

# ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА САМОТНІСТЬ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

*Г. М. Бахута*

Херсонський державний університет, [bahutahanna19@gmail.com](mailto:bahutahanna19@gmail.com)

*Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка*

*Н. І. Тавровецька*

**Постановка проблеми.** Проблема самотності, в різні часи, завжди хвилювала суспільство. Сучасні дослідники стверджують, що зі збільшенням активності та наповненості всіх сфер життя людини, зростає і відчуття самотності особистості. Саме тому, сьогодні активно досліджуються причини та наслідки самотності в різних групах населення та на різних вікових етапах. Особливий інтерес для психологів-дослідників представляє підлітковий вік як перехідний період між дитинством та дорослістю, що супроводжується актуалізацією рефлексивності та особистісної ідентичності. Як відомо, в підлітковому віці основну роль відіграє спілкування та побудова стосунків з однолітками, рідними та навіть незнайомими людьми. Саме міжособистісне спілкування сприяє формуванню особистісної сфери підлітка, його самооцінки, самоствавлення, самоповаги, самоприйняття. Ізолюючись від соціуму, підліток не вчиться взаємодіяти з іншими людьми, не набуває нових комунікативних навичок, що в майбутньому може призвести до погіршення його якості життя та психологічного благополуччя.

**Мета статті** полягає в теоретичному та емпіричному дослідженні впливу самооцінки на переживання самотності у підлітковому віці.

**Виклад основного матеріалу.** Входження особистості в систему суспільних відносин, оволодіння нею суспільно виробленими способами діяльності має велике значення для духовного і фізичного розвитку людини. Водночас слід звернути увагу на такий важливий аспект, який може супроводжувати людину в процесі її становлення. І це – проблема самотності.

Однозначного формулювання поняття самотності немає, тому що всі вчені по-різному розуміють і трактують це явище. Г. І. Колеснікова найбільш

точно надала визначення цього феномену. На її думку, самотність — це специфічний психоемоційний стан особистості, зумовлений відсутністю близьких, теплих емоційних стосунків з людьми або страхом їх втратити (Колеснікова, 2015).

Вивченням проблеми переживання самотності займалися: Р. С. Вейс, Г. І. Колеснікова, В. В. Сумко, О. В. Помазова, О. В. Кулешова, Л. В. Міхеєва, С. Г. Корчагіна, Н. О. Олейник тощо. Теоретичні основи щодо самотності в підлітковому віці, особливості переживання цього явища та фактори його виникнення в підлітковому віці закладені в роботах: Н.В. Барінової, О.В. Пагани, Ю.В. Железнякової, Л.О. Колісник, В. В. Ускова, О. О. Стахової, О. В. Львовичіної тощо. Вивченням феномену самооцінки та особливостей його формування в підлітковому віці займалися: Ю. В. Коропецька, В. С. Трунцева, А. Т. В. Сінельнікова, У. В. Іванюк, Т. А. Дмитрук, А. Н. Гірняк, В. Тараненко, А. В. Лисенко, Т. А. Волошина тощо.

Більшість дослідників, розглядаючи феномен самотності, наголошують на його відмінності від поняття «ізоляція». Ізоляція — відокремлення людини від соціального середовища, яке значною мірою визначається зовнішніми впливами, а не внутрішніми бажаннями. На відміну від ізоляції, яка відображає конфлікт зі світом і з собою, вона супроводжується болем і кризою. Ізоляція та самотність не є синонімами, тому що можна бути самотнім, не будучи відірваним від суспільства, але можна бути ізольованим, не відчуючи себе самотнім.

В психологічних дослідженнях самотності в підлітковому віці можна виділити два напрями наукового вивчення. Це зумовлено її негативним та позитивним спрямуванням. З одного боку, вона розглядається як руйнівне та деструктивне для особистості явище, а з іншого — як необхідний етап формування самосвідомості, самоствавлення та самовиховання.

Н.В. Барінова та О.В. Пагава встановили, що самотність як переживання, зумовлене відсутністю якісних соціальних зв'язків, характеризується чотирма емоційними групами у особистості підлітка:

1. Розпач (відчуття покинутості, відчаю, безвихіді, паніки та немічності);
2. Нелюбов до себе (неприятність до себе, відчуття своєї непривабливості, відрази, огида, неприйняття себе);
3. Нестерпна нудьга (пригнічений настрій через бездіяльність, нетерплячість, нездатність зосередитись на чомусь);
4. Депресія (почуття пригніченості, занепаду сил, спустошеності, безнадії, печалі, відчуженості, смутку, песимізму) (Барінова, 2010).

О. І. Стебельська, навпаки, вважає, що усамітнення корисне для людини, тому що воно дозволяє заглянути всередину себе та зустрітися з самим собою. У великому потоці інформації людині іноді важко почути самого себе. Це створює внутрішній дисбаланс та не дає людині адекватно аналізувати дійсність та створювати повноцінні довірливі стосунки з людьми. Саме в цьому випадку самотність позитивно впливає на розвиток особистості (Стебельська, 2022).

Центром особистості, що впливає на основні психологічні процеси особистості вважається самооцінка. Вона регулює поведінку людини, значною мірою формує вміння особистості вибудовувати власні кордони та адаптуватися в соціальному середовищі.

Самооцінка у психології розуміється як сукупність уявлень людини про себе, яке сформувалося з урахуванням порівняння себе з оточуючими. За А. В. Бахваловою, самооцінка є центральною характеристикою особистості, що значно визначає її соціальну адаптацію, поведінку та діяльність. Водночас потрібно врахувати, що її формування відбувається в ході діяльності та взаємодії між людьми (Бахвалова, 2019). Формування самооцінки починається ще в дитинстві. Проте тільки в підлітковому віці особистість починає надавати повноцінну оцінку своїм діям, а критерії визначення власного внутрішнього світу набувають пріоритетного значення. Цей процес є специфічною ознакою особистості підліткового віку.

Оскільки, самооцінка впливає на поведінку та сприйняття себе людиною і її формування відбувається в ході взаємодії з оточуючими, а самотність якраз виникає через відчуження від соціуму, тому важливо визначити як ці два явища впливають один на одного.

Для цього у дослідженні застосовувались такі методи як: аналіз, синтез, класифікація, узагальнення, систематизація, конкретизація; емпіричні методи: анкетування, методика «Самотність» (С. Г. Корчагіної); «Опитувальник переживання самотності» (К. О. Манакової); «Тест-опитувальник самоствавлення» (В. В. Столін та С. Р. Пантілеєв); Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальов; методи кількісної та якісної обробки результатів.

Проаналізувавши результати респондентів, було визначено, що показники свідчать про наявність негативних тенденцій. Так, опитані підлітки є переважно не впевненими в собі (середній рівень самооцінки – 52%, низький – 34%), більш схильними до самозвинувачень та сумнівів, які не завжди є обґрунтованими; частіше вони воліють самоусуватися від відповідальності, перекладаючи її на інших. За підсумками використання методики «Тест самотності» (С. Г. Корчагіної), підлітки, що брали участь у дослідженні (44%) не мають переживання самотності на даний час. 37% опитаних респондентів мають неглибоке відчуття самотності, тобто вони мають гарні міжособистісні відносини з оточуючими, проте часто відчувають сильне бажання побути на самоті, що саме їх і непокоїть. 19% опитаних підлітків продемонстрували показники глибокого рівня переживання самотності. Осіб з дуже глибоким рівнем самотності не було виявлено.

В якості методів математичної обробки для встановлення достовірності отриманих відомостей нами було застосовано розрахунок коефіцієнту кореляції, обрахування якого відбувалося за допомогою програми SPSS Statistica.

Отримані результати за методиками «Самотність» (С. Г. Корчагіної) та «Тест-опитувальник самоствавлення» (В. В. Столін та С. Р. Пантілеєв), щодо

визначення зв'язків між самооцінкою та самотністю в підлітків підтверджує кореляційний зв'язок.

За методикою визначення особистісних рис констатовано, що показник «самотність» має зворотній кореляційний зв'язок за шкалою самосприйняття ( $p < -0,471$ ,  $t < 0,001$ ) та самоцінністю ( $p < -0,233$ ,  $t < 0,037$ ). Це означає, що чим вищий рівень самотності, тим нижчий рівень самосприйняття та самоцінності і навпаки. Отже, підлітки, які мають актуальне переживання самотності не відчують цінність власної особистості, а також власного «Я» для оточуючих, сприймають себе як таких, що не заслуговують на любов до себе, їм важко приймати себе такими, якими вони є. Також кореляційний зв'язок спостерігається між самотністю та внутрішньою конфліктністю ( $p < 0,345$ ,  $t < 0,001$ ) і самокерівництвом ( $p < 0,259$ ,  $t < 0,021$ ).

За методиками «Опитувальник переживання самотності» (К. О. Манакової) та «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальова було визначено кореляційні зв'язки. Було зафіксовано високий зв'язок між самооцінкою та самотністю внаслідок власної непривабливості ( $p < -0,465$ ;  $t < 0,001$ ) та високий прямий зв'язок між самооцінкою та самотністю як негативним явищем ( $p < 0,259$ ;  $t < 0,031$ ).

**Висновок.** Переважна більшість підлітків, що брали участь у дослідженні, відзначили наявність у себе характеристик, притаманних загальному стану самотності.

Здебільшого опитані підлітки демонструють схильність до переживання самотності внаслідок зовнішньої непривабливості. Такі підлітки не користуються популярністю у представників протилежної статі, часто закохуються та відчують симпатію до однолітків, які є абсолютно недоступними та байдужими до них. Зазначена обставина призводить до відчуття себе «білою вороною», а за умови внутрішнього переконання у власній непривабливості здатна стати серйозною психологічною проблемою.

Необхідно зауважити наявність певних особливостей у структурі самоставлення особистості у підлітків. Якщо за фактором самооцінки у

представників зазначеної групи домінують середні показники, то такий фактор, як аутосимпатія, вже демонструє тяжіння до показників, співвідносних із низьким рівнем. За фактором самоприниження, натомість, наявна перевага середнього та високого рівнів, що засвідчує негативне самоствавлення.

За підсумками діагностики самооцінки в опитаних підлітків можна зазначити перевагу середнього та наближеного до низького рівня самооцінки. Опитані підлітки переважно розцінюють власні можливості та здібності недостатньо високими для того, аби досягнути успіху в обраній сфері діяльності, проте вони ладні докладати максимальних зусиль для того, аби досягнути бажаного. При цьому вони часто демонструють недостатню впевненість у власних силах, а в критичних ситуаціях виявляють здатність до переживання зневіри в ефективності власної діяльності, неспроможності налагоджувати спілкування з оточуючими та розв'язувати проблемні ситуації.

Було доведено зв'язок самооцінки та самотності в підлітковому віці. Підлітки, які мають актуальне переживання самотності не відчують цінність власної особистості для оточуючих, сприймають себе як таких, що не заслуговують на любов до себе, їм важко приймати себе такими, якими вони є. Вони схильні до внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини. Також було визначено, що чим більше переживання самотності, тим більше самокерівництво, тобто вони більш вмотивовані на досягнення власних внутрішніх спонукань та цілей і покладаються тільки на себе.

### **Література:**

1. Барінова Н. В., Пагава О. В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування. *Вісник Харківського Національного Університету ім. В. Н. Каразіна*: Серія: Психологія. Харків. 2010. № 902. С. 13-18.
2. Бахвалова А. В. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465-467.

3. Колесникова Г. И. Феномен одиночества: понятие, классификация, экзистенциальный смысл. *Фундаментальные исследования*. 2015. №. 2-9. С. 2024-2027.
4. Стебельська О. І. Діалектичність людського існування: феномен самотності. *Of the Lviv university*. 2022. С. 146-148.