

**Міністерство освіти і науки України**  
**Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя**  
**Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв**  
**Кафедра загальної та практичної психології**

Освітня програма: Психологія. Практична психологія

Спеціальність: 053 Психологія

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня *магістр*

**ЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ І САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Студента **Ковалю Олександра Миколайовича**

**Науковий керівник:**

**Папуча Микола Васильович**

Професор, доктор психологічних наук

**Рецензенти:**

**Ковтун Алла Юріївна**

Доцент, кандидат психологічних наук

**Щотка Оксана Петрівна**

Доцент, кандидат психологічних наук

Допущено до захисту: \_\_\_\_ \_\_\_\_ 2023 р.

Завідувач кафедри:

Проф. \_\_\_\_\_ **Папуча М.В.**

## План

Вступ.....	4
Розділ I. Теоретичний аналіз проблеми переживання самотності	
1.1. Теоретичні засади розгляду переживання самотності .....	8
1.2. Типи самотності.....	13
1.2. Причини самотності.....	23
1.3. Допомога самотнім людям .....	26
Розділ II. Теоретичні аспекти самооцінки	
2.1. Теоретичні засади розгляду самооцінки.....	31
2.2. Рівні самооцінки .....	36
2.3. Юнацький вік.....	38
Розділ III. Емпіричне дослідження проблеми	
3.1 Обґрунтування методик вибраних для дослідження .....	42
3.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	45
Висновки.....	49
Список використаної літератури .....	51
Додатки.....	55

## Анотація

У магістерській роботі нами здійснено теоретичне узагальнення досліджень проблеми самооцінки та самотності в юнацькому віці, описано закономірності, особливості їхнього виникнення та зв'язок між ними.

Емпірична частина нашої роботи складалася з трьох етапів: на першому етапі ми провели (онлайн) бесіду, для знайомства та встановлення контакту і довірливих відносин. На другому етапі - опитувальник Рассела/Фергюсона та тест на виявлення рівня самооцінки. На третьому етапі досліджуваним було запропоновано досліджуваним описати свою самотність.

Провели аналіз та інтерпретацію результатів, зробили висновки підтвердивши нашу гіпотезу, яка полягала в наступному: що переживання самотності в юнацькому віці може бути пов'язане з неадекватним рівнем самооцінки.

**Ключові слова:** самооцінка, самотність, підлітковий вік, переживання, образ «Я».

## Abstract

In the master's thesis, we made a theoretical generalization of the research on the problem of self-esteem and loneliness in youth, described the regularities, peculiarities of their occurrence and the connection between them.

The empirical part of our work consisted of three stages: at the first stage, we conducted an (online) conversation to get to know each other and establish contact and trusting relationships. At the second stage - the Russell/Ferguson questionnaire and a test to identify the level of self-esteem. At the third stage, the subjects were asked to describe their loneliness.

We conducted an analysis and interpretation of the results, made conclusions confirming our hypothesis, which was as follows: that the experience of loneliness in youth can be associated with an inadequate level of self-esteem.

**Key words:** self-esteem, loneliness, adolescence, experiences, "I" image.

## Вступ

Людина стає особистістю в результаті спільної діяльності і спілкування. Все, що набула особистість протягом життя, виникло завдяки спільній з іншими людьми діяльності і в спілкуванні з ними і для цього призначено. Людина включається в діяльність і спілкування і там черпає деякі істотно важливі орієнтири для своєї поведінки, весь час співставляє свої дії і вчинки з тим, що чекають від нього оточуючі, справляється з їх думками, відчуттями і вимогами.

Пізнаючи якості іншої людини, особистість одержує необхідні відомості, які дозволяють виробити власну оцінку. Великий вплив на всі аспекти життєдіяльності та поведінку людини, має така якість особистості як самооцінка. Є результат постійного зіставлення того, що особистість спостерігає в собі, з тим, що бачить в інших людях. Людина, вже знаючи дещо про себе, придивляється до іншої людини, порівнює себе з нею, припускає, що вона небайдужа до її особистісних якостей, вчинків, виявів; і все це входить в самооцінку особистості і визначає її психологічне самопочуття. Іншими словами, у особистості завжди є референтна група (реальна або ідеальна), з якою вона рахується, в якій черпає свої ціннісні орієнтації, ідеали якої є її ідеалами, інтереси-її інтересами і т. д.

Особистість в процесі спілкування постійно співставляє себе з якимось ідеалом і залежно від результатів перевірки виявляється задоволеною собою або незадоволеною.

Завищена самооцінка призводить до того, що людина схильна переоцінювати себе в ситуаціях, які не дають для цього мотиву. В результаті вона нерідко стикається з протидіями оточуючих, відкидаючи їх претензії, оздоблюється, проявляє підозрілість, недовірливість або нарочиту зарозумілість, агресію і врешті-решт може втратити необхідні міжособистісні контакти, замкнутися.

Надмірно низька самооцінка може свідчити про розвиток так званого комплексу неповноцінності, стійкої невпевненості в собі, відмови від ініціативи, байдужості, самозвинувачення і тривожності.

Важливішим психологічним процесом юнацького віку є становлення самосвідомості та образу «Я». Дуже цінне надбання раннього юнацтва — відкриття свого внутрішнього світу. Пізнати себе стає важливішим, ніж пізнавати зовнішній світ-саме тому потреба в усамітнюванні на цьому етапі є однією з ведучих потреб. Пізнати та визначити себе, своє місце в світі, побачити та зрозуміти свою унікальність, несхожість на інших-це є головним на

даному етапі онтогенезу. Зовнішній світ відходить, нібито, на другий план. Відкриття свого внутрішнього світу являється дуже важливою радісною хвилюючою подією, але воно викликає також багато тривожних та драматичних переживань. Разом із усвідомленням власної унікальності, неповторності, несхожості на інших приходять відчуття самотності.

Переживання самотності в юнацтві приймають нову якісну форму. Воно вже по-справжньому глибоке, супроводжується рефлексією та само-поглибленням. Власна унікальність здається радісною та страшною одночасно, та несхожість людей потенційно несе об'єктивну неможливість порозуміння між ними. Світ стає чужим і це лякає. Певне, можна сказати, що саме в цей період життя юнака наповнене самотністю. І причина не тільки в усвідомленні власної унікальності, але й в характерному для цього віку егоцентризму: гіпертрофована потреба в розумінні себе призводить до нездатності розуміти інших. В майбутньому ця егоцентрична позиція, непомірна цінність свого «Я», невміння побачити іншу людину, її «Я» як рівноцінне породжує багато проблем. Це може стати основою для виникнення самотності не як тимчасового переживання, а як властивості особистості. Нормальний хід розвитку особистості в кінці юнацького віку приводить до завершення етапу уособлення, який характеризується повним психологічним диференціюванням. Завдяки психологічному усамітненню складаються важливі риси особистості та її психологічні функції.

На наступних етапах онтогенезу об'єктивна необхідність в уособленні закінчується. Але потреба в усамітненні не зникає.

Поняття самотність неоднозначне. Для одних людей-це випробування, а для інших-відпочинок. Потреба побути наодинці, подалі від життєвих турбот, шуму, людей, виникає, мабуть, у кожної людини. Саме в самотності, залишившись сам на сам з собою, ми глибше розуміємо суть багатьох речей, відкриваємо щось нове у собі, іноді навіть з неочікуваного боку. І навіть життя виглядає інакше, ніж у швидкому руслі життя.

У переживаннях самотності є свої переваги і недоліки. Переваги відчувають *ті люди, які* свідомо обирають для себе цей стан. Недоліки відчувають ті, хто страждає *від* самотності. *Щоб краще розібратися*, потрібно вміти використовувати собі на користь свою вимушену або усвідомлену самотність, а також успішніше долати цей стан, якщо людина розуміє, що хоче позбутися цього переживання.

Проблема самотності турбує не тільки звичайних людей. На протязі століть її вивченням займалися філософи, священники, вчені та письменники. Навіть не дивлячись на

короткий період існування психології, майже в кожному з її напрямів можна знайти концепції, які пов'язані з самотністю.

Українські вчені та їх колеги з пострадянських держав до цієї проблеми зверталися рідко. Окремі публікації з'явилися лише в останні десятиліття двадцятого століття. До цього часу проблема самотності знаходила себе в сфері прихованих духовних пошуків, релігійних переконаннях.

Актуальність даної роботи виходить з того, що теоретичних та емпіричних даних феномена самотності, як проблеми соціального середовища в нашій країні зовсім недостатньо, тому існує нагальна потреба в подальших серйозних дослідженнях.

**Об'єктом** нашої роботи є особистісні переживання людей юнацького віку.

**Предметом:** психологічні особливості переживання самотності у юнацькому віці.

**Метою:** виявити психологічну специфіку переживання самотності у юнацькому віці.

**Гіпотеза:** переживання самотності в юнацькому віці може бути пов'язане з неадекватним рівнем самооцінки.

Обрана мета та висунуті припущення обумовили такі **завдання дослідження:**

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення самооцінки і самотності та їх особливостей у юнацькому віці.
2. Дослідити основні причини виникнення, особливості і закономірності прояву самотності у досліджуваних з різним рівнем самооцінки .
3. Визначити рівні самооцінки та самотності і встановити особливості переживань самотності юнаками з неадекватною самооцінкою .
4. Порівняльна характеристика особливостей переживання самотності між людьми зрілого та юнацького віку .

**Методи:**

1. Аналіз та синтез теоретичної основи проблеми;
2. Бесіда;
3. Методика рівня суб'єктивного рівня самотності Рассела/Фергюсона (шкала USLA);
4. Тест на виявлення рівня самооцінки;
5. Інтрасубактивний метод – зібрання спонтанних описів переживання самотності (твір).

**Результати роботи апробовані та впроваджені в XIII Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності», 16-17 березня**

2023 року, м. Ніжин та Збірнику наукових праць студентів, магістрантів і аспірантів «Вісник» студентського наукового товариства, №29.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури, додатків, загальний обсяг 61 сторінка.

# Розділ I. Теоретичний аналіз проблеми переживання самотності.

## I.1. Теоретичні засади розгляду переживання самотності.

Самотність-це переживання, яке викликає комплексне і гостре почуття, яке виражає певну форму самосвідомості та показує розходження основної реальної сітки відносин і зв'язків внутрішнього світу особистості. [30] В перші роки свого життя дитина оточена материнською турботою, вона грається з іншими дітьми і не відчуває почуття самотності. Вона злита з оточуючим середовищем і себе називає від третьої особи. І тільки тоді, коли дитина називає себе «Я», вона починає розуміти, що вона не така, як інші, у неї формується система відносин, характер. І саме в цей момент виникає самотність. При правильному вихованні, коли дитина може вільно розвиватись, почуття самотності не так виражене. Але при формуванні невротичного характеру, коли батьки стримують дитину у напрямі її здібностей і змушують робити те, що не відповідає її внутрішній природі, виникає стан емоційної напруги, який пов'язаний з тим, що вона любить батьків за те, що вони дають їй все необхідне, з іншого боку, дитина відчуває до них почуття ворожості за те, що вони не дають можливості реалізації своїх бажань. Ворожість до батьків не допускається в свідомість дитини і виникає тривога, але і тривога витісняється в безсвідоме. Починають формуватися різні психологічні захисти, однією з яких є соціально прийнятна роль. В свідомості залишається почуття самотності, непотрібності і нерозуміння, які потім можуть супроводжувати дитину на протязі всього життя, навіть, якщо навкруги багато людей.

Дж.Коен, продовжуючи лінію досліджень А.Маслоу, відмічає, що самотність є ніщо інше як незадоволеність суб'єкта своїми відносинами з важливими іншими: «Младенец одинок, если он испытывает недостаток нежности и контакта с матерью. Ребенок одинок без родительского участия в играх и беседах. Подросток одинок, если он отвергается сверстниками».

Акцентуючи момент переживання самотності в юнацькому віці, Коен пише: « Найбільш гостру самотність в юнацькому періоді відчувається з появою потреби у інтимному спілкуванні з іншою людиною. Будь-який компаньйон краще, ніж ніякого, тому що самота гірша за занепокоєння. Ми вважаємо за краще прив'язуватися до будь-кого, кого ми ненавидимо, ніж жити в ізоляції. Гіркий смак самотності спотворює уявлення як самого суб'єкта, і інших людей. У результаті виходить персона, не здатна адекватно взаємодіяти з іншими»[30].

Слід зауважити, що навіть при самому правильному вихованні почуття самотності може

не залишати людину. Таким чином, самотність стає якістю особистості. Можна провести аналогію з китами: вони живуть у воді, але зв'язку з сушею не порвали. Кожні 10-15 хвилин вони повинні винирувати з воді, щоб подихати киснем. Так і людина: з одного боку не може жити сама і вимушена спілкуватися; а з іншого боку-самотність їй необхідна.

Самотність-багатогранна і комплексна проблема, що має загальнолюдський характер і існує стільки, скільки люди пам'ятають себе. Вона «вічна, тому що не залежить від суспільно економічних формацій, вона є властивою їм усім».

Самотність є складовою всіх світових релігій. Необхідно зазначити, що проблема самотності висвітлюється в релігійних текстах через призму самотництва. Відхід від мирських справ, самотність, що вимагає внутрішньої зосередженості та подолання в собі негідних начал, стають першочерговими атрибутами самотницького способу життя.

Самотність-надзвичайно сильний мотиваційний чинник, що полегшує людині шлях до тієї чи іншої релігійної віри, відкриття сенсів межової космічної та соціальної цілісності.

Суспільність і самотність є основними видами людського досвіду, де самотність розуміється, як негативне явище та протиставлялось суспільності. Самотність виступає як необхідна умова для індивідуального самовизначення і одночасно передумовою для формування соціальних навиків. [19]

Проблема співвіднесення самотності та суспільства була розглянута М.О.Бердяєвим. Людина, на його думку, в своїй покинутості шукає порятунку в колективах. Але колектив завжди авторитарний, в ньому центр свідомості і совісті розміщений поза особистістю. Роздумуючи про самотність, Бердяєв вказував, що людина має повне право на це почуття, тому що через момент самотності народжується особистість, самосвідомість особистості, в самотності переживається неповторність людського Я.

Щоб виразити вплив ізоляції на розвиток психозів, то можна сказати про каральну систему одиничного утримання в тюрмах. Про жах такого утримання говорять записки російських революціонерів. Більшість з них не витримували такого випробування. Майже всі вони закінчували життя самогубством. Суть такого утримання, на думку М.О.Морозова, який провів 29 років у Шліссельбургській фортеці, полягала в тому, щоб «вбити і покалічити замість тіла душу». [19]

Самотні люди почувають себе покинутими, відірваними, забутими, обділеними, непотрібними. Самотність передбачає розрив зв'язків або їхню повну відсутність, тоді коли наші надії зорієнтовані на узгодженість, зв'язок. Тяжка форма самотності може означати

безлад і пустоту, викликаючи індивідуальне почуття непотрібності, відчуття того, що людина завжди «не на своєму місці». Точки зору особистісного відчуття часу самотність створює перехідні зв'язки, виражаючи цим відірваність від минулого та глибокий провал в майбутньому. Зламуючи тимчасові характеристики та роблячи майбутнє ще більш невизначеним самотність породжує тривогу і страх .

Оскільки, самотність-це дуже цікаве для вивчення почуття і торкається всіх людей, то вона розглядалась в багатьох психологічних теоріях.

Узагальнюючи положення деяких психоаналітичних теорій можна сказати, що самотність розцінюється в цій психологічній парадигмі як негативний стан, який зароджується ще в дитинстві. Один із представників психоаналізу Зілбург розрізняв самотність та усамітненість. Усамітненість він вважав суттю нормального та перехідного умонастрою, який виникає в результаті відсутності конкретної людини. Самотність-неподоланне, неприємне, константне почуття. Зілбург вважає, що причинами самотності є такі риси особистості як нарцисизм, ворожість, манія величі, а також прагнення зберегти інфантильне почуття власної всемогутності. Така нарцисична орієнтація починає формуватися в дитячому віці, коли дитина разом з відчуттям радості бути любимим відчуває потрясіння, яке викликане тим, що вона маленька, слабка істота, яка змушена чекати задоволення своїх потреб від інших.

Про етіологію писав Г.Салліван. Розглядаючи потребу в людській близькості він вважав що вона, починаючись в немовлячому, в підлітковому віці набуває форму потреби в приятелі, з яким можна обмінятися потаємними думками. Якщо підліток не може задовольнити цю потребу, то у нього може розвинутися глибока самотність.[3,153-154]

Підхід К. Роджерса до самотності відрізняється від психоаналітичного тим, що він мало звертає уваги на ранні дитячі спогади, вважаючи, що самотність викликана певними впливами, які відчуває людина. Самотність- це прояв слабкої пристосованості особистості, а причина її- феноменологічна невідповідність уявлень індивіда про власне «Я». Можна розділити процес виникнення самотності на три етапи:

1 .Суспільство впливає на людину, змушуючи вести себе у відповідності соціально виправданими, обмежуючими свободу дій зразками.

2.Через це виникають протиріччя між внутрішнім істинним «Я» індивіда та проявами його «Я» у відносинах з іншими людьми, що приводить до втрати смислу існування.

3.Індивід стає самотнім, коли, подолавши певні бар'єри на шляху до власного «Я», він думає, що йому буде відмовлено в контексті з боку інших.

Виходить так, що людина вірить в те, що її істинне «Я» відторгнута іншими, закривається в своїй самотності і щоб не бути відторгнутим продовжує притримуватись своїх соціальних стереотипів, що призводить до спустошеності. Тобто відбувається невідповідність між дійсним та ідеалізованим «Я»!.[3,155-156]

На відміну від психоаналіза та роджеріанського підходу, де причиною самотності сама людина, деякі представники соціальної психології вважають, що причиною самотності є суспільство. Боуен виділив декілька факторів, які сприяють підсиленню самотності в сучасному суспільстві:

- послаблення зв'язків в первинній групі;
- збільшення сімейної та соціальної мобільності.

Рісмен вважає, що однією з головних причин самотності є орієнтація на інших. Люди з такою орієнтацією прагнуть всім подобатись, постійно пристосовуються до обставин, а також відособлені від свого істинного «Я», своїх почуттів та очікувань. Це призводить до того, що така особистість може набути «синдрому стурбованості» і залежності від уваги оточуючих до себе з боку інших людей. Причому ця потреба ніколи не може бути задоволена. Характеризуючи американське суспільство як направлене всередину, він пише, що його члени утворюють «самотній натовп». [3,157-158]

Інтеракціоністський підхід Вейса до самотності відрізняється від розглянутих вище по двом причинам:

- він вважає, що самотність це результат впливу двох факторів- особистості та ситуації;
- розглядав самотність маючи на увазі такі соціальні відносини як прив'язаність, керівництво та оцінка. Тобто причиною може бути недолік соціальної взаємодії індивіда.

Вейс виділив два типи самотності:

1 .емоційна-характеризується відсутністю тісної інтимної прив'язаності (любовна або подружня);

2.соціальна-відсутність значимих дружніх зв'язків або відчуття приналежності. [3,159]

Представники когнітивного підходу акцентують увагу на роль пізнання як фактора, який опосередковує зв'язок між недоліком соціальності та почуттям самотності. Л.Е.Пепло вважає, що самотність виникає у випадку усвідомлення дисонансу між бажаним та досягнутим рівнем власних соціальних контактів. [3,160]

Дерлега та Маргуліс вживають поняття «інтимність» та «саморозкриття» для визначення

самотності. Самотність обумовлена відсутністю соціального партнера, який може сприяти досягненню певних намічених цілей. Це почуття виникає тоді, коли міжособистісним відносинам індивіда не вистачає інтимності, яка необхідна для довірливих відносин. Представники інтимного підходу вважають, що як внутрішньо індивідуальні, так і фактори середовища здатні привести до самотності. [3,161]

Один із представників екзистенційного напрямку І.Ялом розглядає ізолюваність як одну із даностей існування, відмічає, що це не ізолюваність від людей і не внутрішня ізоляція. Це фундаментальна ізоляція- і від інших ( «пропасть между собой и другими » ),і від світу, ( «отделённость между индивидом и миром » ). Таким чином, він виділяє два види ізоляції: екзистенційну і фундаментальну.

В своїй роботі «Екзистенційна психотерапія» він розглядає декілька шляхів, які ведуть до усвідомлення екзистенційної ізоляції-конфронтація зі смертю і свободою. Знання про скінченність власного буття змушує людину зрозуміти, що ніхто не може померти разом з нею або за когось. Свобода розуміється як прийняття відповідальності за своє життя, передбачає власне авторство життя. У людини, пише Ялом, існує два способу позбавлення себе « жаху кінцевої ізоляції »-часткове прийняття цієї даності і відношення. Не дивлячись на те, що відносини не можуть знищити ізоляцію, вони допомагають розділити самотність з іншими людьми і тоді любов компенсує біль ізоляції.

К.Мустакас розділяє « суєту одиночства » та істинну самотність. Першу він визначає як комплекс захисних механізмів, який віддаляє людину від вирішення суттєвих життєвих питань, шляхом здійснення «активності заради активності» разом з іншими людьми. Істинна самотність виходить із усвідомлення « реальності самотнього існування ». Як і І.Ялом він вважає, що цьому усвідомленню можуть сприяти зіткнення з певними життєвими ситуаціями ( народження, смерть, трагедія), які людина переживає сама.

## 1.2. Типи самотності

В літературі по проблемі самотності висловлено багато думок про типологію цього стану. Різниця між типологіями проводиться по трьом основним показникам, що стосуються оцінки індивідом його соціального положення, типу дефіциту соціальних відносин і часової перспективи, що пов'язана з самотністю.

Кожний тип самотності-це форма самосвідомості, яка свідчить про розрив основної сітки відносин та зв'язків, які складають життєвий світ особистості. Самотність викликає стрес в головних сферах внутрішнього світу людини. Відчуття загрози найбільш повному розкриттю цілісних якостей особистості породжує страждання особистості. Гостра форма самотності означає крах глибинних очікувань людини відносно реалізації основних можливостей, які являються основною складовою людського буття. Відчуваючи самотність, людина усвідомлює, що втрачає щось дуже важливе.

Болгарський вчений Л. Симеонова зробила спробу згрупувати типи поведінки людей, що призводять до самотності:

1 .ненаситна потреба людини у самоствердженні, коли в центрі уваги лише власний успіх;

2.одноманітність у поведінці. Людина не в змозі вийти з деякої вибраної ролі і тому не може дозволити собі розкутість, природність у спілкуванні з іншими;

3. сконцентрованість на своїх відчуттях. Події власного життя та свій внутрішній стан є для людини винятковим. Така людина переповнена важкими передчуттями, має панічний страх за своє здоров'я;

4. нестандартність поведінки, коли світосприйняття та вчинки не відповідають установленим в даній групі правилам і нормам. В такій поведінці можна було б знайти дві причини:одна з них-це своєрідність бачення світу, оригінальність уяви, що часто відрізняє людей які випереджають свій час. Друга- це небажання рахуватися з іншими. Людина переконана, що все повинно рівнятися на нього.

5. недооцінка себе як особистості і звідси страх бути не цікавим для інших. Як правило така поведінка характерна для людей з заниженою самооцінкою, для людей, що прагнуть завжди знаходитись в тіні. Таку людину часто відторгають, не помічають, що ними дуже

важко переживається.

Існують різні типи і ступені самотності. Деякі форми можуть стимулювати розвиток самотності і поглиблювати його; в інших же формах чітко виражений руйнівний ефект цього явища.

Аналіз типологій самотності проводяться згідно трьох основних напрямків:

- оцінка індивідом його соціального стану,
- недостатність (обмеженість) соціальних відносин,
- тимчасова перспектива, пов'язана із самотністю. [37, 112]

У цьому змісті найбільш значуща типологія Кельбея, що розрізняв чотири типи самотності.

Позитивно-внутрішній тип, так звана "горда самотність", яка сприймається індивідом як необхідний засіб відкриття нових форм існування чи спілкування з іншими людьми.

- Негативно-внутрішній тип, що сприймається як відчуження від свого "Я" і від інших людей; наявність почуття відчуженості навіть в оточенні близьких людей.

Позитивно-зовнішній тип-це пошук особистістю позитивного досвіду своєї життєдіяльності.

Негативно-зовнішній тип проявляється в тому випадку, коли зовнішні обставини (смерть близької людини, втрата контактів) ведуть до дуже негативних відчуттів самотності. [37, 134]

Соціологи Дж. Янг і Бек розрізняли такі три типи самотності.

- Хронічна самотність розвивається тоді коли протягом тривалого періоду часу індивід не може встановити задовольняючі його соціальні зв'язки.

Ситуативна самотність найчастіше настає в результаті значних стресових подій у житті, таких, як смерть чоловіка чи розрив шлюбних відносин. Ситуативно- самотня людина після короткого періоду дистресу зазвичай звикається зі своєю втратою і переборює самотність.

- Тимчасова самотність- найбільш розповсюджена форма цього стану, що відноситься до випадкових проявів почуття самотності. [37, 145]

В німецькій філософії традиційно обговорювались відмінності між позитивними і негативними переживаннями самотності. Автори більш ранніх робіт підкреслювали позитивні аспекти усамітнення- коли воно забезпечує можливість для рефлексії спілкування з

Богом і самим собою. Негативні аспекти самотності були вивчені в більш пізніх роботах. Кьовель розрізняв чотири типи самотності:

1. Позитивний внутрішній тип переживання як необхідний засіб розкриття нових форм свободи або нових форм спілкування з іншими людьми.
2. Негативний внутрішній тип, який переживається як вітчуждення від свого «Я» та від інших людей, почуття відчуження, навіть в оточенні інших людей.
3. Позитивний зовнішній тип представляється в ситуаціях фізичного усамітнення, коли ведуться пошуки нового позитивного досвіду.
4. Негативний зовнішній тип представляється в тому випадку, коли зовнішні обставини приводять до негативного відчуття самотності.

Беручи за основу причини виникнення та різні стилі поведінки людини А.П.Коняєва самотність розрізняє за такими типами:

1. « Безмістовне перебування на самоті із собою ». Особи, для яких він характерний мають низький рівень активності, ведуть одноманітний спосіб життя, не охоче ходять в гості, не люблять великих компаній.

2. « Негативні уявлення про самого себе ». Для цього типу самотності характерні такі помилкові думки: « Я похмурий, бридкий і нудний. Я не можу змінити себе ». Подібну самооцінку звичайно супроводжують, безнадія, сум, почуття власної неповноцінності. Уникати товариських контактів стає звичкою. Вони не поглиблюють існуючих відносин, не шукають нових, тому що вважають: « Оточуючі абсолютно нетерпимі до помилок інших. Щоб мати друзів потрібно бути привабливим, жвавим, дотепним, тобто мати якості яких вони позбавлені ».

3. « Постійний контроль за власною поведінкою ». Людина вказаного типу самотності постійно невдоволена. Кров поступає до обличчя, серце б'ється прискорено стає ніяково до сліз за незграбні рухи, недоречні слова. Негативні емоції запам'ятовуються і повертаються почуттям сорому та гіркоти. Ситуація повторюється, накладає певний відбиток на соціальну активність, обмежує контакти з іншими людьми. І як наслідок-самотність.

4. « Занепокоєння вибором партнера ». Різновид цього типу самотності - « Підходящого партнера зустріти ніде ». Спостерігається надто високе або непотрібне обмеження вибору:

- а) встановлюються нереальні завищені стандарти;
- б) йде порівняння кожного нового знайомого з тим який був у минулому, але з якихось

причин є недоступним тепер, котрий не відповідає типу потреб.

5. « Страх знову бути знехтуваним у сфері інтимних стосунків »- досить поширений різновид самотності. Контакти з представниками протилежної статі обмежені через уникання сексуальних відносин. Суб'єктивні пояснення вміщують почуття провини щодо своїх неправильних дій у минулому. Почуття підсилюється, коли партнер акцентує увагу на цьому.

В залежності від обставин самотність може бути:

1. добровільна- людина сама прагне до ізолюваності.
2. вимушена- спричинена умовами виробництва або умовами наукового експерименту.

Цікаву класифікацію типів самотності запропонував Садлер. Він виділив елементарний феномен, який лежить в основі всіх переживань, і назвав його особовим світом.

Він має чотири основні напрями у відповідності з якими людина реалізує свої можливості :

1. унікальність долі індивіда актуалізація внутрішнього «Я» у всій його багатозначності;
2. традиція і культура особистості ( тобто особисті цінності та ідеали;
3. соціальне оточення. Реалізація соціальних ролей;
4. сприйняття інших людей.

Відповідно до цих критеріїв виділяються чотири типи самотності, залежно від того, яке з них є фрустрованим. Отож, Садлер описав:

1. екзистенційну або космічну самотність;
2. культурну самотність;
3. соціальну самотність;
4. міжособистісну самотність;

Якщо людина потрапляє в перехрестя всіх чотирьох видів самотності, вона глибоко нещаслива, її доля-випадання з соціальних зв'язків і внутрішня дезінтеграція. [14,369]

Зупинимось докладніше на цій класифікації.

1. Екзистенційна самотність. Пов'язана, по-перше, із усвідомленням себе як цілісної реальності, співвідношення себе з природою. Якщо ця потреба не задовольняється, то виникає відчуття самотності у вигляді туги за Батьківщиною, за спілкуванням з природою. В спілкуванні з іншими людьми цей вид самотності зникнути не може ( його можна на певний час заглушити ), оскільки причини його лежать поза сферою людських комунікацій. Зустрічається це переживання не у всіх, а лише у людей певних професій, тісно пов'язаних з природою і т.п.

По-друге, у деяких осіб сильно розвинута потреба в причетності до Бога. При її

фрустрації виникає специфічне переживання самотності.

По-третє, у людини може залишитися незадоволеною найсильніша потреба в усвідомленні власної унікальності. Людина переживає само відчуження, усвідомлює, що розвиток однієї сторони «Я» зводить нанівець розвиток інших і відчуває дискомфорт. Виражається цей вид самотності також у прагненні до « істинного Я».

2. Культурна самотність переживання відриву від культурної спадщини, яка була істотною частиною життя. В основному переживається у вигляді переживання розриву зі старими цінностями, що являє собою важливий елемент в житті людини.

3. Соціальна самотність зустрічається на багато частіше і пов'язана зі взаємостосунками особистості та групи. Джерелами соціальної самотності можуть бути:

- вигнання;
- відкидання групою ;
- неприйняття.

Людина відчуває, що її відштовхнули, виключили, не оцінили і таке інше. Відчуття вигнання, того що людина зайва часто спостерігається у людей з несталими соціальними ролями. Для таких людей характерна турбота про своє соціальне становище, тривога відносно своєї соціальної ідентичності.

4. Міжособистісна самотність звичайно виступає в тісному зв'язку з соціальною, але пов'язана з відкиданням або нерозумінням, неприйняттям якою-небудь конкретною, часто значимою людиною.

Люди, що відчувають всі чотири види самотності страждають аномією ( розладом особистості ). Аномічні люди володіють загальними рисами неприйняття себе і інших або ж тяжіння до дій під зовнішнім контролем ( такі люди відчувають, що життя йде якось незалежно від їх волі. Вони також списують всю відповідальність на долю, випадок абощо ). У аномічної людини часто виникає відчуття, що вона живе в порожньому просторі без орієнтирів . Люди втомлюються від такого існування. Життя втрачає цінність, частими є спроби суїцидів, виникає нездатність боротися зі своїм переживанням самотності.

Р.Вейс запропонував два типи самотності:

- емоційна, що розуміється, як відсутність тісного зв'язку, нездатність знайти душевний відгук і розуміння з боку інших людей.
- соціальна самотність, що розуміється, як відсутність привабливих соціальних зв'язків

і проявляється у формах вигнання остракізму, не сприйняття і навіть вимушеного звільнення. Домінуючими симптомами такого типу самотності є нудьга, бездіяльність, почуття навмисного відторгнення.

Поняття самотності пов'язане з переживанням індивідом ситуації, яка сприймається, як небажаний для нього дефіцит певних відносин в їх кількісному і якісному вимірюванні. Важливо розрізнити ці суб'єктивні почуття самотності і об'єктивну соціальну ізоляцію індивіда. Об'єктивна соціальна ізоляція пов'язана з дефіцитом тривалих міжособистісних відносин. Самотність співвідноситься з манерою приймання переживання і оцінки індивідом його ізолюваності, також з дефіцитом спілкування індивіда з іншими людьми. На основі ідей Вейса та контентаналіза біографій 114 самотніх чоловіків та жінок, також результатів додаткових досліджень Дженні де Джонг-Гірвельд та Джоз Раадшелдерс виділили три виміри самотності:

- Емоційні характеристики самотності виявляють відсутність позитивних емоцій, таких як щастя, прив'язаність та наявність негативних емоцій, таких як страх та невпевненість.

2. Тип шкідливості визначає природу відносин, яких не вистачає. Вирішальним є збір інформації про значимі для індивіда відносини. Цей показник значно варіює в залежності від категорії досліджуваних індивідів. Для даного вимірювання можлива подальша диференціація на три під категорії: почуття шкоди, що викликане відсутністю інтимної прив'язаності, почуття спустошеності і почуття покинутості.

3. Тимчасова перспектива- третій вимір самотності. Його також можна підрозділити на три підкомпоненти: ступінь, до якої самотність переживається, як незмінна ступінь, до якої самотність переживається, як тимчасова і ступінь, до якої індивід прирівнюється з самотністю, вбачаючи причин самотності в інших.

Отже, класифікувати самотність надзвичайно важко, оскільки це надзвичайно індивідуальне переживання якісно і кількісно різне у різних людей. Тому традиційна класифікація виглядає надзвичайно бідно:

1. самотність як переживання, що не виходить за межі норми;
2. патологічна самотність ( клінічні випадки, що супроводжуються депресією, апатією, спалахами гніву, присутністю самознущання ).

Нормальна самотність може також поділятися на:

1. Епізодичну ( зустрічається протягом всього життєвого циклу особистості у всіх

людей );

2. Хронічну ( постійно присутнє відчуття з відтінком безнадійності. Життя стає нестерпним, втрачається значення існування, поступово руйнується особистість, часто з'являється схильність до суїциду).

Епізодична самотність може бути:

- кризовою (переживання надзвичайно сильні, людина може впадати в афект. І знову ж таки може спостерігатися схильність до суїциду).

- безкризовою або латентною. Цей вид епізодичної самотності найбільш характерний для здорової урівноваженої особи. Переживається як дискомфорт, туга, виступає як спонукальна сила до дій по відновленню втрачених зовнішніх або внутрішніх зв'язків.

Визначення власної самотності-це результат тривалого когнітивного процесу, в ході якого ми усвідомлюємо або наділяємо смислом наші унікальні особисті переживання і узагальнюємо їх в цілісну категорію або концепцію. До висновку «Я самотній» люди зазвичай приходять за допомогою афективних, поведінкових і когнітивних доказів. Афективні ознаки самотності часто бувають розмитими. Самотність-тяжке емоційне переживання : глибоко самотні люди дуже нещасні. Однак одних лише афективних переживань недостатньо для визначення такого неприємного почуття, як самотність. Рубінстайн та Шейвер виявили чотири групи емоцій, що пов'язані з самотністю. Хоча переживання негативних емоцій і нашкоджує людей на думки про те, що щось негаразд в їх житті, воно не приводить до самодіагнозу самотності та якогось іншого стану- депресії, перевтоми або фізичної недостатності. Якщо людина відчуває себе нещасною від того, що весь час залишається наодинці, то в цьому випадку найбільш вірогідним діагнозом може бути самотність. Когнітивні індикатори самотності виводяться з уявлення про певний тип соціальних відносин, яких не вистачає в даний момент. Суспільна свідомість відображає потребу в якомога частій і більш тісній взаємодії людини і суспільства, а також уявлення про те, що удосконалення соціальних відносин здатне полегшити страждання окремої людини. Люди визначають стан самотності в залежності від цілого комплексу почуттів, вчинків та думок-а не по одній-єдиній домінуючій характеристиці.

Загальнофілософські відмінності самотності як основоположного фактора людського існування та самотності як психологічної реакції на дефіцит відносин пов'язане з оціночним вимірюванням. Міюскович розрізняє екзистенційну та психологічну самотність:

« Я хочу сказати, що людина самотня не лише психологічно, а й ізольована метафізично. Я не наполягаю на тому, що ми самотні. Я переконаний, що ми справді самотні люди, але не завжди усвідомлюємо це».

Фон Вицлебен проводить подібну відмінність між « первинною » самотністю як результатом усвідомлення людиною самотності в світі та вторинною самотністю, обумовленою втратою індивідом соціального партнера.

Більшість авторів зосередили свою увагу на психологічній самотності. Дослідники самотності не ігноруючи в цілому філософську точку зору на індивіда, як на безумовного самотнього в деякому екзистенційному смислі, приділяючи основну увагу суб'єктивним реакціям на дійсний або уявний дефіцит соціальних відносин.

Янг та його колеги розрізняють три типи самотності:

- хронічна самотність розвивається тоді коли на протязі тривалого періоду часу індивід не може встановити задовільні соціальні зв'язки.

- ситуативна самотність настає в результаті значних стресових подій, таких як смерть чоловіка або розрив подружніх відносин. Ситуативно самотній індивід після короткого періоду дистресу зазвичай змиряється з своєю втратою і долає самотність.

- перехідна самотність- найбільш поширена форма цього стану, яка відноситься до короткочасних приступів почуття самотності.

Результати досліджень Гірсона та Перлмана свідчать про значимість цього різновиду типології для розуміння досвіду самотності. Вони виявили, що:

« У ситуативно самотніх індивідів, як і в хронічно самотніх індивідів, спостерігалася глибша депресія, ніж у хронічно самотніх індивідів. Але ситуативно самотні індивіди боліше здатні до емоційних проявів самотності, ніж хронічно самотні люди. Очевидно, хронічно самотні індивіди більше сконцентровані на способах взаємодії».

Дженні де Джонг-Гірвельд та Джоз Раадшелдерс проводили дослідження на визначення типів самотності по вибірці людей, які перебувають у шлюбі, розлучених та овдовілих чоловіків та жінок. Попередні дослідження встановили значний вплив статі та сімейного положення респондентів на їхнє психологічне благополуччя та почуття самотності. Їхня вибірка була стратифікована по цим перемінним. Аналізуючи отримані дані вони виявили чотири групи самотніх людей:

1. Люди, які не відчують почуття самотності. Вони не виражають незадоволеності своїми відносинами, соціально активні, часто являються членами різноманітних організацій;

2. безнадійно самотні, повністю не задоволені своїми відносинами. Характерною рисою цього типу є те, що люди не мають чоловіка, рідко встановлюють близькі відносини з людьми, відчувають себе спустошеними та покинутими, схильні до обвинувачень інших людей у своїй самотності, вважають своє життя безнадійним;

3. періодично та тимчасово самотні люди. Хоча респонденти цієї групи і відчувають недолік близької прив'язаності або не перебувають у шлюбі, вони все таки в достатній мірі мають близькі відносини з друзями та знайомими;

4. пасивно та стійко самотні люди. Хоча респонденти цієї групи і відчувають недолік інтимного партнера і їм не вистачає інших відносин, все ж вони не виражають невдоволення щодо цього. Вони змирились з своїм положенням. Більшість із них-це вдівці або люди, які не мають роботи. Відчуваючи себе самотніми, респонденти цього типу не вважають себе покинутими та не обвинувачують нікого в своєму положенні.

Ці дані свідчать про те, що досвід самотності різний у представників різних суспільних груп. Вони встановили, що менше схильні до самотності індивіди, які перебувають у шлюбі. Серед самотніх почуття безнадійності та безкінечної самотності характерне для тих, хто розлучений або овдовів, ніж для тих, хто ніколи не перебував у шлюбі. Всі типи самотності у їхній типології виявились формою емоційної самотності.

Дженні де Джонг-Гірвельд та Джоз Раадшелдерс представили різноманітні типології самотності, підкреслюючи три основних аспекти:

- негативну оцінку ситуації;
- почуття відчуженості, що обумовлене відсутністю певних соціальних взаємовідносин індивіда;
- тимчасову перспективу, що пов'язана з самотністю.

В більшості із цих типологій акцентується один із перелічених аспектів як домінуючий принцип. Таким чином, деякі дослідники головну увагу приділяють розрізненню ролі ситуації та індивідуальних рис характеру у виникненні самотності, а інші підкреслюють відмінності у часовій перспективі самотності. Ні одна із типологій, за виключенням ідей Вейса, не отримала широкого визнання і застосування. На сьогоднішній день більшість типологій представляють собою скоріше теоретичні роздуми, ніж емпірично встановлені та емпірично перевірені моделі.

На основі вище сказаного, можна зробити такий висновок, що виникнення почуття

самотності залежить від багатьох факторів. І у відповідності з ними, людині притаманний той чи інший тип самотності.

### І.3.Причини самотності

В останні часи питання про природу переживань самотності стає особливо актуальним. Це пов'язано перш за все з розвитком прикладної психології, що покликана допомагати людям в складній життєвій ситуації, втративши життєвий смисл, спокій та душевну рівновагу.

Якщо під спілкуванням розуміти лише обмін інформацією, який не супроводжується інтимним смислом, то таке спілкування породжує самотність. Адже спілкування, яке втрачає природну обмеженість, індивідуальність і глибину, легко перетворюється в тирана особистості. Потік інформації, який звалився на сучасну людину, постійне вимушене спілкування в умовах масовості форм людського буття в міському середовищі, в сім'ї, на роботі-все це, обмежене розумних меж та гуманістичного змісту, не тільки не зменшує почуття самотності, але і загострює його.

В.Бассін говорить про переживання як про активність, що змінює і трансформує свідомість людини, а в самому широкому значенні- її психіку. Розвиваючи поняття «значущих переживань» як предмета власне психологічного дослідження, відзначав, що світ для людини стає значущим тому, що вона здатна до його переживання.[36]

Т.Ільїна та Ю.Максименко говорять, що переживання-це утворення, що об'єднує у собі життєвий світ та його дискретну одиницю-житт'єву ситуацію, а також світ внутрішній, індивідуальний. При цьому переживання « Я » є внутрішньою картиною аналізованої ситуації. На кожному рівні ієрархічної організації психіки переживання « Я » виявляється у різних модифікаціях, залишаючись при цьому матеріалом для побудови гетерогенних утворень ( образ, уявлення, емоція, почуття, мотив, смисл тощо ).

Переживання з'являється на межі зіткнення особистісних світів і це викликає певні суттєві особливості. Вираження і його вища особистісна форма втілення - породжують принципово нову форму існування людини і оточуючого світу. Втілення-« це закарбування живої активності, як процесу життя людських суттєвих сил, в предметі,- відмічає Г.С.Батіщев,- це перетворення логіки дій суб'єкта у власне предметно - фіксоване зображення, і знаходження суб'єктом своєї дійсності в об'єктах, що несуть на собі і зберігають образ його дій ».

Результатом такого процесу є те, що світ перестає бути перед і навпроти людини, а перетворюється на її світ, що існує навколо неї. С.Л.Рубінштейн говорить « Людина

знаходиться всередині буття, і не лише буття є зовнішнім по відношенню до її свідомості ». Можна стверджувати, що переживання виникає саме тоді, коли світ зовнішній став світом навколо, а не навпроти мене. І це є, здається абсолютною умовою його виникнення. Разом з тим, з цього слідує і спосіб існування особистісного переживання. Людина втілює себе як особистісно-неповторну соціальну цілісність, як своєрідну тотальність своєї соціальності:«Результат її втілення є її витвором ».

Велику роль у виникненні почуття самотності грають неможливість адаптуватися та сором'язливість. Самотня людина, не знаходячи друзів, стає аутистичною, надмірно закритою. Людина, яка випадає із звичних, тих, що склалися раніше соціальних зв'язків, свою тимчасову відособленість можуть переживати як глобальну самотність, як особистісний крах, можуть впасти в депресію.

К.І.Кутрона приводить психологічний портрет самотнього студента університета:«недостатньо впевнений в собі при спілкуванні, сором'язливий і чутливий при відмові в контакті». Автор показала, що суб'єктивна задоволеність відносинами- фактор більш значимий, ніж кількість друзів і частота контактів з ними. Почуття самотності не зменшується при інтенсивному спілкуванні, воно може скоротитись і навіть зникнути лише в довірливих відносинах з відчуттям емоційної і людської близькості партнера.[14]

Джефрі Янг виділив 12 причин виникнення хронічного відчуття самотності:

- нездатність переносити вимушене усамітнення.
- низька самоповага.
- комунікативна невмілість.
- недовіра до людей.
- соціальна тривожність.
- нездатність розкритися.
- поведінковий компонент- постійний вибір невдачних партнерів.
- страх перед суперником.
- страх бути відторгнутим.
- страх перед емоційною близькістю.
- невпевнена пасивність, не має ініціативи, невпевнена в своїх бажаннях.
- сексуальна тривожність.
- не реальні потяги- « все або нічого ».

Причиною самотності ще можуть виступати специфічні соціальні умови, що змушують індивідів маскувати свої наміри, замикатися в собі, пригнічувати бажання бути щирими і відкритими до інших.

Аналіз пояснень самотності був оснований головним чином на теоретичній праці Вайнера та його колег. Він показав, що причинні пояснення самотності можуть бути класифіковані по двом причинним вимірюванням:

- місце положення причинності ( внутрішня, особистісна, або зовнішня ситуативна причинність);
- стабільність ( постійна або та, що змінюється у часі причинність ). Нещодавно Вайнер запропонував третє причинне вимірювання: -контрольованість- визначення здатності контролювати свою поведінку.

Деякі дослідження, що проведені в Каліфорнійському університеті в Лос-Анжелесі, підтвердили, що модель Вайнера можна рfcnjcedfnb до самотності. Наприклад, Мічела, Пепло та Уікс використали багатомірні шкали для вимірювання сприйняття студентами звичайних причин самотності. Результати вимірювань показали, що внутрішнє місцезположення та стабільність досить чітко виражались в уявленнях про причини самотності. Наприклад, недолік власних зусиль розглядався як внутрішня нестабільна причина, фізична непривабливість- як внутрішня стабільна причина, а недолік змінити положення- як нестабільна причина. Контрольованість як третє вимірювання причинності самотності не була виявлена.

Розглядались тільки такі причини, зусилля, які були одночасно і внутрішніми, і нестабільними. Отримані результати дають можливість передбачити, що люди осмислюють причини самотності на основі того, що ці причини характеризують- особистість або оточення- і наскільки вони стабільні або не стабільні.[34]

Дослідники також встановили, що благополуччя також обумовлюється матеріальним рівнем життя та місцем проживання. Психологічне благополуччя визначається задоволеністю життєвими умовами.

Отже, слід зауважити, що самотність- це багатоаспектне явище, яке потрібно розглядати з багатьох сторін і в залежності від особистості, якій притаманне це почуття. Адже для одних людей це нестерпне страждання, а для інших шлях до самовдосконалення, здобуття незалежності та спокою.

## 1.4. Допомога самотнім людям

Щоб найкращим способом допомогти самотнім людям, важливо знати, який досвід самотності найбільш типовий та які люди більше всього схильні відчувати почуття самотності. Ця задача ускладнюється тим, що це переживання не одноманітне. Для багатьох людей цей стан є реакцією на руйнуючі життєві переміни, наприклад овдовіння, переїзд, розлучення, кожна з яких ставить перед дослідником специфічні проблеми. Для інших людей самотність може стати результатом їх власного життєвого шляху, а не наслідком втрати або розриву соціальних зв'язків.

Систематичні підходи до лікування самотності поки що не знайдені. Багато авторів передбачають тут якісь загальні поради. Вейс рекомендує направляти свою енергію на проекти, дружні стосунки, потурбуватись про коло спілкування. Деякі дослідники вважають, що хорошим способом подолання цього переживання є намагання краще пізнати себе. Шульц радить в повній мірі пізнати себе, розібратися у власних почуттях та знайти щастя в новій діяльності- до тих пір, поки ми не почнемо цінити нашу самотність, а в той час наша потреба в контакті з людьми буде задоволена.

На жаль більшість таких порад носять дуже загальний характер, щоб по-справжньому допомогти самотній людині. Допомога самотнім людям іноді повинна полягати в тому, щоб змінити ситуацію, а не особистість. Самотність часто означає невідповідність між особистістю і середовищем. Намагаючись допомогти таким людям, психологи повинні остерігатися прагнення осоромити їх за їхню самотність.[6,551]

Когнітивні процеси, які є причиною самотності або супроводжують її, є предметом великої кількості досліджень. Щоб допомогти самотнім людям, корисно знати, яку інтерпретацію дають клієнти своєї соціальної ситуації. Пепло та її співробітники підкреслили значення особистісних пояснень самотніми людьми своїх соціальних проблем. Вона передбачила, що у тому випадку, коли самотність набуває стійкого характеру, самотні люди часто починають винити в своїй соціальній невдачі самих себе, збільшуючи тим самим ризик депресії і, можливо, послаблюючи зусилля, що направлені на покращення своїх соціальних зв'язків. Янг також вважає, що для того щоб зрозуміти, чому самотні люди відчують та діють певним, властивим їм чином, психологи повинні вивчити їх уявлення про себе і свої відносини з іншими людьми. Його когнітивна терапія надає особливе значення різного роду викривленням, автоматизму мислення і установкам, що властиві самотнім людям.

Іншою загальною для самотніх людей когнітивною моделлю є виключна зосередженість

людини на собі та своїх внутрішніх переживаннях. Вейс стверджує, що самотнім людям властива підвищена тривожність і висока чутливість до певних негативних ситуацій. Тому вони можуть відчувати тривогу в будь-якому соціальному оточенні і бути надмірно чутливими навіть до самих слабких соціальних сигналів, що в результаті призводить до тенденції давати неправдиву інтерпретацію і перебільшувати ворожі або добрі наміри інших людей.

Клініцисти повинні мати на увазі, що самотні люди часто оцінюють негативно і себе, і інших людей. Джонс передбачає, що прояви цинізму та міжособистісної недовіри разом з тенденцією низько оцінювати нові знайомства можуть сприяти стійкості самотності. Переживання самотності часто супроводжується низькою самоповагою. При розробці ефективних способів допомоги самотнім людям слід прийняти до уваги не тільки хворобливі прояви, але і когнітивні моделі, які можуть загострити це переживання. [6,518]

Янг розробив модель лікування, яка починається з того, що самотній клієнт займається такою діяльністю, яка приносить задоволення, це сприяє набуттю клієнтом причинних соціальних зв'язків. Послідовна зміна різних цілей в процесі лікування представляє собою життєздатну альтернативу вибору в якості єдиної цілі лікування. Дана ідея може поєднуватися з деякими специфічними моделями медичного втручання, яке полягає в тому щоб спонукати людину змінити своє соціальне середовище- змінити вид діяльності, завести нові знайомства.

Нещодавно отримати свій розвиток когнітивно - орієнтовані теорії, які допомагають клієнтам дізнатись і виправити недоліки у власному способі мислення. В найбільш перспективній із них була розроблена когнітивно - біхевіоральна модель лікування самотності. Основна особливість цієї моделі полягає в тому, що клієнтів вчать розпізнавати автоматизм мислення та розглядати такі думки як гіпотези, що потребують перевірки, а не як факти. Завдяки такому процесу перевірки автоматичного мислення клієнти часто виявляють недосконалість своїх припущень та альтернативних інтерпретацій, які можна буде переглянути.

Пепло та її колеги підкреслили, що думки про свою поразку можуть виникати у самотніх людей внаслідок загальної помилкової оцінки причин поведінки. Люди можуть недооцінювати значення ситуативних причин самотності та переоцінювати важливість особистісних факторів. Люди можуть недостатньо приймати до уваги зміну причин самотності, що приводить до почуття безнадійності та сорому за самого себе. Клініцисти

можуть допомогти самотнім клієнтам переглянути свої переконання з приводу факторів, що обумовлюють самотність.[ 6,533-538]

Когнітивна терапія має проблемну орієнтацію. Терапевт і клієнт разом працюють над тим, щоб виділити в розладі клієнта ряд проблем ( психологічних, ситуативних та міжособистісних ), які піддаються вирішенню. Когнітивна терапія використовується тому, що психічні порушення часто витікають із специфічних, звичних помилок або неправильних думок. Наприклад, клієнти можуть надто суворо судити себе, приходити до нелогічних і неточних висновків, давати невірну інтерпретацію життєвим стресам.

Представники когнітивної терапії розробляють разом з клієнтом структурну форму, що дозволяє виправити помилки, що допускаються в процесі мислення і при вирішенні проблем. Вони використовують поступовий, поетапний підхід, який включає і когнітивні, і біхевіоральні методики.

Одна із найважливіших характеристик когнітивної терапії- відносини співпраці між терапевтом і клієнтом. Представники цієї терапії намагаються зробити клієнта активним учасником процесу лікування. Цей процес починається ще тоді, коли клієнт і терапевт перший раз складають список проблем, які потрібно вирішити. Потім клієнт і терапевт виділяють пріоритети, основуючись на тому, які проблеми викликають найбільше занепокоєння, а які краще всього піддаються лікуванню в той чи інший момент. Терапевт пояснює раціональність кожного терапевтичного втручання, періодично цікавиться реакцією клієнта на кожний етап лікування, пропонує вибір між альтернативними способами дій, пропонує клієнту кожної неділі сумувати його розуміння основних питань.

Оскільки когнітивна терапія носить відносно короткотривалий характер, короткий час, відведений на кожне інтерв'ю, повинен використовуватись ефективно. Щоб цього досягти потрібно кожний терапевтичний сеанс структурувати. На початку сеансу клієнт і терапевт розробляють план дня, включаючи питання, які найбільш підходять, до яких вони будуть звертатись на протязі терапевтичного сеансу. Домашнє завдання і завершення самостійної роботи вдома має вирішальне значення для успіху когнітивної терапії.[6,560-561]

Самотні клієнти часто вважають життя в самотності дуже неприємним досвідом. Щоб терапія була успішною, необхідно допомогти клієнту відчувати себе більш комфортно. В іншому випадку клієнти можуть втратити можливих друзів, які « потрібні » тільки через страх залишитись самому .

Отже з всього вище сказаного випливає, що при лікуванні самотності необхідно знати історію самотності, пов'язані з самотністю емоції, думки, засоби, які людина використовує

для подолання самотності. Клініцисти повинні проявляти особливу увагу до ознак, які супроводжують клінічні розлади, наприклад депресія або тривога.

Ще однією проблемою у лікуванні самотності є те, що більшість таких людей не звертаються за допомогою до професіоналів. В зв'язку з цим існують дані про типічні рекомендації позбавлення самотності, які базуються виключно на самозвітах. Дві групи дослідників запитували людей про те, що вони роблять, коли відчувають самотність. Зазвичай більшість відповідей включали читання, перегляд телевізійних програм, прослуховування музики, їжу, зустріч з друзями. При інтерпретації цих даних слід мати на увазі, що у формулюванні запитань акцент ставився на безпосередні відповідні реакції, за допомогою яких люди могли полегшити почуття самотності або відволікти від нього свою увагу. Більш повну інформацію про способи позбавлення почуття самотності передбачає дослідження студентів-новачків коледжу, яке було проведене Кутрона, Пепло та Расселом. Щоб позбутися цього переживання студенти використовували широкий спектр різних способів поведінки, коли почували себе самотньо. Як правило вони намагались вести себе таким чином, щоб їх поведінка могла покращити їхнє соціальне життя, наприклад вони були дружелюбними до інших, допомагали людям, піклувались про свою зовнішність. Студенти також намагались протидіяти негативному впливу самотності на їхню самоповагу, займаючись такою індивідуальною діяльністю, яку могли краще всього виконати. Багато студентів повідомляли про те, що коли вони відчували негативні почуття пов'язані з самотністю, вони наполегливо працювали, щоб бути кращими у певному виді діяльності або займались тим, що найкраще вдається. Вони говорили, що найкраще відволіктись від такого переживання допомагає розумова або фізична діяльність.[6,542-543]

Пелупціан та Еллісон на основі опитування студентів коледжу, встановили, що найбільш ефективними видами діяльності, які допомагають позбутися почуття самотності є:

- > бесіди та зустрічі з друзями;
- > роздуми наодинці з самим собою;
- > прослуховування музики та звернення до Бога через молитву.

Розглядаючи ефективність зворотніх реакцій на подолання самотності, корисно ще раз підкреслити відмінність між тактичними прийомами, які розраховані на коротке відволікання від самотності, і тактикою, яка приводить до наростаючої задоволеності своїм соціальним життям. Не дивлячись на те, що читання детективного роману може зняти біль самотності на один вечір, але воно не зробить дефектне

соціальне оточення хорошим.[6 ,546-547]

Можна зробити такий висновок, що ефективність застосування стратегій самотійної допомоги самотнім, залежить від особистості самої людини. Якщо вона знайде стратегію поведінки, яка буде відповідати всім її вимогам, то людина зможе подолати це неприємне почуття.

Слід зауважити, що повністю подолати самотність неможливо, але напевно, і не потрібно, тому, що з одного боку, вона не лише до певної міри необхідна особистості для росту, розвитку творчих сил, самотійності; з другого боку- коли йдеться про екзистенційну самотність, то тут необхідно навчитися приймати її як необхідну частину нашого буття. Кожен із нас самотійний в існуванні.

Коли виникає бажання побути на самоті, то необхідно насолоджуватись самотністю в повній мірі. Насолоджуватись цим почуттям можна лише тоді, якщо людина насолоджується відносинами. Коли у людини виникає велика потреба у відносинах, то у неї виникає така ж потреба і в усамітненні. Хто нещасний наодинці з самим собою, навряд чи буде по-справжньому щасливий з іншими, навряд чи зможе підтримувати тривалі і глибокі міжособистісні відносини.

## Розділ II. Теоретичні аспекти самооцінки

### 2.1. Теоретичні засади розгляду самооцінки .

Самооцінка- центральний компонент Я-концепції особистості, який охоплює оцінку людиною себе, своїх можливостей і якостей, місця серед інших людей. У людини самооцінка виконує регулюючу і захисну функції, впливаючи на взаємовідносини з іншими людьми. Від самооцінки залежить самокритичність людини і вимогливість до себе. [33, 313]. І.Ю. Кулагіна, В.М. Колюцький самооцінку розглядають як важливий елемент самовідношення, поряд із самоповагою, самосимпатією, самоприйняттям. І.С. Кон говорить про самоповагу, визначаючи її як вимірювання «Я», що виражає прийняття чи неприйняття індивідом самого себе.

Існує три моменти, істотних для розуміння самооцінки. По-перше, важливу роль у її формуванні відіграє співставлення образу реального Я з образом ідеального, тобто з уявленням про те, якою людиною хотіла б бути. Другий фактор пов'язаний інтеріоризацією соціальних реакцій на даного індивіда. Іншими словами, людиною схильна оцінювати себе так, як на її думку, її оцінюють інші.

Ще один погляд на природу і формування самооцінки заключається в тому, що індивід оцінює успішність своїх дій і проявів через призму своєї ідентичності.

Визначальна роль відводиться самооцінці в рамках дослідження проблем самосвідомості: вона характеризується як стрижень цього процесу, показник індивідуального рівня його розвитку, інтегруюче начало, його особистісний аспект, органічно включений в процес самоусвідомлення. У вітчизняній психології методологічною основою трактування особистості і самооцінки як її компонента є принципи розвитку, детермінованості, єдності свідомості і діяльності. Особистість розглядається в системі її реальних відносин, в конкретних соціальних ситуаціях, як суб'єкт практичної та теоретичної діяльності. Самооцінці як особистісному утворенню відводиться центральне місце в загальному контексті формування особистості-її здібностей, можливостей, направленості, активності, суспільної значимості. Специфіка трактування особистості в зарубіжній психології, як правило прямо проектується на розуміння сутності самооцінки: вона або визнається, як і особистість, конфліктною, або розглядається як протиставлення справжнього і демонстративного уявлення про себе

В зарубіжних дослідженнях спостерігається контрастне протиставлення основних факторів формування самооцінки- підкреслення переважної ролі в її розвитку або спілкування з оточуючими, або власної діяльності дитини.

В дослідженнях інтеракціоністського напрямку основна роль у формування самооцінці відводиться „іншому" як її першоджерелу розвитку.

В рамках гуманістичної психології більше акцентується роль внутрішніх факторів розвитку самооцінки-емоцій, потреб суб'єкту.

Звернення до емоційно-мотиваційної сфери при розгляді умов, що визначають становлення самооцінки, характерно і для психологів неофрейдистського напрямку. В контексті емоційно-мотиваційної сфери здійснювались і дослідження соціально-психологічних умов формування рівня домагань і самооцінки в школі К.Левіна [3].

За К.Роджерсом самооцінка формується на основі оцінки індивіда іншими людьми. Для формування позитивної Я- концепції та адекватної самооцінки, дитина має почувати себе прийнятою, це є головною умовою подальшої само актуалізації.

Наявність різних підходів до розуміння сутності самооцінки свідчить про її складність і багатогранність як психологічного феномену. В самооцінці органічно поєднуються два взаємопов'язані аспекти: процесуальний і структурний. Двоєдина природа самооцінки знайшла відображення в тих визначеннях, які даються їй в психологічній літературі: в них або актуалізуються її операційні характеристики, фіксуються способи, за допомогою яких людина оцінює себе, або виділяються її показники як особистісного утворення

Самооцінка, з одного боку, розуміється як найважливіше утворення особистості, яке бере безпосередню участь в регуляції людиною своєї поведінки і діяльності, як автономна характеристика особистості, її центральний компонент, який формується при активній участі самої особистості і відображає якісну своєрідність її внутрішнього світу. Ядром самооцінки є цінності. З іншого боку, самооцінка характеризується як стрижень процесу самосвідомості, показник рівня її розвитку. Самооцінка в трьохкомпонентній схемі Я-концепції частіше за все прямо ототожнюється з емоційно-ціннісним відношенням суб'єкта до себе, рідше-з образом Я або концепцією Я в цілому. Однак, треба зазначити, що на практиці відділення оцінки від знання суб'єкта про себе викликає значну складність, а іноді й взагалі неможливе.

Структура самооцінки розглядається дослідниками як така, що має два компоненти- когнітивний і емоційний , що функціонують в нерозривній єдності. Перший відображає знання людини про себе в різній ступені оформленості та узагальненості, другий - ставлення до себе, „ афект на себе ". Знання про себе людина отримує в соціальному контексті, і вони

обов'язково „ обростають " емоціями. Проте, якісні відмінності виділених елементів надає їх єдності внутрішньо диференційованих характер. При вивченні самооцінки акцентується увага на операційних характеристиках, способах, за допомогою яких людини оцінює себе, показниках самооцінки як особистісного утворення. У самооцінці бачать проекцію якостей, що усвідомлюються, на внутрішній еталон, зіставлення своїх характеристик з ціннісними шкалами, форму відображення ставлення до себе, особистісну думку про власну цінність, позитивну чи негативну установку на себе, рівень власної гідності, засіб і підсумок формування „ образу Я " або „ Я-концепції В психологічній літературі в якості найважливіших факторів генезису самооцінки розглядається спілкування з оточуючими і власна діяльність суб'єкту. В спілкуванні засвоюються критерії оцінок, їх форми, види, способи оцінювання, в індивідуальному досвіді здійснюється їх апробація, наповнення особистісними смислами. Виділення з оцінок оточуючих основ і способів оцінювання, перенос їх на себе, тобто народження діяльності самооцінювання стає можливим на етапі розвитку у дітей предметних дій і мовлення. Поява здатності у дітей оцінювати себе співвідноситься в дослідженнях з розвитком у дитини таких феноменів, як виникнення етичних інстанцій, почуття ідентичності, автономії та ініціативи, виділення себе і усвідомлення психічних процесів. З утворенням поняття „ Я ", з появою уявлень про свої можливості. Особливу роль в формуванні самооцінки дослідники відводять сім'ї. Факти свідчать про те, що недостача любові з боку близьких, породжує у дитини дефіцит самоставлення аж до неприйняття себе. До факторів, які впливають на формування самооцінки, належать такі як стиль виховання в сім'ї, зацікавленість дорослих у справах дитини; в школі-педагогічна оцінка, залученість дітей в оцінну діяльність. Батьківська неприязнь або умовне прийняття сприяють розвитку реально ослабленого і безпорадного „Я ", яке переховується під маскою грандіозного „ Я ", що демонструється. У цьому випадку реальне „ Я " постійно відчуває потребу бути прийнятим, а позитивна самооцінка забезпечується шляхом спеціальних маневрів: уникання спокус, приховування правди, передбачення обвинувачень із спробою самовиправдання, раціоналізації, заміщення, перекладання відповідальності за свої вчинки на інших, зменшення почуття провини через знаходження недоліків в інших людях . [17, 23] Монополія батьків на спілкування з дитиною, самосвідомість якої тільки починає формуватись, призводить до того, що їхні установки є вирішальним чинником формулювання змістових засад її Я-концепції. Самооцінка відображає ступінь розвитку в індивіда почуття самоповаги, відчуття власної цінності і

позитивного ставлення до всього того, що входить до сфери його Я. Тому низька самооцінка передбачає неприйняття себе, самозаперечення, негативне ставлення до своєї особистості. Крім того, самооцінка виявляється в усвідомлених судженнях індивіда, в яких він прагне визначити свою непересічну значущість.

Самооцінка-цінність і значущість, котрі індивід приписує собі в цілому та окремим сторонам своєї особистості, поведінки, діяльності, комунікації; відіграє роль важливого особистісного утворення і одного з центральних компонентів Я-концепції, вміщує у своїй побудові особистісні значення і смисли, систему ставлень і вартостей. Водночас це складна психоформа внутрішнього світу людини, котра визначає характер и самоставлення, ступінь самоповаги, рівень домагань, ціннісне прийняття чи неприйняття себе; виконує регулятивну, захисну і навіть терапевтичну функції; може бути різного рівня усвідомлення, адекватності [5].

Для адекватної самооцінки істотними є три моменти:

По-перше, важливу роль у її формуванні відіграє зіставлення образу реального Я з образом ідеального Я, тобто з уявленням про те, якою людиною хотіла б бути.

По-друге, важливий чинник формування самооцінки, пов'язаний з інтеріоризацією соціальних реакцій індивіда. Це означає, що особа схильна оцінювати себе так, як оцінюють її інші люди.

По-третє, індивід оцінює успішність своїх дій- через формат своєї ідентичності [5].

Результати експериментальних досліджень свідчать, що люди все ж здатні адекватно оцінювати свої якості та можливості. Аналізовані самооцінки-своєрідні схеми самоставлення, що узагальнюють минулий досвід людини, організують та структурують нову інформацію стосовно певного аспекту Я. Експериментально доведено, що самооцінка приховано чи явно присутня у будь-якому самоописі. Всіляка спроба себе охарактеризувати містить оціночний елемент, який функціонує за загальноприйнятими нормами, уявленням про рівень домагань. Самооцінка, як пише Р.Бернс, величина не постійна, вона змінюється залежно від обставин. Джерелом оціночних значень є різних уявлень індивіда про себе є його соціокультурне середовище, у якому ці уявлення нормативно фіксуються в мовленнєвих значеннях.

Юнаки орієнтуються більше на самооцінку, ніж на оцінку їх оточуючими. Самооцінка переважає все більше як регулятор поведінки, хоча значущість оцінок оточуючих зберігається. Соціально-культурне підґрунтя розвивальних контактів, що активізується за допомогою суб'єкт- об'єкт-суб'єктних взаємостосунків сприяє формуванню в особистості

студента впливової прогностичної самооцінки, високого рівня домагань, самоповаги, емоційної стійкості, позитивного ставлення до себе. Усі ці параметри відіграють важливу роль у становленні цілісно позитивної Я- концепції юнака.

У класичній теорії В. Джемса уявлення про актуалізацію Я- ідеального становить змістову основу самооцінки, яка кількісно визначається як математичне відношення реальних досягнень індивіда до його домагань. Отож юнаки, котрі на першому періоді цілісного циклу досягли характеристик, які повно відображають їхній ідеальний Я-образ, мають передумови для високої самооцінки, тому що цей образ відіграє роль своєрідного внутрішнього критерію відчуття власної гідності кожного. Водночас адекватна самооцінка є першопричиною для здійснення ефективної нормотворчої діяльності: юнак схильний довільно, у широких межах позитивно можливого, інтерпретувати отриману соціокультурну інформацію як прийнятну і корисну для особистісного зростання [5].

## 2.2. Рівні самооцінки

Коли говорять про самооцінку та про рівні самооцінки тієї чи іншої людини, як правило, підкреслюють її результат: адекватна чи неадекватна, завищена чи занижена. При цьому важливо знати й шлях, - як доходить людина до тієї чи іншої самооцінки, які засоби вона при цьому використовує, на що спирається, яка інформація лягає в основу її знань про себе. Якщо взяти класичне положення стосовно самооцінки та про певні існуючі її рівні, то воно свідчить про те, що людина спочатку дивиться, як у дзеркало, в іншу людину.

А на думку П.Р. Чамати розвиток самооцінки відбувається у два етапи:

- на першому-людина, оцінюючи себе, задовольняється, як правило, оцінкою своїх дій і вчинків;
- на другому-у сферу самооцінки заносяться внутрішні стани, моральні якості особистості.

Самооцінка передбачає оцінку своїх здібностей, психологічних якостей і вчинків, своїх життєвих цілей і можливостей їх досягнення, а також свого місця серед інших людей. Життя доводить, що правильна самооцінка, заснована на почутті згоди з собою, має в основному неусвідомлений характер. Обставини, які супроводжують наше життя, насправді визначаються фундаментальними переконаннями людини про себе.

Самооцінка може бути заниженою, завищеною і адекватною. В однаковій ситуації люди з різною самооцінкою будуть вести себе зовсім по-різному, розпочнуть різні дії, тим самим по-різному будуть впливати на розвиток подій.

На основі завищеної самооцінки у людини виникає ідеалізоване уявлення про свою особистість, своєї цінності для оточуючих, вона не бажає визнавати власних помилок, ліні, браку знань, неправильної поведінки, часто стає жорсткою, агресивною.

Явно занижена самооцінка веде до невпевненості в собі, боязкості, сором'язливості, неможливості реалізувати свої задатки і здібності. Такі люди зазвичай ставлять перед собою більш низькі цілі, ніж ті, яких могли б досягти, перебільшують значення невдач, гостро потребують підтримки оточуючих, занадто критичні до себе. Людина з низькою самооцінкою дуже вразлива. Все це може призвести до виникнення комплексу неповноцінності та переживання самотності.

Причини такої самооцінки можуть ховатися в надмірно владному, дбайливому або

потуральному батьківському вихованні, що буде з ранніх років запрограмоване в підсвідомості людини, народжувати почуття неповноцінності, а воно, у свою чергу, формує основу для низької самооцінки.

Низька самооцінка має багато форм проявів. Це скарги і звинувачення, пошук винного, потребу в увазі і схваленні, що як би компенсує в очах такої людини почуття самозаперечення, почуття власної гідності.

Адекватна ж самооцінка особистістю своїх здібностей і можливостей зазвичай забезпечує відповідний рівень домагань, тверезе ставлення до успіхів і невдач, схвалення і несхвалення. Така людина більш енергійна, активна і оптимістична. Звідси висновок: треба прагнути розвивати у себе адекватну самооцінку на основі самопізнання.

### 2.3. Юнацький вік

Кожна людина є творцем власної біографії, головним режисером тієї унікальної вистави, якою є її життя. Людина тісно залежить від свого минулого, що безпосередньо й опосередковано впливає на сьогодення. Індивідуальна історія зумовлює і ставлення до майбутнього з його життєвими перспективами, планами й сподіваннями, мріями та шляхами їх досягнення. Особистість не може розвиватися, не створюючи свою історію. [20,173]

Згідно С.Л.Рубінштейн, будь-яка людина має свою історію, оскільки розвиток особистості опосередкований результатами її діяльності, аналогічно тому як розвиток людства опосередковується продуктами суспільної практики, посередництвом, яких встановлюється історичний зв'язок поколінь. [30,641]

Г енетичний зв'язок між фазами життєвого циклу простежує Ш.Бюлер у роботі «Життєвий шлях людини як психологічна проблема». Вивчаючи велику кількість біографій, він співставляє об'єктивний хід з історією творчої діяльності людини віковими змінами у ставленні до життя.

Згідно з Бюлер, слід розрізнити такі етапи життєвого шляху:

1 етап ( від 16-20 до 25-30 років ), коли здійснюється пошук самого себе, супутника життя. У мріях, сподіваннях намічається ескіз подальшого життя.

2 етап ( від 25-30 до 40-45 років-зрілість, коли самоздійснення відбувається на основі реальних досягнень, праці за покликанням, що стабілізує ставлення до себе та оточуючих, до власного минулого й майбутнього.

3 етап ( від 45-50 до 67-70 років )-період, пов'язаний з інволюцією, який закінчується разом із завершенням професійної діяльності. Настає душевна криза як результат скорочення часової перспективи, передчуття неминучості кінця існування, болісних переживань, пов'язаних із самотністю. [20,173]

Протягом юнацького віку особистість досягає високого рівня інтелектуального розвитку, збагачує ментальний досвід, уперше масштабно роздивляється свій внутрішній світ, свою індивідуальність, формує цілісний Я-образ, самовизначається у життєвих і професійних планах, осмислено спрямовує свій погляд у майбутнє, що свідчить про перехід її до етапу дорослості. Старший школяр стоїть на порозі виходу у самостійне життя. Тому рання юність-це вік безпосередньої підготовки підростаючої особистості до життя як дорослої людини. Важливі завдання юнацького віку-вибір професії, підготовка до трудової діяльності

та підготовка до вступу у шлюб та створення власної сім'ї. Перед старшим шкільним віком постає необхідність самовизначення, вибору свого життєвого шляху як завдання найважливішої життєвої значущості. Вибір професії стає психологічним: центром ситуації розвитку старшокласника.

Старші школярі дивляться на теперішнє уже з позиції майбутньої». Старший шкільний вік-початкова стадія фізичної зрілості і одночасно стадія статевого дозрівання. Старшокласники готові до фізичних та розумових навантажень. Фізичний розвиток сприяє формуванню навичок і вмінь у праці, спорті, відкриває можливості для вибору професії. Усвідомлення своєї фізичної сили і привабливості, здоров'я впливає на формування у юнаків та дівчат високої самооцінки, впевненості в собі, життєрадісності, оптимізму, активності, поривання до дій. Проте статева зрілість не означає зрілості соціальної. Юність є перехідним періодом від зрілості фізичної до зрілості соціальної. Саме в ранньому юнацькому віці головним новоутворенням є відкриття власного Я, розвиток рефлексії, усвідомлення власної індивідуальності та її властивостей, поява життєвого плану, настанова на свідому побудову власного життя. Ранній юнацький вік має вирішальне значення в розвитку особистості, накладаючи відбиток на подальший життєвий шлях. Адже здійснений у юнацтві життєвий вибір буде визначати в подальшому успішність життєвого шляху особистості в цілому. В ранній юності значно зменшується гострота міжособистісних конфліктів і меншою мірою проявляється негативізм у взаєминах з оточуючими людьми. Покращується загальне фізичне і емоційне самопочуття дітей, зростає їхня контактність та комунікативність. Відзначається більше витримки у поведінці. Одночасно відбувається стабілізація внутрішнього світу, що виявляється у зниженні рівня тривожності, нормалізації самооцінки. Особливо значущим є те, що в цей період завершується статева ідентифікація, прийняття дорослих статевих ролей, процес перетворення хлопчиків на чоловіків, дівчаток - на жінок, тобто формується психологічна стать. Рання юність не менш психологічно складний період, ніж підлітковий. Але на цьому віковому етапі не так гостро позначаються фізіологічні та ендокринні процеси, відсутні різкі зміни у сприйнятті себе і оточуючих. Натомість інтенсивніше формується внутрішня позиція молодих чоловіків і жінок, виникає своє ціннісно-смісловне розуміння тих якостей людини, які характеризують її як представника певної статі, активізується вироблення особистих поглядів на характер взаємостосунків чоловіка і жінки. Виникає підвищена потреба у спілкуванні з ровесниками протилежної статі, відкривається власна сексуальність. У старшому шкільному віці встановлюється тісний взаємозв'язок між

професійними і учбовими інтересами. Вибір професії сприяє формуванню учбових інтересів, старші школярі починають цікавитися тими предметами, які їм потрібні у зв'язку з вибраною професією. У ранньому юнацькому віці поглиблюються та розширюються рефлексивні характеристики самосвідомості. Рефлексія-це процес самосвідомості, на основі якого відбувається самопізнання особистістю самої себе як активного суб'єкта своєї життєдіяльності. Найважливішим надбанням цього віку є відкриття свого внутрішнього світу. Завдяки рефлексії молода людина набуває здатності заглиблюватись в себе, в свої переживання, усвідомлювати свої емоції не тільки як похідні від певних зовнішніх подій, а як стани власного Я. В юності нерідко зустрічається загострення переживання самотності, яке, згідно з думкою Е.Фрома, якщо триває довго і не зникає з переходом у новий вік, може призвести до психічних розладів такою ж мірою, як фізичний голод до смерті. Переживання самотності в ранньому юнацькому віці в нормі не є стабільним і зникає при встановленні хороших особистісних стосунків з оточуючими людьми. Винятково важлива риса особистості, яка започатковується у ранній юності-самоповага, яка являє собою узагальнену самооцінку, міру прийняття чи неприйняття себе як особистості. Юнаки та дівчата із заниженою самоповагою мають низький рівень соціальних домагань особистості, ухиляються від усякої діяльності, у якій наявний момент змагання. Такі молоді люди часто відмовляються від досягнення поставлених цілей, оскільки втратили віру у власні сили. Характерною рисою розвитку особистості в ранньому юнацькому віці є вироблення її світогляду, тобто системи поглядів на світ, суспільне життя, його минуле і майбутнє, на мораль, науку, мистецтво, на людину і сенс її життя. Світогляд, становлячись, регулює взаємини юнаків та дівчат, впливає на формування їх ціннісних орієнтацій, на поведінку, ставлення до людей і проектування свого майбутнього. Утверджуючись у світогляді, самоусвідомлюючись і самовизначаючись, прагнучи індивідуальної неповторності, юнаки та дівчата в'являють значно вищий, ніж у підлітковому віці, рівень навчальної діяльності, комунікативності, починають узгоджувати у своєму баченні майбутнього близьку і віддалену перспективи, нерідко переживаючи при цьому кризу ідентичності. У цей період завершується бурхливий ріст та розвиток організму особистості, а також первинна соціалізація.

Основне в становленні особистості старшокласника-відкриття власного світу, яке проявляється в формі переживання своєї індивідуальної цілісності та неповторності. Здійснюється бурхливий розвиток самосвідомості. На думку Е.Еріксона, юнацький вік будується навколо кризи особистісної ідентичності-почуття індивідуальної самототожності, єдності. Індивід знаходиться в процесі самовизначення, вибирає із варіантів розвитку той

єдиний, який може вважати своїм. Рівень ідентичності тісно зв'язаний з індивідуально особистісними рисами старшокласників. Для них характерний глибокий самоаналіз, самооцінка всіх якостей і здібностей.

У старшому шкільному віці учень спочатку усвідомлює та оцінює особливості свого тіла, власну привабливість, а пізніше-духовні, морально- психологічні, інтелектуальні, вольові якості. Важлива роль при цьому належить особистісній рефлексії-заглибленню у світ власних учинків, почуттів, переживань, співвіднесення їх з навколишньою дійсністю, яка здійснюється через постійні самостереження, самоспоглядання та самоаналіз. Таке самозаглиблення може здійснюватися не тільки в думках, мріях, а й на папері.

Відкриття юнаком свого внутрішнього світу, усвідомлення незворотності часу, формування цілісного уявлення про себе свідчать про перехід самосвідомості на якісно новий рівень. Розвиток когнітивних аспектів самосвідомості виявляється у підвищеній значущості системи власних цінностей, посиленні особистісного, психологічного, динамічного напрямів самовиховання. Новий рівень емоційного аспекту самосвідомості юнаків полягає у переростанні характерних для підлітків часткових самооцінок у загальне, цілісне ставлення до себе. Якісні зміни регулятивного аспекту самосвідомості виявляються в умінні відокремлювати успіх чи невдачу в конкретній діяльності від загального уявлення про себе, свої здібності та можливості.

Важливою ознакою самосвідомості особистості у ранній юності є самоповага-узагальнене ставлення людини до себе, міра прийняття чи не прийняття чи не прийняття себе як особистості, яка виявляється у задоволенні собою, почутті власної гідності, позитивному ставленні до себе, узгодженні свого Я-реального з Я-ідеальним. Позитивне ставлення до себе свідчить про високу самоповагу; незадоволеність собою, негативна оцінка своєї особистості-про низьку.

Юнаки та дівчата із заниженою самоповагою часто відчують труднощі у спілкуванні. Чим нижча самоповага людини, тим вірогіднішим є виникнення відчуття самотності. Низька самоповага зумовлює невисокий рівень соціальних домагань особистості, спонукає її ухилятися від діяльності, в якій наявний елемент змагання. Молоді люди часто відмовляються від досягнення поставленої мети, оскільки не вірять у власні сили, що зміцнює їхню занижену самооцінку.

## Розділ III: Емпіричне дослідження проблеми .

### 3.1. Обґрунтування методик вибраних для дослідження

Метою нашого дослідження в контексті вивчення проблеми виступає виокремлення ознак переживання стану самотності людьми похилого віку.

Спираючись на теоретичну базу вивчення особливостей переживання самотності та самооцінки, для дослідження нами були обрані наступні методики:

1. Методика діагностики рівня відчуття самотності Д.Рассела та М.Фегрюсона (ULSA).
2. Тест самооцінки Л.Д.Столяренко.
3. Інтра суб'єктивний метод-зібрання спонтанних описів переживання самотності (твір).

Всього вибірка складалася з 50 осіб юнацького віку, з них 19 хлопців (38%) та 31 дівчат (62%).

Спочатку було з'ясовано рівень самотності респондентів за шкалою ULSA Д.Рассела та його колеги М.Фегрюсона. Респонденти оцінювали, як часто вони відчують описані стани, використовуючи шкалу, що містить 4 пункти-від «ніколи» до «часто». За відповідь «ніколи» вони отримують 0 балів, за «рідко» - 1 бал, за «іноді»-2, за «часто» - 3. Загальний бал шкали складається з суми всіх 20 пунктів. Максимально можливий показник самотності - 60 балів. Високий ступінь самотності показують від 40 до 60; від 20 до 40 балів- середній рівень самотності; від 0 до 20-низький рівень самотності. Дана методика призначена для виявлення рівня вираженості відчуття самотності із запропонованих трьох.

При високому рівні відчуття самотності особистість не має нікого, до кого можна було б звернутися, відчуває себе покинутою, вона не щаслива будучи такою відторгнутою, не підтримує ні з ким близьких зв'язків.

З середнім рівнем людина іноді не має людей до яких можна було б звернутися, відчуває себе покинутою, часом відчуває себе ізольованою від інших.

Особистість з низьким рівнем прагне до спілкування, майже завжди має з ким поговорити, не відчуває себе покинутою, прагне мати друзів, любить спілкуватися.

Отже, методику на виявлення рівня самотності ми використали для того, щоб виявити серед наших досліджуваних людей, які страждають від самотності і мати змогу надалі працювати з цим переживанням.

Слід зауважити, що самооцінка відіграє важливу роль у формуванні переживання

самотності. Адже, якщо у людини неоптимальна самооцінка, то вона у неї виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований або надто занижений образ своєї особистості та можливостей, своєї цінності для оточуючих. Надмірно висока або надто низька самооцінка порушують процес самоконтролю. Особливо це помітно в спілкуванні, де особи з завищеною або заниженою самооцінкою виступають причиною конфліктів. При завищеній самооцінці конфлікти виникають через неповажливе ставлення до інших людей, надто різких та не обґрунтованих висловлювань, нетерпимості до чужої думки, прояву зазнайства. Низька критичність до себе заважає їм навіть помічати, як вони ображають інших своїми зверхніми судженнями.

При заниженій самооцінці конфлікти можуть виникати через надмірну критичність до цих людей. Вони дуже вимогливі до себе і ще більше до інших людей, не пробачають ні однієї помилки, схильні постійно підкреслювати недоліки інших. Коли в тобі бачать тільки погане і постійно вказують на це, то виникає неприязнь до джерела таких оцінок, думок та дій. Саме тому люди з неадекватною самооцінкою можуть мати високий рівень самотності. Самооцінка особистості залежить від того, ким їй хотілося б бути, яке місце зайняти у світі, якими методами реалізувати свої прагнення,- це є критерієм успіхів та невдач. На самооцінку впливає рівень домагань особистості: вона підвищується, якщо домагання особистості реалізуються, і знижується, якщо мети не вдається досягти.

З іншого боку, самооцінка залежить від результатів порівняння себе з іншими людьми та оцінок інших. Проте, незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні міркування про себе чи інтерпретації, ставлення інших людей, самооцінка завжди носить суб'єктивний та індивідуальний характер.

Показниками самооцінки особистості можуть виступати її адекватність і рівень. Адекватність самооцінки виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивним основам цих уявлень. Так, наприклад, неадекватність в оцінюванні свого зовнішнього вигляду може бути викликана як орієнтацією людини на зовнішні стандарти, так і викривленими уявленнями про ці оцінки або незнанням їх.

Рівень самооцінки відбиває зв'язок між оцінюванням справжніх та ідеальних уявлень про себе. Адекватну самооцінку з тенденціями до завищення можна віднести до позитивного ставлення до себе. Низька самооцінка, навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, з відчуттям власної неповноцінності.

Від самооцінки залежить інтерпретація набутого досвіду й очікування людини

стосовно самої себе та інших людей. Саме самооцінка разом з іншими властивостями особистості здійснює регуляцію і контроль діяльності та спілкування.

Внутрішня суперечливість і викривленість уявлень про себе можуть породжувати в людині страждання, відчуття провини, сорому та появу самотності. [ 35 ]

Саме тест «Самооцінка» і дає змогу дослідити зв'язок між оцінюванням реальних та ідеальних уявлень про себе у студентів I курсу. Потім ми визначили рівень самооцінки за методикою Л.Д.Столяренко. Досліджуваним пропонувався набір із 20 якостей особистості: акуратність, доброта, життєрадісність, наполегливість, розум, справедливість, принциповість, самостійність, сором'язливість, дружелюбність, гордість, добросовісність, лінь, зазнайство, боязливість, підозрілість, егоїзм, нахабність, байдужість.

В стовпчик «ідеал» вони записували ті якості, які найбільше цінують в людях в порядку зменшення значимості .

В стовпчик «Я» досліджувані записували ті якості , які у них найбільше розвинуті і закінчували тими, які у них взагалі відсутні.

Максимально можливий показник самооцінки у чоловіків-67, а у жінок- 69. Високий рівень самооцінки у чоловіків від 64 до 66, у жінок-від 66 до 68. Вище середнього у чоловіків від 55 до 63, у жінок- від 57 до 65. Середній рівень у чоловіків від 45 до 54, у жінок- від 47 до 56. Нижче середнього у чоловіків від 35 до 45, у жінок- від 38 до 46. Низький рівень самооцінки у чоловіків від 11 до 34, у жінок- від 16 до 37. Неадекватно низький рівень самооцінки у чоловіків від 0 до 10, у жінок- від 0 до 15.

Після проведення методик ми запропонували респондентам описати свою самотність у формі твору задля означення суб'єктивних міркувань та переживань, пов'язаних з цим станом. Ми використали інтрасуб'єктивний метод-зібрання спонтанних описів переживання самотності. Досліджуваним давалася наступна інструкція : « опишіть власну самотність, свої почуття, емоції, думки, а також притаманні цьому стану вчинки. Назвіть ситуації, певні події чи обставини, коли переживання самотності поглиблюється. Якщо ви відчуваєте себе самотніми, та назвіть причину, яка слугувала виникненню цього стану ».

Аналіз та опис результатів дослідження описані далі.

### 3.2. Аналіз та інтерпретація результатів .

Всього вибірка складалася з 50 осіб юнацького віку, з них 19 хлопців (38%) та 31 дівчат (62%).(онлайн опитування) Під час дослідження з досліджуваними було проведене попереднє знайомство та встановлений контакт.

Для виявлення рівня самооцінки була застосована методика на визначення рівнів самооцінки, яка дала змогу виявити, що у досліджуваних переважає високий рівень самооцінки (24%).16 % досліджуваних виявлено із рівнем вище середнього, 22% - з середнім і 6% мають неадекватно високий рівень самооцінки.

У 4% виявлено неадекватно низький рівень, в 14% - низький рівень і в 18% рівень самооцінки нижчий середнього. Ці рівні самооцінки відносяться до неоптимальної самооцінки. Тобто самооцінка досліджуваних із такими показниками нижча їх реальних можливостей. Зазвичай це призводить до невпевненості у собі, боязливості, неможливості реалізувати свої здібності, нездатності встановлювати контакти з однолітками, заводити друзів і в кінцевому результаті це приводить до виникнення переживання самотності.

До оптимальної самооцінки відносяться «високий рівень» і «вище середнього» (людина заслужено цінує, поважає себе, задоволена собою), а також «середній рівень» (людина поважає себе, але знає свої слабкі сторони і прагне до самовдосконалення, саморозвитку).

На основі неадекватно завищеної самооцінки у людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ своєї особистості і можливостей, своєї цінності для оточуючих. Виникає тяжкий емоційний стан-афект неадекватності, головною причиною якого являється стійкість складеного стереотипу завищеної оцінки своєї особистості.

Занадто висока чи занадто низька самооцінка призводять до виникнення самотності .

Методика «діагностики рівня суб'єктивного почуття самотності» Д. Расела та М. Фергюссона дозволяє нам визначити рівень самотності, який суб'єктивно переживається людиною.

Для виявлення рівня самотності був застосований опитувальник Рассела-Фергюссона. На основі отриманих результатів ми встановили, що у досліджуваних переважає високий рівень самотності (42 % ).У 28% -середній рівень і в 30 % - низький рівень самотності.

У 42 % досліджуваних спостерігається високий рівень самотності. Вони не мають

нікого, до кого можна було б звернутися, відчувають себе покинутими, вона не щасливі будучи такими відторгнутими, не підтримують ні з ким близьких зв'язків .

28 % - мають середній рівень самотності. Іноді не мають людей до яких можна було б звернутися, відчувають себе покинутими, часом відчувають себе ізольованими від інших.

30 % досліджуваним притаманний низький рівень самотності- прагнуть до спілкування, майже завжди мають з ким поговорити, не відчувають себе покинутими, прагнуть мати багато друзів, люблять спілкуватися.

Отримані результати підтверджують аспекти, які описані нами в теоретичній частині. Самотність достатньо часто супроводжує юнацький вік. Специфічні завдання які стоять перед особистістю в юнацькому віці часто призводять до виникнення почуття самотності. Юнак починає по- новому дивитись на себе та на оточуюче середовище; він повинен перебудувати свої взаємовідносини з батьками та іншими дорослими, надати їм зовсім нового значення. Ці відносини мають набути характеру «дорослий - дорослий» замість попереднього «дорослий - дитина». Також реорганізуються відносини із однолітками, думка яких на цьому віковому етапі стає дуже значущою для юнака. Всі ці вимоги, які постають перед юнаком часто спричиняють нерозуміння самого себе і відчуття інакшості та неприйнятості. Юнак вважає, що ніхто не може його зрозуміти та розділити його почуття та переживання, що часто призводить до виникнення почуття самотності.

Результати дослідження свідчать про те, що в ранньому юнацькому віці зустрічається достатньо великий відсоток юнаків, що переживають почуття самотності. Оскільки такий стан вченими які досліджують ранній юнацький вік вважається нормальним для юнаків, то виявлене нами співвідношення є достатньо закономірним. Світ юнака перебудовується. Бачачи себе по-новому, юнак часто починає почувати самотність. Йому необхідний час, щоб побудувати стосунки із важливими дорослими та однолітками на якісно новому рівні. Неадекватний рівень самооцінки призводить до виникнення самотності , адже афект неадекватності виникає, як спроба осіб із завищеною самооцінкою огородити себе від реальних обставин в зберегти звичну самооцінку. Переживання образи та несправедливості дозволяє почувати себе добре, залишатися на висоті у власних очах, вважати себе постраждалим або ображеним. Це звеличує людину у власних очах і виключає незадоволення собою. Неминуче виникають конфлікти з людьми, які мають іншу думку про дану особистість , її можливості і цінності для суспільства. Афект неадекватності- це психологічний захист, який виступає причиною виникнення неблагоприємних міжособистісних відносин і неминуче призводить до виникнення переживання самотності.

При заниженій самооцінці конфлікти можуть виникати через надмірну критичність до людей. Такі особистості дуже вимогливі до себе та ще більше до інших, не пробачають помилок, схильні постійно підкреслювати недоліки інших, це в свою чергу призводить до того, що суспільство не приймає таких людей і насторожено ставиться до них.

Співставивши результати цих методик ми можемо стверджувати, що особи, яким притаманний неадекватний рівень самооцінки мають високий рівень самотності.

Потім ми запропонували нашим досліджуваним описати самотність, свої почуття, емоції, думки, а також притаманні в цьому стані вчинки, а також характерні ситуації та обставини, коли переживання самотності поглиблюється. У виборі засобів опису респонденти були не обмежені. Підсумкові описи були вивчені нами і внесені в таблицю як ознаки переживання самотності. Кінцеві результати набули наступного вигляду.

За даними, отриманими в результаті дослідження, ми можемо говорити про ознаки, якими насичене переживання самотності юнаків з адекватною та неадекватною самооцінкою.

Серед найбільш значущих у юнаків

- біль на душі;
- роздратування;
- вина;
- злість;
- відчай;
- почуття непотрібності та відчуженості від інших, що зустрічається в описах переживання самотності дуже часто ми можемо узагальнити під незадоволенням потреби у власній потрібності;
- ненависть до самої себе;
- сльози;
- відчуття спустошеності;

Серед значимих ознак у юнаків з високим рівнем самотності та адекватною самооцінкою виділяємо:

- спокій;
- пригнічений настрій;
- печальні думки;
- сум;

-жаль.

Спільними ознаками є вина, почуття непотрібності, сльози.

Деякі досліджувані при описі самотності або не написали зовсім нічого, обґрунтовуючи це тим, що вони ніколи не відчували самотність і тому не знають як її описати, або писали про те, що вони не відчують самотності.

Перераховані симптоми якими описують своє переживання самотності юнаки, на нашу думку в достатній мірі характеризують цей стан. Ми можемо говорити про те, що досліджувані з неадекватною самооцінкою і високим рівнем самотності переживають цей стан набагато тяжче, ніж юнаки з адекватною самооцінкою і високим рівнем самотності.

Отже, на основі отриманих результатів ми встановили, що у досліджуваних юнацького віку переважає високий рівень самотності, який обумовлений неадекватним рівнем самооцінки. Це можна обґрунтувати тим, що в цей період життя у них відбувається багато змін. Юнак починає по-новому дивитись на себе та на оточуюче середовище; він повинен перебудувати свої взаємовідносини з батьками та іншими дорослими, надати їм зовсім нового значення. Ці відносини мають набути характеру «дорослий - дорослий» замість попереднього «дорослий - дитина». Також реорганізуються відносини із однолітками, думка яких на цьому віковому етапі стає дуже значущою для юнака. Всі ці вимоги, які постають перед юнаком часто спричиняють нерозуміння самого себе і відчуття інакшості та неприйнятості. Юнак вважає, що ніхто не може його зрозуміти та розділити його почуття та переживання, що часто призводить до виникнення неадекватного рівня самооцінки і вже потім почуття самотності.

## Висновки :

У дипломній роботі здійснено теоретичне узагальнення досліджень проблеми самооцінки та самотності в юнацькому віці, описано закономірності, особливості їхнього виникнення та зв'язок між ними.

В результаті узагальнень можна стверджувати наступне:

У вітчизняній та зарубіжній психології Я-концепція розглядається як сукупність всіх уявлень індивіда про себе, співзалежна з їх оцінкою.

Самооцінка- це центральний компонент Я-концепції особистості, який охоплює оцінку людиною себе, своїх можливостей і якостей, місце серед інших людей. Від самооцінки залежить самокритичність людини і вимогливість до себе. В юності індивід прагне до переоцінки самого себе у стосунках з близькими людьми і суспільством в цілому.

Особливу роль у формуванні оцінки себе відіграє сім'я та найближче оточення. Саме сім'я є важливою одиницею суспільства, яка формує структуру особистості людини, основи її Я-концепції.

При дотриманні батьками відповідного стилю виховання у дитини формується її позитивний образ Я, самооцінка і загалом Я-концепція.

Неадекватний рівень самооцінки може призвести до виникнення переживання самотності. Виходячи з актуальності проблеми і поставлених перед нами завдань, ми вважаємо за доцільне враховувати різні підходи до її вивчення.

У зв'язку з тим, на сьогодні не існує чіткої ясності у проблематиці самотності, ми спираємося на те, що це поняття є психологічним явищем, яке однозначно супроводжує людське буття.

Уільям А.Садлер та Томас Б.Джонсоне дають таке визначення самотності- переживання, яке викликає комплексне і гостре почуття, яке виражає певну форму самосвідомості та показує розходження основної реальної сітки відносин і зв'язків внутрішнього світу особистості.

В літературі по проблемі самотності висловлено багато думок про типологію цього стану. Різниця між ними проводиться по трьом показникам, що стосуються оцінки індивідом його соціального положення, типу дефіциту соціальних відносин та часової перспективи, що пов'язана з самотністю.

Джефрі Янг виділив 12 причин виникнення хронічного відчуття самотності. Причиною самотності також можуть виступати специфічні соціальні умови, що змушують індивідів маскувати свої наміри, замикатися в собі, пригнічувати бажання бути щирими і відкритими до інших.

Що стосується емпіричної частини нашої роботи, то вона проходила в три етапи: на першому етапі ми провели ( онлайн) бесіду, для знайомства та встановлення контакту і довірливих відносин. На другому етапі ми провели опитувальник Рассела/Фергюсона та тест на виявлення рівня самооцінки. На третьому етапі досліджуваним було запропоновано досліджуваним описати свою самотність. У виборі засобів опису респондентів ми не обмежували.

В результаті ми отримали наступні показники:

Аналіз показників дав змогу виявити зв'язок самооцінки і переживання самотності у юнацькому віці.

На основі отриманих результатів ми встановили, що у досліджуваних юнацького віку переважає високий рівень самотності, який може бути обумовленим неадекватним рівнем самооцінки. Це можна обґрунтувати тим, що в цей період життя у них відбувається багато змін. Юнак починає по-новому дивитись на себе та на оточуюче середовище; він повинен перебудувати свої взаємовідносини з батьками та іншими дорослими, надати їм зовсім нового значення. Ці відносини мають набути характеру «дорослий-дорослий» замість попереднього «дорослий-дитина». Також реорганізуються відносини із однолітками, думка яких на цьому віковому етапі стає дуже значущою для юнака. Всі ці вимоги, які постають перед юнаком часто спричиняють нерозуміння самого себе і відчуття інакшості та неприйнятості. Юнак вважає, що ніхто не може його зрозуміти та розділити його почуття та переживання, що часто призводить до виникнення неадекватного рівня самооцінки і вже потім почуття самотності.

Група досліджуваних показала наступні показники: «хвора» душа, роздратування, печальні думки, спокій, жаль, вина, злість, відчай, почуття непотрібності, ненависть до самого себе, пригнічений настрій, сльози, відчуття спустошеності. Це свідчить про те, до переживання самотності в юнацькому віці переживається дуже гостро.

Таким чином, ми вважаємо, що наша робота підтвердила поставлену на початку гіпотезу і вирішила всі поставлені перед нею задачі.

## Список використаної літератури :

1. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. / А. Бахвалова // Perspectives of science and education. – 2019. – С. 465-470.
2. Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. / Л.Є. Бегеза, А.В. Кайзерова // Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. – 2022. – С. 170-174.
3. Боришевский М . И . Теоретические вопросы самопознания личности / психические особенности самопознания подростка . - К . Высшая школа , 1980 - с . 5 - 38
4. Ващенко І.А., Айвазян Л.Ю. Проблема діагностичного виміру суб'єктивного відчуття самотності ст.110-116  
[https://www.soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16\\_110-116.pdf](https://www.soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16_110-116.pdf)
5. Гуменюк О. Є. Психологія «Я»-концепції : монографія / О. Є. Гуменюк - Тернопіль: Економічна думка, 2002. – 186с.
6. Дильтей В. Категорії . // Вопросы психологии . - 1995 . №10 . - с . 129- 144 .
7. Дмитрова Т.В. Образ „Я" як регулятор міжособистісних стосунків у ранній юності: дис. кандидата психологічних наук.: 19.00.01. - К., 1993. – 187с.
8. Дячок О. Психологічні особливості сприйняття та переживання самотності підлітками / Психологія 1(6)/2(7)/2017  
<https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/112>
9. Зінченко С.В. Вплив самооцінки на успішність в житті. / С.В. Зінченко, І.В. Швець, Р.В. Швець, Д.О. Леоненко // Learning the latest theories and methods. – 2023. - № 9. – С. 379-381.
10. Зубрицька-Макота І.В. Психодіагностика : навч.-метод. посібник / І.В. Зубрицька-Макота. – Львів :СПОЛОМ, 2013. – 346 с.
11. Калашник О.В. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. / О.В. Калашник, Ю.М. Кашпур // Редакційна колегія: Головний редактор. – 2022. – С. 107-113.
12. Комінко С.Б. Кращі методи психодіагностики : навч. посіб. / С.Б. Комінко, Г.В. Кучер; Тернопільська академія народного господарства. – Тернопіль, 2005. – 408 с.
13. Коняева А.П . , Т.М.Титова. Типи самотності і можлива само терапія // Радянська школа 1991 . № 1 .

14. Коняева А.П., Т.М.Титова. Типи самотності і можлива само терапія / Радянська школа 1991 . №2
15. Корольчук М.С. Психодіагностика : навчальний посібник / В.М. Корольчук, В.І. Осьодло // За заг. ред.. В.М. Корольчука – К. : Ельга, Ніка-Центр, 2007. – 400 с
16. Кулаковська Р.Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. / Кулаковська Р.Р. – 2022. – 84 с.
17. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. / Ю. Ліпковська // Психологічні виміри культури, економіки, управління. – 2016. - № 9. – С. 61-69.
18. М. Г. Миронець Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці /"Наука і освіта", №1-2, 2013с. 66-68
19. Максименко С. Генезис существования личности . : К : Изд -во « КММ » , 2006 . - 240 С .
20. Максименко Ю.Дльїна Т. До проблем пошуку одиниці аналізу самосвідомості . // Психологія і суспільство . - 2003 . № 2 . - с . 51 - 54 .
21. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: дис. кандидата психологічних наук .: 19.00.01./ Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди. – Х., 2002. – 194 арк.
22. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. / У. Б. Михайлишин // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2021. - №3 – С. 86-92.
23. Михайлишин У.Б. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології / PSYCHOLOGY SCIENTISTS AND METHODS OF USING MODERN TECHNOLOGIES ст.390-393  
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/51914/1/%D0%B3%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%88%D1%96%D0%B9.pdf>
24. Мовчан М. М. Осмислення феномена самотності як проблеми суспільного буття особистості. Науково-теоретичний часопис Інституту філософії імені Г. С. Сковороди НАН України та Полтавського державного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. 2005. Вип. 13
25. Мовчан М. Ця багатогранна самотність.. .філософський аспект / / Мандрівець . - 2005 . - № 1 . - с 76 - 78 .

26. Мовчан М.М. Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі : автореф. дис. ... канд. філ. наук : 09.00.04 – "філософська антропологія, філософія культури" / М.М. Мовчан. – К., 2008. – 22 с
27. Моргун В.Ф. Основи психологічної діагностики : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів / В.Ф. Моргунов, І.Г. Тітов. – К. : Видавничий дім «Слово», 2009. – 464 с.
28. Никоненко Ю.В. Теоретичний аналіз дослідження проблеми самотності в сучасній психології. Актуальні проблеми психології. Т.7., вип.35. с.177-185
29. Олійник О.О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. / О.О. Олійник // Теорія і практика сучасної психології. – 2018. - №1. – С. 97-101.
30. Особистість в психологічних дослідженнях . Тексти / Упорядники С.Д.Максименко , М.В.Папуча ; За заг. ред. Максименка . - Ніжин : Видавництво НДУ ім. М.Гоголя . - 197 с .
31. Папітченко Л.В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. / Папітченко Л.В. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. – 2020. - №12. – С. 79–89.
32. Поліщук С.А. Методичний довідник з психодіагностики : навч.-метод посібник / С.А. Поліщук. – Суми, ВТД «Університетська книга», 2009. – 442 с.
33. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. / Т. Прокопенко // Магістерський науковий вісник. – 2022. - № 38. – С. 70-73.
34. Психологічна енциклопедія / Автор - упорядник О.М.Степанов . - К : « Академвидав » . - 2006 . - 424 с.
35. Психологія самотності // Психолог 2007 , травень №17, 18-19,20 .
36. Руменюк О . Психологія Я - концепції . - Т .Економічна думка . , 2002- 186 с .
37. Савчин М.В.,Василенко Л.П. Вікова психологія : Навчальний посібник .-К . : Академвидав , 2005 . - 360 с .
38. Самооцінка учня / С. Максименко та інш. – К. : Главник, 2004 – 112 с.
39. Федоришин А.Б. Динаміка самооценки старшокласників в колективі сверстників : автореф. дис. кандидата психологічних наук.: 19.00.07. - К. 1985. – 24с.
40. Чайка Г.В. Я - концепція як структурно-динамічний поняття «Я» в працях українських і зарубіжних дослідників /Актуальні проблеми психології. Том XI. Випуск 14. - С.215-226.

41. Чорна А.С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. / А.С. Чорна. – 2021. – С. 11-13.
42. Шаров А.С. Психология переживания : природа , механизмы , феномены // Мир психологии . - 2004 , том 37 , № 1 . - 214 - 226 .40. Швалб Ю.М. Данчева О.В. Одиночество : социально психологические проблемы . - К . : Изд - во « Украина » , 1991 . - 270 с .

**Результати за методикою діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела та М.Фергюсона**

<b>№ п/п</b>	<b>Високий</b>	<b>Середній</b>	<b>Низький</b>
1	53	20	12
2	58	26	18
3	60	24	15
4	59	30	18
5	41	39	20
6	43	35	14
7	60	34	17
8	42	25	19
9	57	37	16
10	45	39	15
11	51	21	11
12	52	22	17
13	51	23	10
14	53	21	17
15	57		13
16	56		
17	59		
18	60		
19	42		
20	43		
21	46		
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
<b>%</b>	<b>42</b>	<b>28</b>	<b>30</b>

**Результати за методикою рівня самооцінки**

<b>№ п/п</b>	<b>Неадекватно низький</b>	<b>низький</b>	<b>Нище середнього</b>	<b>середній</b>	<b>Вище середнього</b>	<b>високий</b>	<b>Неадекватно високий</b>
1	14	35	42	47	61	67	69
2	10	22	39	52	57	64	67
3		30	38	49	60	66	69
4		14	43	48	59	65	
5		34	36	48	63	64	
6		32	45	47	56	68	
7		33		50	61	65	
8				51	60	67	
9				35	60	66	
10				50		67	
11				60		64	
12						68	
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
<b>%</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>6</b>

**Ознаки, якими насичене переживання самотності у осіб юнацького віку з високим рівнем самотності та неадекватною самооцінкою**

1.	Біль на душі
2.	Почуття непотрібності
3.	Відчай
4.	Ненависть до самого себе
5.	Сльози
6.	Злість
7.	Відчуття спустошеності
8.	Роздратування
9.	Жаль
10.	Вина

**Ознаки, якими насичене переживання самотності осіб юнацького віку з високим рівнем самотності та адекватною самооцінкою**

1.	Спокій
2.	Пригнічений настрій
3.	Печальні думки
4.	Сум
5.	Сльози
6.	Почуття непотрібності
7.	Вина

Досліджувані з середнім рівнем самотності	Неадекватно низький	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	високий	Неадекватно високий
1.3			42				
2.4				47			
3.5					57		
4.8			38				
5.16						66	
6.17						65	
7.20			36				
8.22				49			
9.29					63		
10.30						65	
11.33					56		
12.35						67	
13.40				47			
14.42					60		
% -28			22	22	28	28	

Досліджувані з середнім рівнем самотності	Неадекватно низький	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	високий	Неадекватно високий
1.1					61		
2.9						67	
3.10						64	
4.11				52			
5.18					60		
6.19						64	
7.23					59		
8.24							69
9.25		30					
10.26				48			
11.31						67	
12.34						66	
13.36						64	
14.37				48			
15.38					61		
% -30		7		20	26	40	7

Досліджувані з середнім рівнем самотності	Неадекватно низький	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	високий	Неадекватно високий
1.2		35					
2.6			39				
3.7							69
4.12	14						
5.13							67
6.14			43				
7.15	10						
8.21		22					
9.27		14					
10.28							
11.32			45			68	
12.39						68	
13.41				50			
14.42					60		
15.43				51			
16.44							
17.45		34					
18.46		32					
19.47		33		47			
20.48				50			
21.49				35			
% -42	10	28	14	29	5	10	10