічний феномен.Науковізаписки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 23. с. 206–214.
34. Попелюшко Р. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2013. №2. С. 212–216.
35. Практична психологія: методичні рекомендації до організації навчально-дослідницької діяльності та написання наукових робіт здобувачами вищої освіти. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2021. 48 с.
36. Прохоренкова Є., Самара В. Самотність як психічний феномен і ресурс розвитку особистості в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. : спец. 19. 00. 07. «Педагогічна психологія». 2005. 17 с.
37. Психологія самотності: Гасанова П., Омарова М.; Київ: Суспільство з обмеженою відповідальністю «Фінансова Рада України», 2017. 76 с.
38. Психологія суїциду: навч. посіб. Раїса Петрівна Федоренко. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 492 с.
39. Саннікова О.; Державний заклад «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса, 2018. 21 с.
40. Саннікова О.; Макроструктура особистості: психологічний опис. Наука і освіта. Спецвипуск. «Психологія особистості: теорія, досвід, практика». Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2013. №7. С. 7-12.
41. Скрябін О. Психологічні особливості організаторської діяльності адвоката. Вісник Запорізького національного університету. 2011. С. 36-41.

42. Токарева, Н., Шамне, А. Основи вікової психології: Навчально-методичний посібник. Кривий Ріг. 2013. С. 254-259.
43. Фасоля А. М. Становлення духовного світу особистості школяра як психолого-педагогічна проблема. Педагогіка і психологія. 2018. №3 (12). С. 2-8.
44. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 344 с.
45. Черниш В. Проблема самотності у сучасному світі. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/06/293.pdf>
46. Черниш Н. Соціологія. Курс лекцій. Львів : Кальварія, 2016. с. 233.
47. Шкарлатюк К. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І. Дизайн психологічного дослідження: організація та проведення практики практичних психологів: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с.
48. Ernst, J. M., Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2002). Psychosomatic Medicine: Loneliness and health.
49. Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy: Perspectives on loneliness. New York.
50. Vanhalst, J., Gibb, B. & Prinstein, M. (2015). Lonely adolescents exhibit heightened sensitivity for facial cues of emotion.