

ВПЛИВ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ НА РІВЕНЬ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ

К. А. Крохмалекнко

Херсонський державний університет, kroxmalenko99@ukr.net

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент І. Р. Крупник

Постановка проблеми. Через політичні, економічні та соціальні процеси, що відбуваються в Україні протягом останніх років, перенасичення інформацією, залученість людини до великою кількості соціальних контактів, стрімкий розвиток технологій, постає гостре питання самотності особистості. Особливо актуальною ця проблема є для осіб юнацького віку. На сьогоднішній день в молодіжному середовищі відмічаються негативні явища: невпевненість у майбутньому, збільшення кількості та інтенсивності дії стресорів, погіршення міжособистісних відносин з однолітками та в сім'ї, низький рівень самооцінки. Всі ці фактори призводять до намагання юнаків «відсторонитись» від зовнішнього світу, замикання в собі. Також почуття самотності зумовлено самосвідомістю особистості, а точніше її самооцінкою, неадекватністю якої можна розглядати як причину самотності. В останні роки до проблеми самотності приділяється увага викладачів, психологів та соціальних працівників. При цьому малодослідженими є питання взаємозв'язку відчуття самотності та самооцінки особистості юнацького віку.

Мета статті полягає у теоретичному аналізуванні понять «самооцінка» та «самотність» та особливостей їх зв'язку в особистостях юнацького віку.

Виклад основного матеріалу. Актуальною проблемою сьогодення для особистості юнацького віку є самотність. Гострі форми переживання самотності можуть призводити до депресії з суїцидальними ризиками. Менш інтенсивні прояви самотності певним чином погіршують якість та задоволеність життям, а також сприяють появі психологічних проблем.

Взагалі на сьогоднішній день не існує однієї загальної дефініції «самотність». Проаналізувавши наукові праці багатьох науковців, ми можемо сказати, що деякі дослідники трактують самотність як негативне переживання непотрібності та відокремленості від соціуму, нестачу взаємовідносин із значущими близькими, психічний стан, що виникає внаслідок незадоволеності особистістю потреб в інтимних стосунках, приналежності до соціальної групи. Інші ж дослідники вбачають в самотності позитивний аспект, стверджуючи, що цей стан є підґрунтям для саморозвитку, рефлексії, самопізнання особистості.

Досліджуючи поняття самотності, Н. О. Олейник виділила три механізми цього переживання: ізоляція, відчуження і усамітнення. Дефініція «ізоляція» означає переживання самотності що спричинене зовнішніми факторами і проявляється у фізичній неспроможності взаємодіяти із суспільством, тому то людина або за власним бажанням, або ні відокремлюється від соціуму. Дефініція «відчуження» трактується як переживання самотності що зумовлене внутрішніми факторами і має вияв у втраті особистістю свого «Я», своєї суб'єктивності, що проявляється на емоційному, когнітивному та психоемоційному рівнях. Таке відчуження пов'язують з гострими формами становлення переживання самотності, який здійснює руйнівний вплив на особистість людини. «Усамітнення» процес переживання самотності, який може бути спричинений як зовнішніми, так і внутрішніми факторами і проявляється у добровільному бажанні особистості перебуванні наодинці із самою собою [4].

Причинами негативного переживання самотності у молодих людей є: відсутність гармонії в сім'ї, конфлікти з викладачами чи однолітками; відсутність мотивації до навчання. У юнацькому віці також з'являється ряд нових актуальних проблем: вибір професійного шляху, потреба у створенні нових соціальних контактів, створення сім'ї та народження дітей. Ці фактори потребують відповідальності від юнака за себе, своє майбутнє та за інших людей. В результаті появи страху брати на себе цю відповідальність також виникає почуття

самотності. Нажаль, такі люди не будують сім'ї, ведуть ізольований спосіб життя, а якщо створюють інтимні стосунки з партнером, то лише ті, що не мають на увазі ніяких зобов'язань. Зазвичай такі особистості займають пасивну життєву позицію, для них не характерне обіймання керівної посади, або отримання задоволення від власних досягнень чи здібностей [4].

Таким чином внутрішні фактори появи самотності формуються в особистісних особливостях людини, до структури яких включені: риси характеру, здібності, параметри психічних процесів, система навичок та звичок, індивідуальний досвід, особливості природно-біологічної організації. На розвиток самотності впливають сором'язливість, замкнутість, відсутність адекватної самооцінки [4; 5].

Деякі науковці трактують поняття самооцінка як суб'єктивне ставлення до себе, уявлення про власне Я, оцінку власних здібностей та рис характеру (У. Джеймс, К. Роджерс, І. Кон), інші визначають самооцінку одним із компонентів Я-концепції, яка формується під впливом зіставлення Я-реального та Я-ідеального (Р. Бернс, Ч. Кулі, Ч. Осгуд, Дж. Мід).

Ми згодні з думкою дослідників Ю. В. Козерук та Я. О. Євсейчик, що самооцінка є однією з основних властивостей особистості. Самооцінка є компонентом самосвідомості і формується з різних складових: відомості про себе від оточуючих, оцінка своїх здібностей, якостей, вчинків, ставлення особистості до самої себе, ставлення до досягнень. Одна з основних функцій, яку виконує самооцінка – це регуляція діяльності особистості. Таким чином вона здійснює вплив саме на ефективність діяльності особистості та її становлення, вибір та постановку цілей цієї діяльності, мотивацію досягнення мети [1].

Існують різні погляди на складові компоненти самооцінки. Так В. Р. Лемещук основними показниками самооцінки виокремлює рівень і адекватність. Адекватність самооцінки позначає максимально об'єктивний ступінь уявлень про себе, критичне ставлення до власних досягнень, цілей, вчинків. Цей компонент

виявляється у двох протилежних полюсах: адекватна самооцінка (реальне аргументоване ставлення до себе) та неадекватна (завищена або занижена) [3; 4].

Величина осмислення ідеальних та реальних уявлень про власне Я встановлює рівень самооцінки. На розвиток позитивної адекватної самооцінки впливає самосприйняття, відчуття своєї повноцінності, оптимістичне ставлення та повага до себе. Негативне ставлення, відторгнення власної індивідуальності, відчуття своєї неповноцінності впливають на становлення заниженої самооцінки [2; 3].

Існують різні думки, щодо процесу формування самооцінки особистості. У своїх наукових працях Ю. В. Козерук та Я. О. Євсейчик зазначають, що цей процес починається ще у період перебування дитини в утробі матері, так як між жінкою та плодом виникає емоційний зв'язок. Приблизно у 2-3 роки діти починають співвідносити себе з оточуючими – це перші етапи формуванні самооцінки. Основний вплив на розвиток самооцінки у дитини дошкільного віку найближчі дорослі (перш за все батьки), так як дошкільник «вбирає» оцінки своєї особистості дорослими. В наступних вікових періодах самооцінка дитини залежить від характеру оцінок особистісних якостей та досягнень у різноманітних формах діяльності з боку дорослих (особливо вчителів) та одноліток. Самооцінка студента розвивається під впливом успішності його адаптації до нової соціальної ролі «студента» на перших курсах навчання, а також усвідомлення своєї професійної ролі [1; 5].

Для аналізу взаємозв'язку відчуття самотності та самооцінки ми провели дослідження серед на базі Херсонського державного університету, факультету психології, історії та соціології. Респондентами були 50 студентів 3-4 курсів спеціальності Психологія. У дослідженні було використано такі методики: «Методика суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона та тест «Експрес діагностика рівня самооцінки особистості».

За тестом «Експрес діагностика рівня самооцінки особистості» ми встановили, що 41% досліджуваних мають високий рівень самооцінки. Вони ставлять перед собою високі цілі із впевненістю у швидкому їх досягненні. Ці студенти амбіційні, вольові, впевнені у собі. Свої інтереси та принципи поважають, відрізняються критичним ставленням до себе. 33% осіб характеризуються низьким рівнем самооцінки. Таких людей характеризує певна невпевненість у собі, своїх рішеннях, правилах, принципах. Такі люди більш конформні, підлаштовуються до думки інших. Вони більше пасивні, терплячі, сором'язливі.

Результати «Методики суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона свідчать про те, що 57% юнаків переживають самотність на високому рівні. Такі люди відчувають невдоволення життям та собою, повну втрату необхідності до життя, в них присутні думки про те, що вони нікому не потрібні, студентам притаманне повернення думками в минуле з емоціями суму та жалю. Їм характерні відсутність підтримки з боку друзів, сім'ї, вони частіше замкнуті в собі, мають тенденції до відчуження від соціуму.

За допомогою програми STATISTICA 11.0 була підрахована кореляція між показниками відчуття самотності та самооцінки особистості юнацького віку.

Прямі кореляційні зв'язки були виявлені між показниками: високий рівень переживання самотності та низький рівень самооцінки ($r_s = 0,38$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,05$). Такий зв'язок говорить про те, що ці студенти при певній невпевненості в собі відчувають невдоволення життям, вони соромляться знайомитись з новими людьми, старих контактів частіше уникають, що призводить до відчуття непотрібності іншим людям, мають проблеми з побудовою планів на майбутнє, знецінюють власні досягнення та здібності.

Висновок. Таким чином, ми можемо стверджувати, що наукова література має декілька поглядів на дефініції самотності та самооцінки. Самотність в осіб юнацького віку виникає під впливом зовнішніх (атмосфера у сім'ї, міжособистісні

стосунки з однолітками) та внутрішніх (невпевненість у собі, неадекватний рівень самооцінки) факторів. Формування самооцінки особистості відбувається протягом всього життя та впливає на діяльність, можливість людини існувати в соціумі.

Згідно з результатами дослідження студенти, що мають високий рівень переживання самотності проявляють тенденцію до заниженої неадекватної самооцінки, що відображається на їх життєвій позиції, взаємозв'язку із соціумом.

Література:

1. Євсейчик Я. О. та Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2015. № 124. С. 163-165.
2. Крупник І. Р. Психолого-педагогічна програма «Співпраця»: досвід впровадження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип.1. Том 2. С. 82-86.
3. Лемещук В. Р. Динаміка соціальних страхів сучасних юнаків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 1. С. 44-52.
4. Олейник Н. О. Специфіка функціонування структури переживання самотності в ранньому та середньому дорослому віці: Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. С. 259-279.
5. Шагивалеева Г. Р. Психологія переживань в юношеском возрастe. *Вестник ЮУрГГПУ*. 2016. №2. С. 145-150.