

**Міністерство освіти і науки України  
Херсонський державний університет  
Факультет психології, історії та соціології  
Кафедра психології**

**ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА САМОТНІСТЬ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Кваліфікаційна робота (проект)  
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: здобувачка 4 курсу 07-431 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійної програми «Психологія»

Ганна БАХУТА

Керівник: к. психол. н., доцентка

Наталія ТАВРОВЕЦЬКА

Рецензент: к. психол. н., доцентка кафедри  
педагогіки та психології дошкільної та  
початкової освіти

Оксана ЛОСЬ

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОНЯТЬ «САМОТНІСТЬ» ТА "САМООЦІНКА" ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯВИЩ....</b>	<b>6</b>
1.1. Загальна характеристика поняття «самотність». Структура, види та чинники виникнення самотності.....	6
1.2. Особливості переживання підліткової самотності.....	8
1.3. Структурні компоненти самооцінки як психологічної характеристики особистості в підлітковому віці.....	11
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА САМОТНІСТЬ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>16</b>
2.1. Умови проведення дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик.....	16
2.2. Результати емпіричного дослідження впливу самооцінки на самотність в підлітковому віці.....	19
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу самооцінки на самотність в підлітковому віці.....	31
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>34</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>36</b>
Додаток А «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету».....	41

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** 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. З одного боку, самотність розглядається як переживання, що впливає на емоційний стан людини, яка перебуває у вимушеній чи добровільно обраній ситуації ізоляції від інших людей. З іншого боку, самотність розуміється як відчуття незрозумілості, відторгнення або неприйняття з боку інших. Дослідники, які дотримуються саме такої інтерпретації, найчастіше пов'язують переживання самотності з позбавленням чи порушенням соціальних зв'язків, труднощами їх набуття або побудови, при чому показано, що значимість цих соціальних зв'язків може бути різною на різних вікових етапах. В цьому випадку особливий інтерес для психологів-дослідників представляє підлітковий вік як перехідний період між дитинством та дорослістю, що супроводжується актуалізацією рефлексивності та особистісної ідентичності.

У підлітковому віці почуття безпорадності відчувається найсильніше. Це відбувається не тільки тоді, коли інші люди не бажають з ним спілкуватися, але і тоді, коли вони ігнорують його думку, проявляють нерозуміння і неповагу. Часто відбувається зрада не тільки з боку однолітків, але і з боку дорослих. А в підлітковому віці, як відомо, основну роль відіграє спілкування та побудова стосунків з однолітками, рідними та навіть незнайомими людьми. Саме міжособистісне спілкування сприяє формуванню особистісної сфери підлітка, його самооцінки, самоствалення, 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.

**Теоретико-методологічна основа.** Вивченням проблеми переживання самотності займалися: О. С. Гаврилаш, О. В. Кулешова, Л. В. Міхеєва, У. Б. Михайлишина, Н. О. Олейник, О. В. Помазова, Л. С. Прокоф'єва, О. І. Стебельська, В. В. Сумко 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, Т. А. Волошиної, Ю. В. Железнякової, Л.О. Колісник, О. В. Львовчкіна, В. В. Ускова, Т. Д. Щербана, В. В. Яремчука тощо. Вивченням феномену самооцінки та особливостей його формування в підлітковому віці займалися: А. В. Бахвалова, Ю. В. Коропецька, А. В. Лисенко, О. В. Мамон, В. П. Новікова, А. І. Селецька, Т. В. Сінельнікова, Р. М. Танащук, В. С. Трунцева тощо.

**Мета дослідження:** теоретично охарактеризувати та емпірично дослідити вплив самооцінки на переживання самотності у підлітковому віці.

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично обґрунтувати поняття «самотність», визначити його структуру, види та особливості переживання самотності в підлітковому віці.
2. Окреслити основні особливості поняття «самооцінка» як психологічного феномену.
3. Емпірично дослідити вплив самооцінки на переживання самотності в осіб підліткового віку.

**Об'єкт дослідження:** переживання самотності.

**Предмет дослідження:** вплив самооцінки на переживання самотності в підлітковому віці.

**Методи дослідження.** У роботі застосовувались: теоретичні методи, такі як аналіз, синтез, класифікація, узагальнення, систематизація,

конкретизація; емпіричні методи: анкетування, методика «Самотність» (С. Г. Корчагіної); «Опитувальник переживання самотності» (К. О. Манакової); «Тест-опитувальник самоставлення» (В. В. Столін та С. Р. Пантілеєв); Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С.В. Ковальов); методи кількісної та якісної обробки результатів.

**Практичне значення роботи.** Отримані в результаті кваліфікаційної роботи дані, можуть бути використані психологами, педагогами, психотерапевтами при консультуванні з питань самотності та самооцінки особистості, їх діагностики та психопрофілактики, а також допомогти студентам, в їх професійному становленні в галузі психології.

**Структура роботи:** кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОНЯТЬ «САМОТНІСТЬ» ТА "САМООЦІНКА" ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯВИЩ

#### **1.1. Загальна характеристика поняття «самотність». Структура, види та чинники виникнення самотності**

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.

О. С. Гаврилаш вважає, що самотність- це своєрідний стан людини, для якого є характерним суб'єктивне переживання дефіциту близьких, дружніх взаємовідносин з людьми та небажанням або невмінням виявляти позитивне прийняття себе іншими [5].

У. Б. Михайлишина розуміє самотність як стан душі, що призводить до емоційних переживань при сприйнятті суб'єктом життєвих подій, а також стан, що регулює ступінь внутрішньої або зовнішньої активності людини. Самотня людина емоційна та дистанційна у спілкуванні з людьми, має відносно мінливі ціннісні структури та соціальні вимоги [16].

На думку В. В. Сумко, для самотніх людей характерні емоційна чутливість, негативна особистісна структура, дисонансність, пасивність, тривожність, песимізм, безцільність життя, відсутність інтимності, низька самооцінка, відсутність навичок спілкування та взаємодії [27].

О. В. Помазова розглядає самотність як психологічний феномен, наголошуючи на тому, що її слід відрізняти від подібних понять. 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 [20].

О. В. Кулешова та Л. В. Міхеева розділяють поняття «усамітнення» та «самотність». Самотність розглядають як важкий стан людини у внутрішньому та соціальному плані, що супроводжується відстороненням індивіда від процесів соціального життя, дефіцитом соціальних контактів, низьким ступенем соціальної активності та підвищеним рівнем тривоги, депресивності та егоцентризму. Усамітнення – це відсторонення, за власним бажанням, від будь-яких соціальних контактів на певний час, задля самопізнання, психічного та духовного розвитку, направлення інтрапсихічної діяльності в правильний бік [12].

Аналізуючи різні трактування цього поняття, можна зробити висновок, що самотність – це психічний стан індивіда, що супроводжується суб'єктивним переживанням відсутності близьких стосунків з людьми та небажанням або нездатністю помічати позитивне сприйняття себе іншими.

А. Рокач виділяє такі три види самотності як: емоційна, соціальна та духовна самотність. Перша характеризується ризиком послаблення або втратою довірливих стосунків із значущими людьми. Соціальна самотність характеризується втратою соціальних зв'язків. При цьому в сприйнятті особистості існує розбіжність між існуючими зв'язками та ідеальною моделлю міжособистісного спілкування. Духовна самотність відрізняється прагненням віднайти свою унікальність та особливість [37].

За Л. С. Прокоф'євою феномен самотності є множинним та включає в себе декілька різновидів. Самотність як «процес» виявляється в повільному

руйнуванні можливостей особистості усвідомлювати та реалізовувати загальноприйняті в суспільстві норми та принципи в своєму житті. Таким чином, людина втрачає статус суб'єкта суспільного життя. Самотність як «стан» виявляється в різниці між бажаним та реальним рівнями соціальної взаємодії індивіда з суспільством, що є приводом до відчуття порожнечі, тривоги та депресії. «Почуття» самотності визначається як відчуття відрази та ненависті до себе. Людині важко сприймати себе як цілісну особистість. Наслідком цього є присутність психологічних бар'єрів в комунікації з оточуючими людьми і відсутність близьких відносин. «Ставлення» самотності виявляється у відторгненні особистістю навколишнього середовища [21].

Н.О. Олейник в структурі переживання самотності виділяла 4 компоненти такі як: когнітивний, поведінковий, емоційний, мотиваційно-вольовий. Когнітивний охоплює уявлення людини про власні переживання, ототожнення себе з іншими та образ «Я» в період відчуття самотності. Поведінковий спрямований на дії людини при переживанні (усамітнення, ізоляція, відчуження). Емоційний надає оцінку особистого стану і особистість приймає (неприймає) свою самотність. Мотиваційно-вольовий виконує стимулюючу функцію і мобілізує (демобілізує) ресурси особистості. Таким чином, переживання самотності залежить від функціонування всіх чотирьох компонентів [19].

Отже, проаналізувавши роботи різних вчених на цю тему, можна виділити, що самотність є суто індивідуальними та суб'єктивним явищем, причини виникнення, якого у кожної людини свої власні. Також варто зазначити, що існує значна різниця в поняттях «самотність», «усамітнення» та «ізоляція». Ізоляція включає в себе дискомфорт і порожнечу, а усамітнення – радістю та спокій.

## **1.2. Особливості переживання підліткової самотності**



В психологічних дослідженнях самотності можна виділити два напрями наукового вивчення. Це зумовлено її негативним та позитивним спрямуванням. Суперечки виникли, через оцінку сили впливу самотності на життя людини. Це видно з того, що, з одного боку, вона розглядається як руйнівне та деструктивне для особистості явище, а з іншого – як необхідний етап формування самосвідомості, самоствалення та самовиховання.

Н.В. Барінова та О.В. Пагава переконані, що переживання самотності часто пов'язане з асоціальною поведінкою та розвитком різних видів залежностей, зокрема, алкогольної, наркотичної, ігрової, інтернет-залежності, участь у різноманітних асоціальних групах. У підлітків негативний досвід впливає на процеси соціалізації та формування особистості.

Також вони 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 (неприязнь 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) [2].

Ю.В. Железнякова писала, що підліткова самотність починається з сім'ї і залежить від стилю виховання. У сім'ї, ймовірно, складаються такі стилі поведінки серед її членів, і в майбутньому у підлітків можуть розвинути негативні емоції такі, як: сором'язливість, агресія, тривога, шкільні проблеми та інші види психологічної напруги. Вони значною мірою ускладнюють

успішну соціалізацію. Відмова від соціалізації та неможливість адаптуватися в нових умовах посилює у підлітка почуття самотності [7].

Т. Д. Щербан, І. І. Брецько, А. В. Шніцер також переконані, що великий вплив на переживання самотності в дорослому віці має якість стосунків з батьками в дитячому та підлітковому роках. Вони довели, що найбільш чутливими до самотності є люди в яких не склалися щирі та довірливі стосунки з батьками. Головним фактором самотності є розлучення батьків, а саме чим молодше була дитина при розлученні батьків, тим більше вона схильна до самотності у зрілому віці. Навіть втрата одного з батьків не так сильно впливає на виникнення переживання самотності ніж розлучення [35].

Л.О. Колісник виокремлює такі чинники формування підліткової самотності:

1. Недостатньо теплі сімейні відносини. Серед причин – погане матеріальне становище, неблагополучні сім'ї, батьки мало часу проводять зі своїми дітьми, алкоголізм тощо;

2. Хаотична система дозвілля дітей.

3. Відсутність спілкування та порозуміння між дітьми та батьками;

4. Залежність від інтернету;

5. Форма навчання, при якій дитина більше самостійно працює з інформацією, та витрачає менше часу на спілкування з вчителями та однолітками [9].

В. В. Усков та О. О. Стахова вважають, що ця проблема найбільше проявляється в юнацькому віці, проте вперше усвідомлюється саме в підлітковому. Це пов'язано, перш за все, з розвитком саморефлексії в цьому віці і переходом на новий рівень самосвідомості, підвищенням потреби в самопізнанні, визнанні, спілкуванні, прийнятті своєї особи іншими, відокремленні тощо [33].

Деякі з вчених розглядають самотність з позитивної точки зору.

О. В. Львовичкіна визначила, що у підлітковому віці встановлюються риси характеру та визначальні види міжособистісної взаємодії. Основна особливість даного вікового періоду виявляється в бажанні самовдосконалення – це самопізнання, самовираження та самоствердження. Часто на шляху до самовдосконалення підліток зазнає випробування самотністю. Не завжди самотність має зовнішні прояви і деколи дуже важко зрозуміти, що поруч з тобою самотня людина. Тим паче, якщо йдеться про підлітків, які можуть маскувати свої почуття та переживання під видом байдужості, ворожості, агресивності, дратівливості та провокаційної поведінки. Деколи самотність виникає через те, що підліток відчуває себе винятковим, не таким як усі [14].

О. І. Стебельська 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 [26].

На думку В. В. Яремчука, особливості переживання та темпи проходження підліткової кризи залежать від індивідуальних особливостей підлітка. Комуś потрібно більше часу проводити окремо від суспільства, а хтось не може бути довго на самоті. Та все ж таки вчасне виявлення появи відчуття самотності та відчуження, а також становлення їх причин створює можливість допомогти особистості ефективно справитись з цією проблемою [36].

Загалом більшість учених вважають самотність суто негативним явищем, яке деструктивно впливає на особистість підлітка. Разом із тим, не заперечують, що підліткова самотність може набувати як позитивного, так і негативного характеру. Негативний досвід може призвести до втрати впевненості в собі, самоцінності та самоповаги, тоді як позитивний досвід

може спонукати підлітка проявити інтерес до власної особистості та зайнятися діяльністю, що сприяє зростанню особистісного потенціалу.

### **1.3 Структурні компоненти самооцінки як психологічної характеристики особистості підлітка**

Самооцінка вважається центром особистості. 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 Ю. В. Корецькою, самооцінка це – підструктура особистості, яка дає можливість з точки зору особистісного сприйняття критично оцінювати свої вчинки, емоційний стан, дії, можливості. Ставлення до успіхів та невдач, вимогливість до себе, взаємовідносини з оточуючими залежать від самооцінки. Вона впливає на продуктивність та результативність діяльності і на розвиток особистості в цілому [10].

В. С. Трунцева вважає самооцінку важливим фактором особистої саморегуляції, що впливає на відносини з іншими, критичне мислення, самовимоги та ставлення до успіху та невдач [31].

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. [3].

Самооцінка відіграє важливу роль при вивченні феномену самоствавлення. Вона характеризується як ядро цього процесу, показник розвитку на індивідуально-особистісному рівні. Самооцінка пов'язана з емоційно-ціннісним ставленням особистості до себе, та є оцінною функцією самоствавлення і розкривається як головна особливість цього процесу.

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. В ході розвитку самосвідомості фокус уваги підлітка поступово зміщується із зовнішніх аспектів своєї особистості на її внутрішній світ. Це пов'язано з усвідомленням власної неповторності та унікальності. Самовизначення особистості вже відбувається на більш високому рівні [1; 18].

На думку, Т. В. Сінельнікової у підлітковому віці починає розвиватися самоствалення, засноване на самооцінці, самоприйнятті та ставленні до інших. Формуються моральні та вольові якості особистості [25].

У. В. Іванюк та Т. А. Дмитрук наголошують, що підлітковий вік характеризується швидким розвитком самоствалення та самосвідомості. Підлітки привчаються аналізувати моральні якості інших людей, оцінювати їхню поведінку тощо. Самооцінка переважно є психологічним захистом. Бажання мати позитивне уявлення про себе часто призводить до того, що люди перебільшують свої сильні сторони і применшують слабкі [8]. А. Н. Гірняк, навпаки, переконаний, що саме актуальна діяльність підлітків, впливає на розвиток самооцінки. Вона проявляється через взаємодію з іншими людьми та ініціативність в різних сферах життя. Провідну роль у цьому відіграє система освіти та виховання [6].

На думку В. М. Тараненко, з початком статевої зрілості більшість підлітків порівнюють себе з однолітками, ретельно аналізуючи свою привабливість, інтелект, фізичний розвиток, зовнішні дані та спортивні здібності. Така концентрація зумовлена бажанням бути визнаним у малих групах, знайти друзів і прийняти поведінку однолітків як зразок для наслідування [29].

Для низького рівню самооцінки в підлітковому віці характерний дуже чутливий і сором'язливий стан. Це нормально, що підлітки прагнуть зрозуміти себе, побачити, на що вони здатні, і пов'язати свої реальні можливості зі своїм ідеальним «я» [28].

А. В. Лисенко пише, що в підлітковому віці на рівень розвитку самооцінки впливає характер міжособистісних відносин з оточуючими людьми. Ступінь організації життєдіяльності підлітка в цьому віці істотно змінюється внаслідок великих фізіологічних, психічних і соціальних змін [13]. У процесі спілкування з оточуючими (дорослими та однолітками) формується зворотний зв'язок, на основі якого підліток визначає своє місце у системі міжособистісних відносин [32].

Розвиток самооцінки підлітка вважається нестійким, оскільки на нього впливають як внутрішні, так і зовнішні фактори. Вона особливо вразлива до такого впливу в переломні періоди життя людини, коли відбувається трансформація сутнісних структур і звичного сприйняття світу [39]. За Л. М. Свендсенем підлітковий вік є періодом, коли ці зміни найбільш помітні і саме тоді виявляються серйозні проблеми з самооцінкою. Здатність вирішувати неузгодженості має важливе значення для розвитку нормальної самооцінки підлітків. [23]. Доповнює його думку Т. А. Волошина, про те, що на межі молодшого шкільного і підліткового віку відбувається криза самооцінки. Було помічено різкий зріст незадоволеності собою. Вона виявила, що саме в підлітковому віці починає утворюватися здатність оцінювати себе через власні потреби, а також потреби авторитетних дорослих [4]. А. І. Селецька також наголошує на тому, що в молодшому підлітковому віці самооцінка нестабільна, схильна до впливу різних факторів (зовнішніх або внутрішніх) та багатогранна в різних сферах життя, починаючи із середнього підліткового віку [24].

А. С. Романенко розглядає підлітковий вік як вік бурхливого утворення самосвідомості, посиленого розвитку самооцінки як здатності розуміти та

оцінювати власні психічні процеси, включно зі складним світом свого досвіду і бажанні в пізнанні себе як особистості [22].

В цей період саме самооцінка виступає регулятором поведінки особистості підлітка. З дорослішанням змінюється значимість різних якостей особистості, що виявляються у навчальній діяльності та стосунках з іншими людьми. Через особливості, що характерні для цього віку, підлітки нерідко, стикаються з внутрішніми та зовнішніми протиріччями, що впливають на стосунки з оточуючими та з самим собою [34].

О. М. Мойзріст пише, що підлітки часто пред'являють до себе нереалістичні вимоги, переоцінюють свої здібності та місце в колективі. Ця безпідставна, перебільшена впевненість в собі часто стає причиною багатьох конфліктів і невдоволення, проте позитивно впливає на розвиток адекватної самооцінки та усвідомлення своїх сильних сторін та здібностей [17].

О. В. Мамон вважає, що саме самооцінка відповідає за формування певних рис особистості, таких як: самоставлення, саморозуміння, інтелект, впевненість в собі, самокритичність тощо. Вона є адекватною, коли "Я"-ідеальне збігається з "Я"-реальним. Люди з адекватною самооцінкою можуть об'єктивно оцінювати свій потенціал і здібності, аналізувати свою поведінку в конкретних життєвих ситуаціях, легко ставляться до критики, реалістично оцінюють свою поведінку і ставлять цілі, що відповідають реальності та особистим можливостям. Самооцінка часто буває неадекватною, коли оцінка людиною самої себе значно відрізняється від оцінки інших людей [15].

Р. М. Танащук також писала, що підлітки усвідомлюють ступінь своїх справжніх можливостей тільки після довгих проб і помилок. Центральне місце в формуванні особистості підлітка посідає розвиток самосвідомості, самоставлення та самоприйняття, що утворює підґрунтя для формування адекватної самооцінки і уміння гармонійно взаємодіяти з іншими людьми [30].

Таким чином, самооцінка відіграє важливу роль у розвитку особистості підлітка. З огляду на це, підлітки потребують підтримки, щоб забезпечити її правильне формування. Насамперед це роблять батьки та вчителі. Будучи найважливішими дорослими для підлітка, важливо пам'ятати, що їхня думка і вплив можуть позитивно чи негативно позначитися на самооцінці, а наслідки відчуватимуться протягом усього життя.



## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА САМОТНІСТЬ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

#### 2.1. Умови проведення дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик

Для правильного визначення напрямків та форм роботи з вивчення особливостей впливу самооцінки на самотність у підлітковому віці було необхідно спочатку визначити поточний рівень сформованості зазначених почуттів. Із цією метою було проведене емпіричне дослідження особливостей впливу самооцінки на самотність у підлітків.

Емпіричне дослідження проводилося протягом січня-березня онлайн за допомогою Google форм. Вибірку склали дівчата та хлопці підліткового віку - 12-16 років. У дослідженні брали участь 90 підлітків (36 - хлопців та 54 – дівчинки). Основну частину вибірки склали учні Суворської загальноосвітньої школи I - III ступенів та Промінської НВК.

Для проведення емпіричного дослідження нами були відібрані методики, які, на наш погляд, здатні максимально об'єктивно відтворити закономірності впливу самооцінки на самотність у підлітків. Для дослідження психологічних чинників впливу самооцінки на самотність у підлітків доцільно застосувати метод опитування, а конкретно – анкетування.

У дослідженні було використано такі **методики**:

1. Методика «Тест самотності» (С. Г. Корчагін);
2. Опитувальник переживання самотності (К. О. Манакова);
3. Методика дослідження самоствалення С. Р. Панталеєва;
4. Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С.В.Ковальов.

Розкриємо зміст кожної з названих методик і опишемо результати їх впровадження.

1. Тест «Самотність» (С. Г. Корчагіна). Цей опитувальник призначений для вивчення показників самотності й може діагностувати глибину самого переживання.

Процедура така: респонденту пропонується 12 запитань і він має обрати серед чотирьох варіантів відповідей ту, яка найбільш точніше належить до його сприйняття себе.

Цей опитувальник дуже простий у застосуванні.

Результати для оцінки переживання самотності такі:

12-16 балів - наразі досліджуваний не відчуває самотності

17-27 балів - існує поверхнєве відчуття можливої самотності.

28-38 балів - поглиблене переживання реальної самотності.

39-48 балів - респондент має значно глибоку самотність та відчуває занурення в цей стан.

2. Опитувальник переживання самотності (К. О. Манакова). Цей опитувальник призначений для дослідження провідних типів переживання самотності.

Опитуваному пропонується 30 запитань або тверджень. Він має уважно прочитати їх та оцінити, якою мірою кожне твердження може бути вжитим відносно нього. Кожне твердження має бути оцінене за п'ятибальною шкалою.

За підсумками проведення методики всі випадки переживання самотності поділяються за шістьма типами, представленими відповідними шкалами. Так, зокрема, виокремлюють:

- 1) Переживання самотності як негативного почуття;
- 2) Заперечення переживання самотності;
- 3) Переживання самотності як тимчасового вимушеного явища;
- 4) Самотність як результат страху брати на себе відповідальність за інших;
- 5) Духовна самотність як відсутність підтримки, розуміння;

б) Самотність внаслідок зовнішньої непривабливості;

3. «Тест-опитувальник самоствавлення» (В. В. Столін та С. Р. Панталеєв).

На основі результатів тесту самоствавлення (В. Столін, С. Панталеєв) можна скласти уявлення про специфіку самоствавлення випробовуваного, а також про те, як компоненти самоствавлення визначають самоефективність. Самоствавлення - це певні стійкі почуття щодо себе, які містять кілька специфічних модальностей (вимірів), які відрізняються між собою за змістом переживань та почуттів у ставленні до себе та емоційним забарвленням.

Опитувальник складається з 9 шкал:

1. "Внутрішня чесність (відкритість)" - споріднена з потрібними аспектами поведінки, самоствавлення, самосвідомості та самоповаги, що важливі для людини, але важко усвідомлюються.

2. "Самовпевненість" - відчуття себе незалежною, вольовою, енергійною людиною, такою, що заслуговує на довіру і повагу інших.

3. "Самокерівництво" – контролювання своєї поведінки та діяльності.

4. "Дзеркальне Я" - очікуване ставлення оточуючих до своєї особистості.

5. "Самооцінка" - відображає емоційну оцінку свого "Я", згідно з внутрішніми цінностями (любов, духовність і багатство внутрішнього світу).

6. "Самоприйняття" – особистість приймає себе такою, яка вона є.

7. "Самоприв'язаність" - негнучкість Я-концепції, небажання змінюватися.

8. "Внутрішній конфлікт" - незгода із самим собою, заперечення своїх проблем та відокремленість від них.

9. "Самозвинувачення" - звинувачення себе за власні помилки, невдачі та недоліки.

Шкали можна розділити на три фактори.

Фактор 1 - Самооцінка: шкали 1, 2, 3 і 4, що відображають оцінку себе стосовно соціальних і нормативних стандартів.

Фактор 2 - Аутосимпатія: шкали 5, 6 і 7, що відображають емоційне ставлення суб'єкта до свого "Я".

Фактор 3 - Самоприниження: шкали 8, 9. Показує негативне самоствавлення.

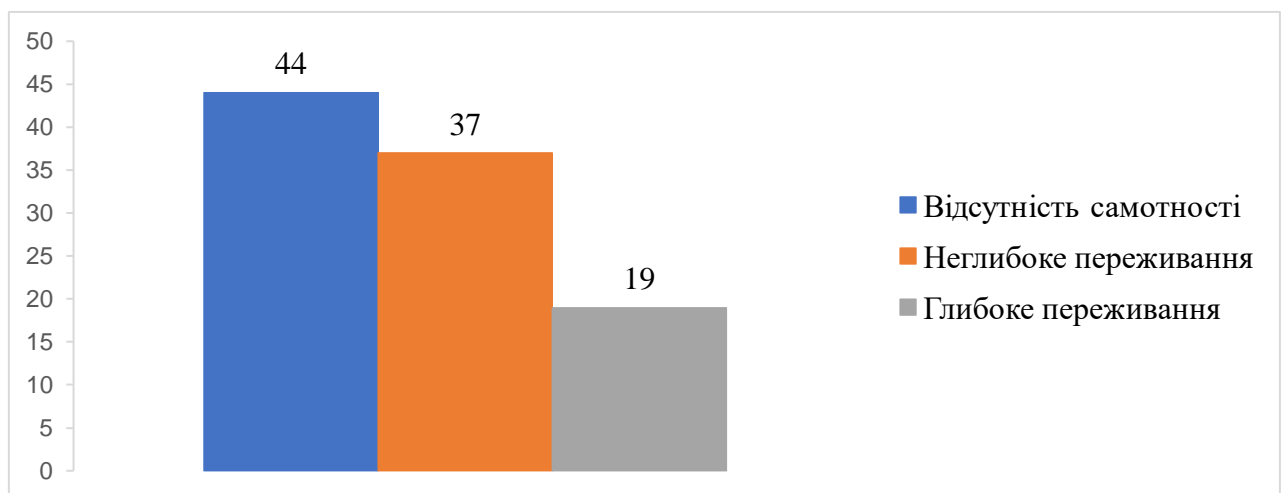
### 1. Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С.В.Ковальов

Методика розроблена С.В. Ковальовим в 1991 році. Призначена для визначення рівня самооцінки особистості. Опитувальник орієнтований на осіб підліткового віку. Є 32 судження, до яких необхідно висловити своє ставлення запропонованими варіантами відповідей.

Обробка результатів проводиться підсумовуванням балів за всіма 32 судженнями.

### 2.2. Результати емпіричного дослідження впливу самооцінки на самотність в підлітковому віці

За підсумками використання методики «Тест самотності» (С. Г. Корчагін) було отримано такі результати.



**Рис. 2.1. Результати використання методики «Тест самотності» (С. Г. Корчагіна)**

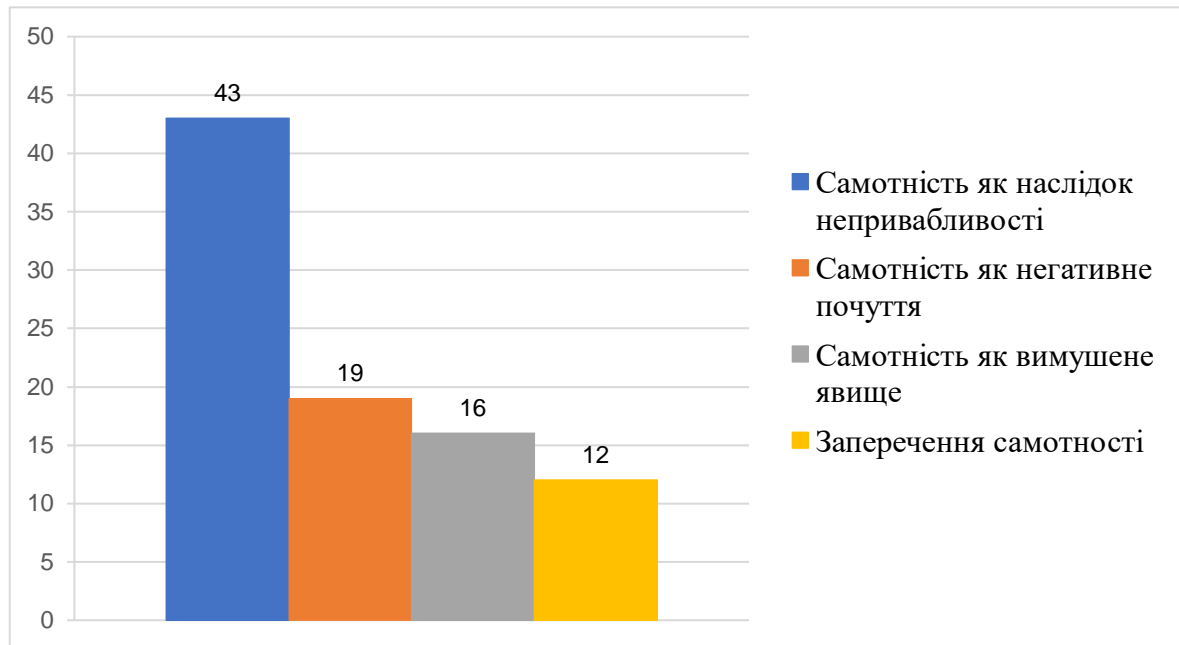
Переважає більшість підлітків, що брали участь у дослідженні (44%) не мають переживання самотності на даний час.

37% опитаних респондентів мають неглибоке відчуття самотності, тобто вони мають гарні міжособистісні відносини з оточуючими, проте часто відчують сильне бажання побути на самоті, що саме їх і непокоїть.

19% опитаних підлітків продемонстрували показники глибокого рівня переживання самотності. Загалом для представників цієї групи підлітків притаманною є наявність суперечливих особистісних та поведінкових характеристик. Серед зазначених рис можна виділити, зокрема, поведінку, пов'язану з опором та пристосуванням у конфліктних ситуаціях, наявність усіх рівнів емпатії, схильність до збудливості й тривожності як ситуативного поведінкового вияву або ж як сталої особистісної риси, наявність надмірної емоційності й комунікативної спрямованості. Присутність таких протиріч може пояснюватися ідентифікацією підлітка себе із іншими людьми, для яких є притаманними різні психологічні особливості.

Для таких підлітків характерним постає дуже гостре реагування на стресові ситуації, в яких вони тяжіють до пошуку підтримки та співчуття від інших. Втікаючи від власних переживань, підліток прагне знайти захист з боку людей, проте постійно демонструє вияв незгоди із тими, з ким контактує, внаслідок чого цей контакт швидко руйнується. Подібна поведінка найчастіше призводить до посилення інтенсивності переживання стану глибокої самотності, що супроводжується постійними рефлексіями, пов'язаними зі страхом, розчаруванням та відчуттям марності власного існування.

За підсумками використання опитувальника переживання самотності (К. О. Манакова) у групі підлітків були отримані такі результати.



**Рис. 2.2. Результати використання опитувальника переживання самотності (К. О. Манакова) у групі підлітків у %**

43% опитаних підлітків 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. Надалі представники цієї групи підлітків, як правило, страждають від невзаємності почуттів та примирюються із думкою, що ніколи не матимуть близькі відносини з людиною, яка їм подобається. Зазначена обставина призводить до відчуття себе «білою вороною», а за умови внутрішнього переконання у власній непривабливості здатна стати серйозною психологічною проблемою.

19% опитаних підлітків схильні до переживання самотності як негативного почуття. Перебіг їх життя характеризується частотністю відчуття тривожності, невпевненості в собі, також вони часто почуваються

безпорадними, некомпетентними та слабкими. Вони дуже болісно реагують на негативні переживання й вельми чутливі до ігнорування або невдачі.

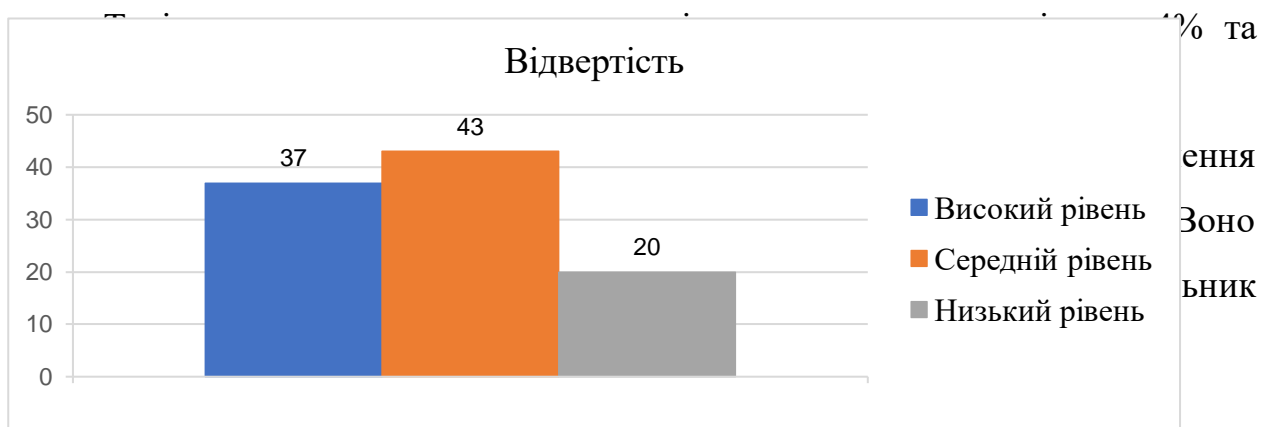
Типовою емоцією для таких підлітків є дисфорія (поєднання тривоги із сумом). Тривогу, як правило, породжує страх стати об'єктом критики, а також імовірність розриву залежних відносин, а сум – відсутність близьких стосунків та успіхів. Навіть найменші свої перемоги такі підлітки сприймають крізь песимістичну призму оцінки власних перспектив, унаслідок чого відбувається применшення значення позитивних або оптимістичних аспектів.

Через збільшення ймовірності можливих негативних результатів ці підлітки часто схильні до занепокоєння, скарг та нерішучості. Основне їх побоювання пов'язане із відмовою та відторгненням у зв'язку із внутрішнім специфічним мотиваційним конфліктом між напруженим бажанням вступити в контакт і суб'єктивним неподоланим надмірним страхом цього контакту.

16% опитаних підлітків переживають самотність як тимчасове вимушене явище. Вони схильні знімати із себе особисту відповідальність, оскільки впевнені в тому, що якщо в них щось не виходить, то не слід проявляти впертість, настирливість, оскільки трапляються ситуації, коли потрібно дочекатися більш сприятливого збігу обставин без утрат та розчарувань. У період вимушеної самотності ці підлітки максимально концентруються на собі, внаслідок чого в них виникає стурбованість власним душевним станом, що порушує емоційний добробут. Переосмислення власного образу пояснює наявність у таких підлітків переконання, що в період вимушеної самотності їх друзі та близькі люди обов'язково відчують провину (сором, шкодування) за біль, який вони завдали їм, за свої погані звички, за брак загальної культури.

12% опитаних підлітків схильні заперечувати переживання самотності як негативного почуття. Цим підліткам властива наявність певної автономності, а інші люди їм, як правило, не цікаві. Вони не допускають

близькості, прагнучи захистити особисту незалежність та індивідуальність, а себе вважають самодостатніми одинаками. Ці підлітки високо цінують такі особистісні якості, як незалежність і мобільність, а понад усе прагнуть самостійно приймати будь-які рішення та дії. Інші люди видаються їм нав'язливими, через що представники цієї групи підлітків вважають, що близькість із ними є загрозою для їх незалежності. Найважливіша міжособистісна тактика поведінки полягає в тому, щоб триматися від інших людей якомога далі.



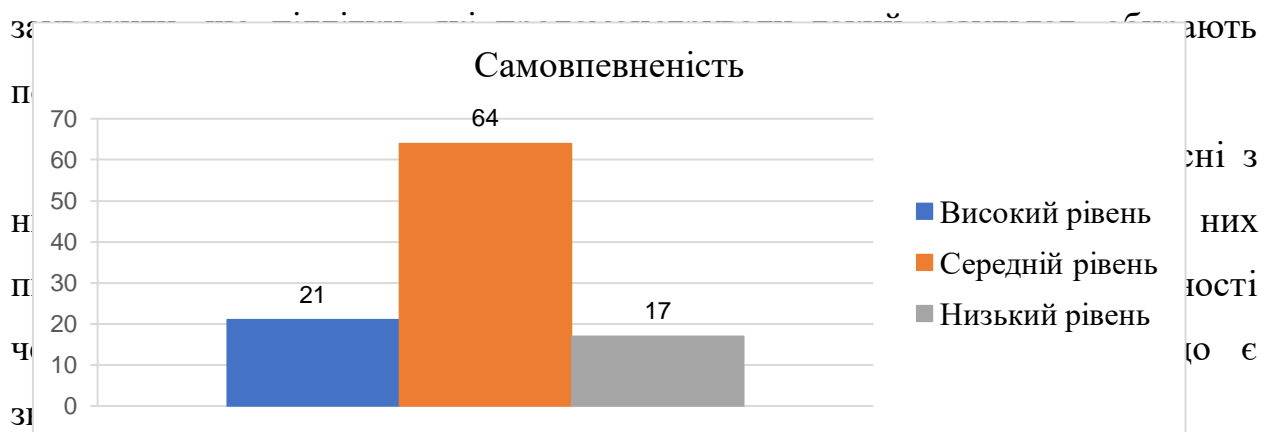
**Рис. 2.3. Результати за шкалою «Внутрішня чесність та відкритість».**

Серед підлітків були отримані такі результати. За першою шкалою зазначеного опитувальника, що пов'язана із особистісною чесністю та відкритістю, було визначено такі аспекти поведінки, образу «Я», самоставлення, що, маючи значущість для особистості, є важкими для усвідомлення.



37% опитаних підлітків продемонстрували високий рівень показників за цією шкалою. Превалювання таких значень свідчить про наявність закритості, нездатності або небажання до усвідомлення й розкриття значущої інформації про себе.

Для 43% опитаних підлітків характерним постало домінування середніх балів за шкалою «Внутрішня чесність та відкритість». Так, з однієї сторони, вони прагнуть ділитися інформацією про себе, усвідомлюють необхідність обміну знаннями, потребу в володінні чесними та відкритими відомостями як стосовно себе, так і стосовно свого оточення. Проте в низці випадків, коли вони вважають подібне розкриття інформації небажаним, ніщо не змусить їх удаватися до подібної діяльності. Як підсумок, можна



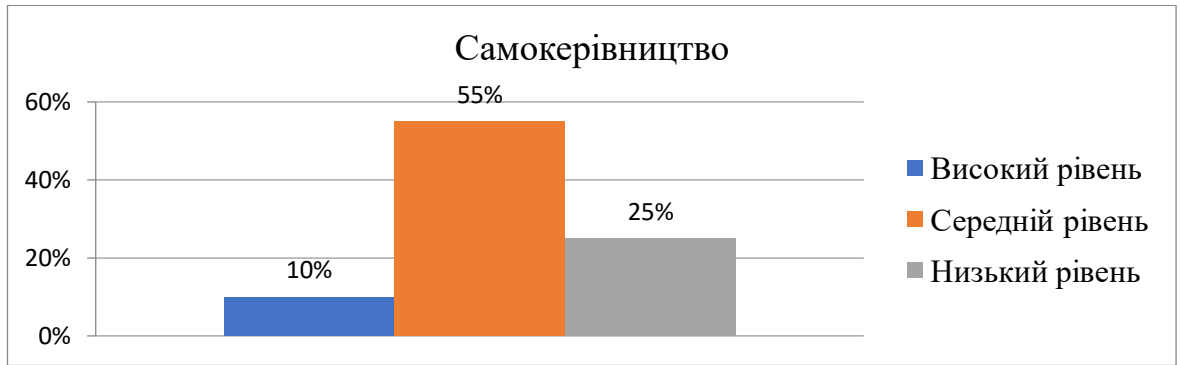
**Рис. 2.4. Результати за шкалою «Самовпевненість».**

Другий показник, "Впевненість", відображає сприйняття респондентами себе як незалежної, вольової, енергійної, надійної людини, яка має почуття власної гідності.

За другою шкалою «Самовпевненість» було відзначене домінування середніх показників. Так, середні бали було отримано 64% опитаних підлітків. Для них характерною є збалансованість самооцінки: вони в цілому ставляться до себе із повагою, проте орієнтуються на думку людей, що є для них авторитетними, а власну діяльність, укладену на вольових основах, здійснюють передусім на підставі доречності. Середні значення вказують на вищу думку про себе, більшу впевненість у собі та відсутність внутрішньої напруги.

Показники низького рівня за шкалою «Самовпевненість» були зафіксовані в 17% опитаних підлітків. Опитані з цієї групи переважно незадоволені собою та власними можливостями. Низькі результати означають, що особистість розчарована в собі й своїх здібностях та неспроможна домогтися поваги. Учасники цієї групи є вельми напруженими на внутрішньому рівні, у них відсутня достатня впевненість у собі, що необхідна для серйозного та успішного провадження професійної діяльності. Часто вони перекладають відповідальність за результат власних дій на інших людей.

Показники високого рівня за шкалою «Самовпевненість» було зафіксовано в 21% опитаних підлітків. На їхню думку, вони є цілком самостійними, здатними до вираження власної волі та її здійснення, наділеними достатньою енергійністю та надійністю для провадження як професійних, так і особистих справ.



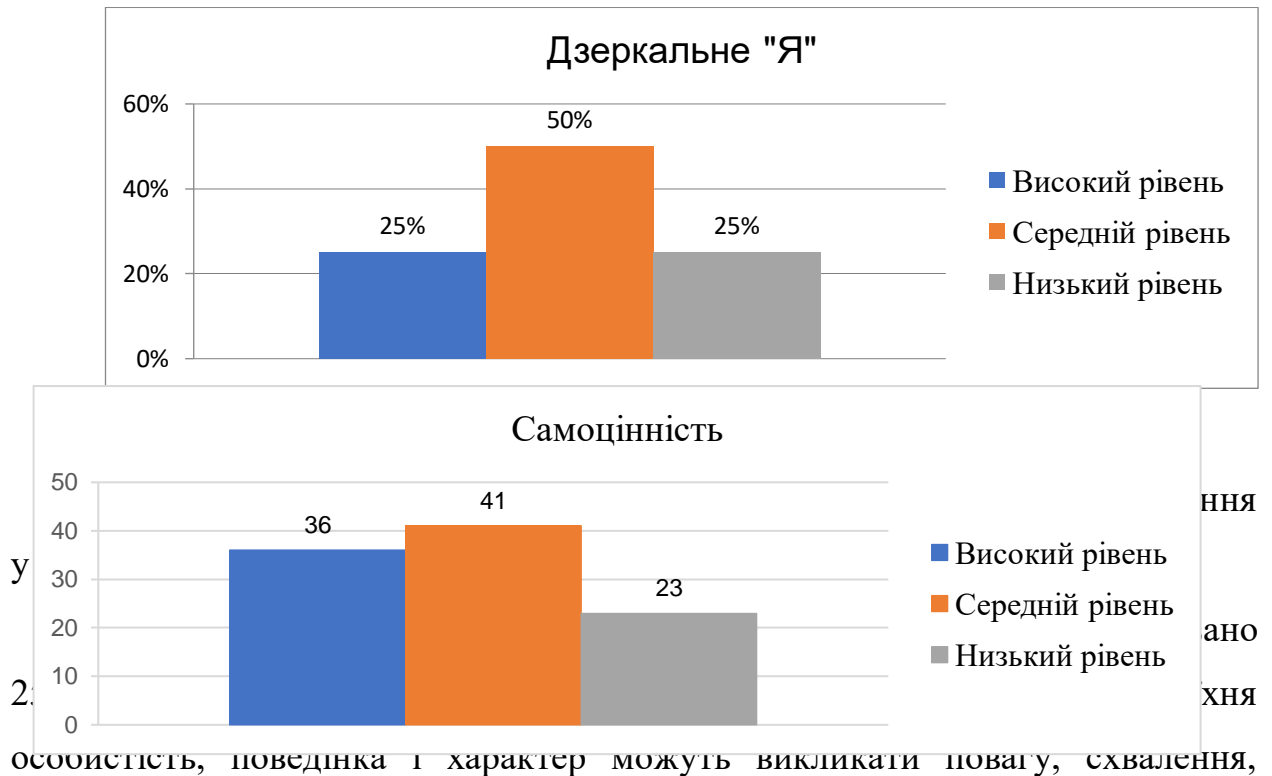
**Рис. 3.5. Результати за шкалою «Самокерівництво».**

За третьою шкалою опитувальника, що має назву «Самокерівництво», у підлітків було відзначено перевагу середнього та низького рівня.

Так, результати, співвідносні з середнім рівнем, було продемонстровано 55% опитаних підлітків. На думку представників зазначеної групи, можливості та бажання самого суб'єкта, безперечно, є вагомим складовою успішної діяльності індивіда, проте при прийнятті рішень та управлінні власною долею він усе-таки повинен зважати як на думку оточуючих, так і на ті обставини існування, що є об'єктивними.

Низький рівень було показано 25% опитаних підлітків. Вони вважають, що від них у їхньому житті – як професійному, так і в особистому – залежить мало що, а те, що залежить, є вельми незначною частиною повноцінного розвитку особистості. На думку підлітків в, що продемонстрували низький рівень за шкалою «Самокерівництво», суб'єкт є підвладним часовим обставинам, він не здатен протистояти об'єктивним обставинам і бодай якось впливати на їх формування.

Результати, співвідносні з показниками високого рівня, за шкалою «Самокерівництво» отримали 10% опитаних підлітків. На думку цих учасників, вони є здатними впливати на контроль за власною долею та визначати її подальший перебіг, чим мотивована обґрунтованість послідовності власних внутрішніх спонукань та цілей.



особистість, поведінка і характер можуть викликати повагу, схвалення, розуміння і співчуття в інших.

50% опитаних підлітків продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем за шкалою «Дзеркальне «Я»». Вони вважають, що гідні поваги до власної особистості й діяльності, проте така повага та похідні від неї характеристики (схвалення, розуміння, симпатія) повинні базуватися на окремих конкретних учинках, а не бути іманентним явищем.

25% опитаних підлітків не впевнені, що їхня діяльність, характер і особистість в цілому можуть викликати повагу, схвалення, розуміння і співчуття в оточуючих, що свідчить про низький рівень за шкалою "дзеркального Я".



41% опитаних підлітків продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем за шкалою «Самоцінність». Представники названої групи сприймають власну особистість як загалом цінну, проте не через факт її існування, а через конкретні справи, виконувані нею.

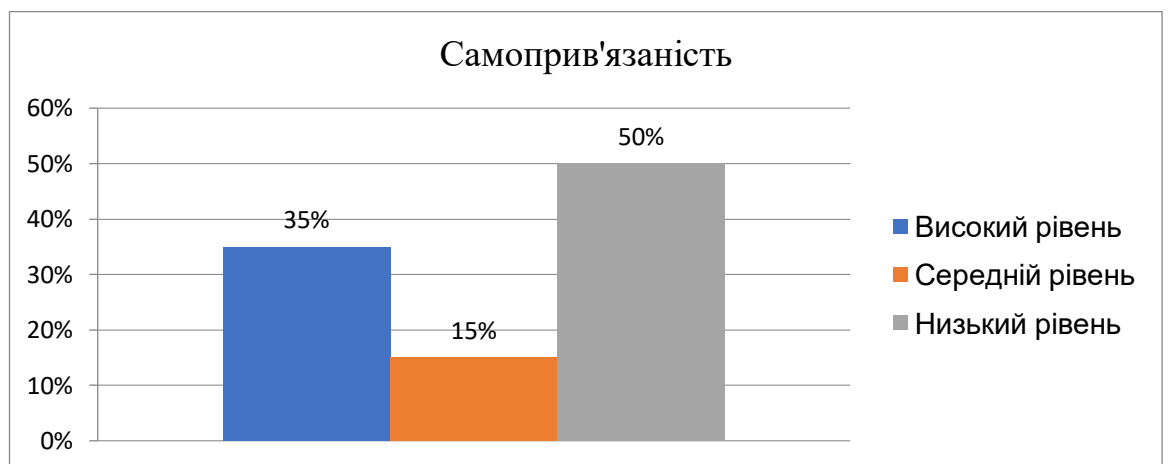
Низький рівень за шкалою «Самоцінність» було продемонстровано 23% опитаних підлітків. Представники цієї групи у своїх відповідях відзначили, що оцінюють власне «Я» із великим ступенем перестороги, демонструють відстороненість та байдужість відносно нього.

### **Рис. 2.8. Результати за шкалою «Самосприйняття».**

Високий рівень за шкалою «Самосприйняття» було продемонстровано 49% опитаних підлітків. У представків цієї групи наявне дружнє ставлення до себе, перебування в згоді з самим собою. Вони приймають себе такими, якими вони є, попри усвідомлення можливості наявності в них недоліків, помітних іншим людям.

36% опитаних підлітків продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем за шкалою «Самосприйняття». Вони вважають, що себе треба сприймати адекватно, не вдаючись до крайнощів як занадто позитивного, так і надто негативного самосприйняття, орієнтуватися як на думку оточуючих, так і на власну оцінку своєї особистості.

Низький рівень за шкалою «Самосприйняття» було продемонстровано 15% опитаних підлітків. Представники зазначеної групи у своїх відповідях відзначають недостатність самосприйняття, невпевненість у тому, що їх особистість розвивається в потрібному напрямку та заслуговує на позитивні оцінки з боку оточуючих.

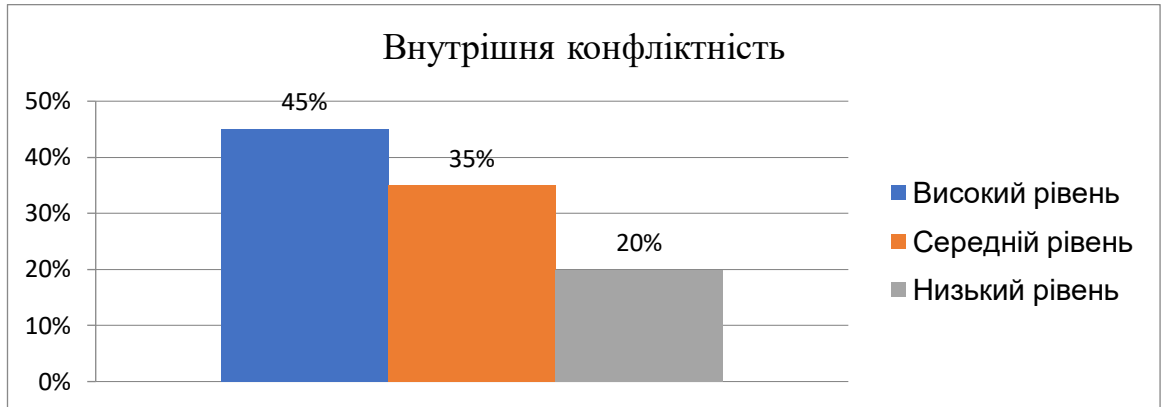


**Рис. 2.9. Результати за шкалою «Самоприв'язаність».**

Високий рівень за шкалою «Самоприв'язаність» було продемонстровано 35% опитаних підлітків. На тлі загалом позитивного ставлення до себе в них спостерігаються жорсткі уявлення про себе, небажання змінюватися та самоприв'язаність. Супроводжуються подібні почуття прив'язаністю до неадекватного сприйняття себе.

15% опитаних підлітків продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем за шкалою «Самоприв'язаність». Вони вважають, що потрібно вчасно реагувати на зміни у ставленні до себе, аби дістати адекватну самооцінку та сформувати так само адекватний «Я-образ».

50% підлітків відзначили низький рівень "самоприв'язаності". Відповіді включали бажання змінити щось у собі, бажання наблизитися до ідеального образу себе тощо.

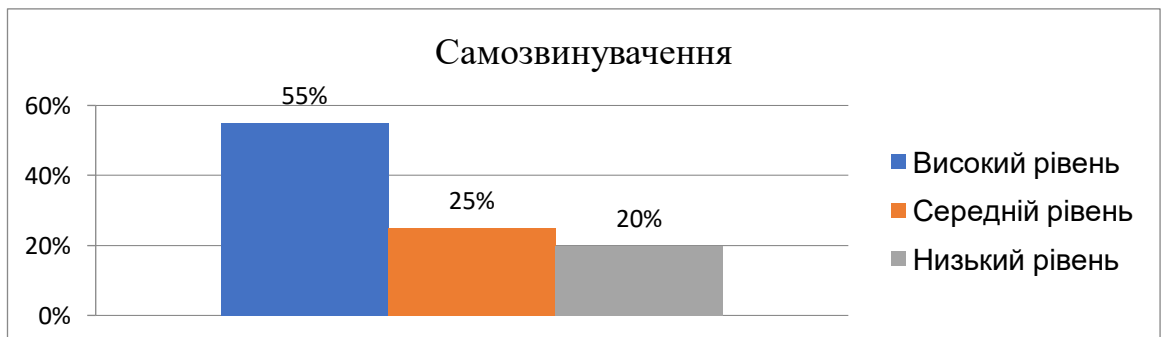


**Рис. 2.10. Результати за шкалою «Внутрішня конфліктність».**

Шкала внутрішнього конфлікту показала високий рівень у 45% опитаних підлітків. Внутрішній конфлікт часто супроводжується в них депресією, сумнівами, незгодою із собою, тривогою та почуттям провини.

35% опитаних підлітків набрали співставні із середнім рівнем бали за шкалою "внутрішній конфлікт". Цей результат свідчить про посилення самоаналізу, глибше розуміння себе, визнання труднощів та адекватну самооцінку.

У 20% опитаних підлітків шкала "внутрішній конфлікт" перебувала на низькому рівні. Цей результат вказує на заперечення проблем, відчуженість, байдужість та задоволення незначними результатами.



**Рис. 2.11. Результати за шкалою «Самозвинувачення».**

Високий рівень за шкалою «Самозвинувачення» було продемонстровано 55% опитаних підлітків. Такі показники свідчать про прагнення звинувачувати себе за свої помилки, невдачі та власні недоліки.

25% опитаних підлітків продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем за шкалою «Самозвинувачення». Такий результат свідчить про усвідомлення власних похибок, помилок, проте тяжіння до адекватного їх сприйняття, й акцентування подальших зусиль на їх виправленні, а не на простому рефлексуванні.

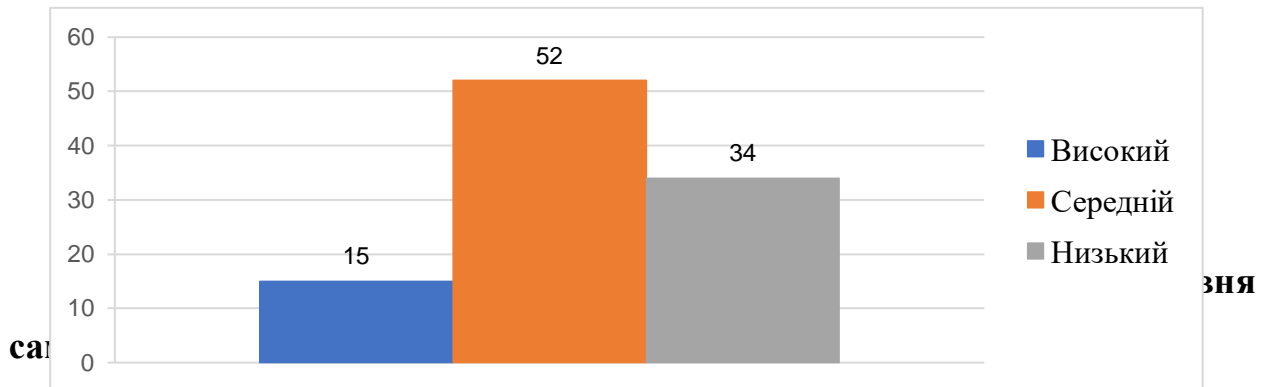
Низький рівень за шкалою «Самозвинувачення» було продемонстровано 20% опитаних підлітків. Такий результат свідчить про неготовність уповні усвідомлювати власну відповідальність за некоректно виконану роботу чи здійснені вчинки, небажання визнавати навіть очевидну провину.

Отже, необхідно зауважити наявність певних особливостей у структурі самоствавлення особистості у підлітків. Показники, отримані після оцінювання їх відповідей, свідчать про наявність негативних тенденцій. Так, опитані підлітки є переважно не впевненими в собі, більш схильними до самозвинувачень та сумнівів, які не завжди є обґрунтованими; частіше вони воліють самоусуватися від відповідальності, перекладаючи її на інших. 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 високого рівня, що засвідчує негативне самоствавлення.

### **2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу самооцінки на самотність в підлітковому віці**



Рівень самооцінки у підлітків досліджувався із використанням методики «Визначення рівня самооцінки» С.В. Ковальова. За підсумками застосування зазначеної методики були отримані такі результати.



У групі підлітків показники, співвідносні з уявленнями стосовно високої самооцінки, були продемонстровані 15% опитаних учасників дослідження. Представники зазначеної групи опитаних демонструють суттєву впевненість у власних силах. Уся їх діяльність спрямована на досягнення бажаного результату.

Тяжіння до середнього рівня самооцінки продемонстрували 52% опитаних підлітків. У процесі оцінювання себе в різноманітних аспектах власного життя ці підлітки схильні вважати, що їхні здібності та компетенції є середніми та недостатньо високими, щоб досягти бажаного, повністю реалізувати свої наміри або завершити справи відповідно до очікуваних і бажаних результатів і цілей.

34% підлітків, що взяли участь у опитуванні, продемонстрували результати, співвідносні з низьким рівнем самооцінки. На цьому рівні самооцінки відчуття некомпетентності підлітків підкріплюється їхньою мотивацією уникати промахів та невдач, неможливістю тримати під контролем життєві ситуації, вірою у свою нездатність в подоланні проблем та бажанням перекласти провину за невдачі на зовнішні об'єкти чи обставини.

Вони практично не впевнені у власних здібностях і компетентності та виявляють велику недовіру до своєї здатності в продуктивній діяльності, налагоджуванні спілкування з оточуючими та розв'язуванні проблемних ситуацій.

Отже, за підсумками діагностики самооцінки в опитаних підлітків можна зазначити перевагу середнього та наближеного до низького рівня самооцінки. Багато хто з опитаних молодих людей вважають, що їхні власні здібності та компетенції недостатні для того, щоб досягти успіху в обраній ними сфері діяльності, але вони готові докласти для цього всіх зусиль. 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.

В якості методів математичної обробки для встановлення достовірності отриманих відомостей нами було застосовано розрахунок коефіцієнту кореляції, обрахування якого відбувалося за допомогою програми SPSS Statistica (Табл. 2.1.).

*Таблиця 2.1.*

**Таблиця розрахунку кореляції**

**(між показниками самоставлення та самотності в підлітковому віці)**

<b>Самотність</b>	<b>Параметри</b>	<b>Самосприйняття</b>	<b>Внутрішня конфліктність</b>	<b>Самокерівництво</b>	<b>Самоцінність</b>
	Коефіцієнт кореляції	-,471**	,345**	,259*	-,233*
	Значущість	,000	,000	,021	,037
	Вибірка	90	90	90	90

Отримані результати за методиками «Самотність» (С. Г. Корчагіної) та «Тест-опитувальник самоствавлення» (В. В. Столін та С. Р. Пантилеев), 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. Прямий кореляційний зв'язок спостерігається між самотністю та внутрішньою конфліктністю ( $p < 0,345$ ,  $t < 0,001$ ) і самокерівництвом ( $p < 0,259$ ,  $t < 0,021$ ).

Таблиця 2.2

**Таблиця розрахунку кореляції  
(між показниками самооцінки та особливостями самотності в  
підлітковому віці)**

	<b>Параметри</b>	<b>Самотність як непривабливість</b>	<b>Самотність як негативне явище</b>
<b>Самооцінка</b>	Коефіцієнт кореляції	-,465**	,259*
	Значущість	,000	,031
	Вибірка	90	90

За методиками «Опитувальник переживання самотності» (К. О. Манакової) та «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальова було визначено кореляційні зв'язки. Було зафіксовано високий зворотній 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 ( $p < 0,259$ ;  $t < 0,031$ ).

## ВИСНОВКИ

1. В результаті теоретичного аналізу наукових джерел було визначено, що самотність є своєрідним станом людини, для якого є характерним суб'єктивне переживання дефіциту близьких, дружніх взаємовідносин з людьми та небажанням або невмінням виявляти позитивне прийняття себе іншими. У структурі переживання самотності виділено такі компоненти як: когнітивний, поведінковий, емоційний, мотиваційно-вольовий. Підліткову самотність науковці досліджують за двома напрямками. Одні вчені сприймають самотність як характерний для цього віку етап, який позитивно впливає на розвиток самосвідомості, визначення чітких кордонів свого "Я" та усвідомлення своєї особистості як цілісної структури. Інші дослідники вважають переживання самотності руйнівним явищем, яке негайно впливає на міжособистісне спілкування та взаємодію підлітка з оточуючими.

2. Було з'ясовано, що самооцінка це – підструктура особистості, яка дає можливість з точки зору особистісного сприйняття критично оцінювати свої вчинки, емоційний стан, дії, можливості. Також було встановлено, що самооцінка у психології розуміється як сукупність уявлень людини про себе, яке сформувалося з урахуванням порівняння себе з оточуючими. Ми визначили, що 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.

3. За допомогою кореляційного аналізу було доведено зв'язки між самооцінкою та самотністю в підлітків. Показник «самотність» має зворотній кореляційний зв'язок за шкалою самосприйняття ( $p < -0,471$ ,  $t < 0,001$ ) та самоцінністю ( $p < -0,233$ ,  $t < 0,037$ ). Прямий кореляційний зв'язок спостерігається між самотністю та внутрішньою конфліктністю ( $p < 0,345$ ,  $t < 0,001$ ), тобто якщо підліток має високий рівень самотності, тоді існує

більша імовірність виникнення внутрішнього конфлікту, що характеризується сумнівами, незгодою із самим собою, тривогою та депресією, що супроводжуються почуттям провини. Також прямий кореляційний зв'язок було встановлено за шкалою «самокерівництво» ( $r < 0,259$ ,  $t < 0,021$ ), а отже у зв'язку зі збільшенням переживання самотності зростає і рівень самокерівництва особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балинець К. С., Грейліх О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія*. 2020. С. 5-9.
2. 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.
3. Бахвалова А. В. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465-467.
4. Волошина Т. А. Психологічні особливості міжособистісного спілкування у підлітковому віці. *Редакційна колегія*. 2021. С. 52-55.
5. Гаврилаш О. С. Феномен самотності: фундаментальні концепції дослідження. *Педагогіка та психологія: виклики і сьогодення*. 2021. С. 126-130.
6. Гірняк А.Н. Особливості соціалізації підлітків із ДЦП. Інновації партнерської взаємодії освіти, економіки та соціального захисту в умовах інклюзії та прагматичної реабілітації соціуму: зб. *Матеріалів міжнар. наук.-практ. конференції, м. Кам'янець-Подільський, 24 – 25 квіт. 2017 р. Кам'янець-Подільський, 2017. Вип. 2. С. 238-240.*
7. Железнякова Ю. В. Самотність у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: «Педагогіка і психологія»*. Вип. 2013. Т. 19. С. 67-74.
8. Іванюк У. В., Дмитрук Т. А. Психологічні особливості становлення самооцінки у підлітковому віці в системі освіти. *Актуальні питання юридичної науки*. 2021. С. 194-198.
9. Колісник Л. О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2014. Т. 19. №. 1 (31). С. 19-23.
10. Коропецька Ю. В. Особливості розвитку самооцінки у підлітковому віці. *Магістерський науковий вісник*. Випуск № 33. 2019. С. 110-119.

11. Корчагина С. Г. Психологическая концепция одиночества. *Вестник Российского Нового Университета*. 2013. № 1(55). С. 46-51.
12. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. 2020. С. 33-37.
13. Лисенко А. В. Формування самооцінки підлітків та її вплив на рівень їх професійних очікувань. *The 7th International scientific and practical conference "Innovative areas of solving problems of science and practice" (November 08–11, 2022) Oslo, Norway. International Science Group*. 2022. С. 552-558.
14. Львовичкіна О. В. Підліткова самотність як чинник особистісного зростання. *Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 6-9 листопада 2014 р.)* 2014. С. 353-356.
15. Мамон О. В. Самооцінка в професійному розвитку вчителя: аналіз поняття, структури і процесу формування. *Витоки педагогічної майстерності*. 2011. Вип. 8. Ч. II. С. 172–176.
16. Михайлишин У. Б. Основні підходи дослідження поняття самотності особистості. *Actual problems of modern science*. 2023. Т. 4. С. 385-389.
17. Мойзріст О. М. Прояви самотності та їх вплив на особистісний розвиток в підлітковому віці. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. 2020. С. 51-54.
18. Новікова В. П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже*. Кропивницький, 2021. С. 137-139.

19. Олейник Н. О. Внутрішня організація переживання самотності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III (34), Issue: 69, 2015. P. 83-86.
20. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2013. №. Вип. 23. С. 206-214.
21. Прокоф'єва Л. С. Феномен самотності як ресурс самодостатності. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст : зб. Наук. Праць. За матеріалами наук.-практ. Конференції*. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2019. С. 73-76.
22. Романенко А. С. Особливості переживання самотності у підлітковому віці  
Рекомендовано Вченою радою Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя (НДУ імені Миколи Гоголя) Протокол № 10 від 27.02. 2020 р. 2020. С. 225-228.
23. Свендсен Л. Фр. Г. Філософія самотності. *Видавництво Анетти Антоненко*. Київ Ніка-Центр. 2017. 208 с.
24. Селецька А. І. Взаємозв'язок самооцінки та рівня самотності в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2017. Т. 7. С. 123-128.
25. Сінельнікова Т. В. Психологічні особливості вибору копінг-стратегій в юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 101-106.
26. Стебельська О. І. Діалектичність людського існування: феномен самотності. *Of the Lviv university*. 2022. С. 146-148.
27. Сумко В. В. Самотність особистості, як соціально психологічний феномен: кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю „053 — психологія“. Тернопіль: ТНТУ, 2021. 65 с.
28. Сухарева Є. М. Розвиток самоствавлення і самооцінки у підлітковому віці. *Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної інтернет-конференції молодих учених*, 15-19 трав. 2017. С. 277-280.



29. Тараненко В. М. Гармонійна самооцінка як ресурс саморозвитку особистості підлітків. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.)* в 2 т. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. Т. 1. 2022. С. 205-207.
30. Танащук Р. М. Розвиток самосвідомості та самооцінки у підлітковому віці. *Освіта і наука*. 2019. С. 117-120.
31. Трунцева В. С. Вплив інтерактивних форм занять на розвиток самооцінки в підлітковому віці. Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету ім. Івана Франка (протокол № 4 від 30 квітня 2020 року). 2020. С. 276-280.
32. Усейнова Ф. Е. Емпіричне дослідження самооцінки в підлітковому віці Ф. Е. Усейнова. *Інсайт: психологічні виміри суспільства* / Кол. І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон : ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 281-282.
33. Усков В. В., Стахова О. О. Проблема самотності в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2015. С. 171-175.
34. Ціюсь А. Вплив сім'ї на формування самооцінки підлітків. *Освіта і наука*. 2021. №. 1. С. 34-37.
35. Щербан Т. Д., Брецько І. І., Шніцер А. В. Вікові особливості феномену самотності. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2021. С. 382-384.
36. Яремчук В. В. Відчуття самотності як прояв кризового стану в підлітковому віці. Рекомендовано до друку Вченою радою педагогічного факультету ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»(протокол № 6 від 20 травня 2020 р.). 2020. С. 162-163.

37. Rokach A. The Effect of Gender and Culture on Loneliness: A Mini Review. *Emerging Science Journal*, 2018. Vol.2(2). P. 59-64. DOI: 10.28991/esj-2018-01128
38. Radovic A., Gmelin T., Stein B.D., et al. Depressed adolescents' Positive and negative use of social media. *Journal of Adolescence*. 2017. Vol. 55. P. 5—15. Doi:10.1016/j. Adolescence.2016.12.002

## Додаток А

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ  
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Бахута Танна Миколаївна,  
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
  - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
  - принципів та правил академічної доброчесності;
  - нульової толерантності до академічного плагіату;
  - моральних норм та правил етичної поведінки;
  - толерантного ставлення до інших;
  - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
  - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
  - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
  - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
  - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
  - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
  - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
  - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
  - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
  - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
  - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
  - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
  - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
  - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
  - не піддроблювати документи;
  - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
  - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
  - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
  - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
  - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
  - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
  - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

27.09.2019

(дата)

Бахута  
(підпис)

Бахута Т. М.

(ім'я, прізвище)