

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

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА САМОТНОСТІ ОСІБ  
ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

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

Виконала: студентка 4 курсу  
спеціальності 053 Психологія  
першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти  
Альона ЗУБКОВА

Керівник: доктор психологічних наук,  
професор Ігор ПОПОВИЧ

Рецензент: докторка психологічних наук,  
професорка кафедри психології та соціології  
Східноукраїнського національного  
університету ім. Володимира Даля  
Юлія БОХОНКОВА

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ САМООЦІНКИ ТА САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНИХ НАУКОВИХ КОНЦЕПЦІЯХ</b> ...	<b>6</b>
1.1. Огляд поняття самооцінки у структурі особистості .....	6
1.2. Явище самотності у науково-психологічній парадигмі. ....	11
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА САМОТНОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ</b> .....	<b>18</b>
2.1. Обґрунтування методик та опис проведення емпіричного дослідження зв'язку між самооцінкою та самотністю підлітків. ....	18
2.2. Аналізування отриманих результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку самооцінки та самотності осіб підліткового віку. ....	20
2.3. Психокорекційна програма роботи з проявами неадекватної самооцінки та самотності підлітків. ....	26
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>30</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>32</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>36</b>
Додаток А. Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету.....	<b>36</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Дослідження самооцінки підлітків є досить актуальною темою, оскільки цей період характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Підлітковий вік – це час формування особистості, і самооцінка відіграє ключову роль у цьому процесі, впливаючи на самоусвідомлення та взаємодію зі світом.

По-перше, самооцінка пов'язана з психічним здоров'ям підлітка, і низька самооцінка може призвести до різних психічних проблем. По-друге, успішна соціальна адаптація тісно пов'язана з позитивною самооцінкою, впливаючи на взаємодію з оточуючими. Крім того, самооцінка впливає на навчання та розвиток підлітка, стимулюючи або гальмуючи його бажання вдосконалюватися.

Психічне благополуччя підлітків може піддаватися значному стресу внаслідок відчуття самотності, що може призвести до різних психічних проблем.

Самотність також ускладнює соціальну адаптацію підлітків, впливаючи на їхню здатність встановлювати та утримувати взаємини з ровесниками та іншими членами суспільства. Крім того, це може впливати на їхню мотивацію до навчання та академічний успіх, а також збільшувати ризик розвитку проблемної поведінки.

Теоретичною базою вивчення самооцінки та самотності можуть слугувати роботи Н. Афанасьєвої, В. Бедан, М. Волобуєв, С. Коляденко, Т. Кріль, В.Мельничук, І. Попович, Т.Прокопенко, С. Хрипко та ін.

Дослідження самооцінки та самотності допомагають ідентифікувати фактори впливу і розробити стратегії підтримки. Однак, підлітковий вік часто супроводжується проблемами, такими як низька самооцінка та соціальна невизначеність, тому дослідження у цій області необхідне для збагачення нашого розуміння психологічного стану підлітків та розробки ефективних підходів до підтримки їхнього здоров'я та розвитку.

Вивчення обраної тематики може служити основою для профілактичних заходів, спрямованих на зменшення ризику формування негативної самооцінки та самотності серед підлітків. Зазначені положення зумовлюють актуальність обраної теми кваліфікаційного проєкту: **«Взаємозв'язок самооцінки та самотності осіб підліткового віку»**.

**Мета дослідження:** теоретично та емпірично дослідити взаємозв'язок між самооцінкою та самотністю осіб підліткового віку.

Відповідно до мети, визначені наступні **завдання дослідження:**

1. Зазначити підходи до розуміння самооцінки у структурі особистості.
2. Вказати основні положення у науково-психологічних джерелах щодо визначення явища самотності.
3. Виокремити соціально-психологічні особливості підліткового віку.
4. Емпірично дослідити взаємозв'язок самооцінки та самотності осіб підліткового віку.
5. Визначити особливості психокорекційної роботи з проявами неадекватної самооцінки та самотності підлітків.

**Об'єкт дослідження:** феномени самооцінки та самотності.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок самооцінки та самотності осіб підліткового віку.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналізування наукових концепцій для визначення понять самооцінки та самотності; узагальнення теоретичних досліджень; порівняння психологічних концепцій; інтерпретація наявних даних опитувань, анкетувань тощо), емпіричні (методика діагностики рівня самооцінки особистості (Г.Казанцева), тест-опитувальник «Функціональна спрямованість переживання самотності» (О. Саннікова, В. Бедан), тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (О. Саннікова, В. Бедан), методика багатофакторного дослідження особистості (Р. Кеттел)).

**Наукова новизна дослідження.** Аналізування внутрішніх чинників, які впливають на формування самооцінки та відчуття самотності підлітків,

спрямований на розкриття взаємозв'язку між позитивним та негативним сприйняттям себе та різними формами самотності.

**Практичне значення дослідження.** Розробка інтервенційних програм для підтримки молоді з низькою самооцінкою та високим рівнем самотності може забезпечити ефективні інструменти для психологічної підтримки. Психологічні тренінги, включені у навчальні програми, можуть сприяти розвитку позитивної самооцінки та зменшенню відчуття самотності серед підлітків.

**Апробація дослідження.** Результати дослідження представлені у статті «Взаємозв'язок між явищами самооцінки і самотності у підлітків», що ввійшла до збірки матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (5 квітня 2024 р., м. Івано-Франківськ); висвітлені на ІХ Всеукраїнській науково-практичній конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» (22-23 лютого 2024 р., м. Суми).

**Перспектива подальших досліджень.** Вдосконалення системи психологічної підтримки в школах, з огляду на виявлені в дослідженні фактори, також може сприяти створенню сприятливого середовища для емоційного та соціального розвитку учнів. Програми соціальної адаптації, а також рекомендації для соціальних служб, можуть бути спрямовані на зменшення самотності та підтримку сімей, де існує ризик виникнення проблем з психічним здоров'ям у підлітковому віці.

**Структура роботи:** вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел (33 найменування). Обсяг роботи становить 58 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ САМООЦІНКИ ТА САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНИХ НАУКОВИХ КОНЦЕПЦІЯХ

### 1.1. Огляд поняття самооцінки у структурі особистості

Вивчення самооцінки допомагає не лише розуміти цей важливий аспект людської психології, але і розробляти стратегії для покращення самооцінки, сприяючи психічному благополуччю, міжособистісним відносинам, особистісному розвитку, освітньому процесу та досягненню життєвих цілей.

Т. В. Кріль зазначає: «Самооцінка – це оцінка особистості самої себе, своїх можливостей, здібностей, якостей та свого місця посеред інших людей. Знання про себета поєднання з певним ставленням до себе і становить самооцінку особистості» (Кріль Т. В.) [16].

Зазначається, що самооцінка може виявитися адекватною та оптимальною, але також може приймати форму неадекватності, яка проявляється у завищеній або заниженій мірі цінності власної особистості. Завищена самооцінка характеризується переоцінкою власних якостей та можливостей, що може сприяти егоцентризму, надмірності, агресивності, підозрливості та втраті контакту з оточуючими, такими як друзі, близькі або родина. З іншого боку, занижена самооцінка виражається в невпевненості в собі, сумніві у своїх можливостях, байдужості, підвищеній тривожності та відмові від ініціативи, що може призводити до недооцінки власної особистості та формування комплексу неповноцінності (Кріль Т. В.) [16].

І. С. Попович вказує: «Самооцінка – оцінка особистістю себе, своїх фізичних, інтелектуальних, комунікативних, моральних якостей, життєвих можливостей, а також ставлення до себе оточуючих і свого місця серед них. Особистість, складаючи собі оцінку, одночасно формує власні суб'єктивні орієнтації, звісно, в контексті очікуваних подій» (Попович І. С.; Popovych I. S.) [25; 32].

Вивчаючи самооцінку у контексті соціальних очікувань, І. С. Попович зазначає, що оцінка власної особистості впливає не лише на спрямованість суб'єктивних орієнтацій, але й на їхню модальність, стійкість та висоту. Суб'єктивні орієнтації охоплюють комплекс соціальних настановлень, елементів знань, стереотипів поведінки, оцінок, переконань та намірів, що психологічний зміст вимог як до самого себе, так і до інших учасників взаємодії. Зазначені вимоги виступають соціальними регуляторами взаємин та міжособистісної взаємодії, являючи собою соціальні очікування особистості. Таким чином, власна оцінка визначає не лише індивідуальні уявлення, а й формує основу для соціальних норм, які регулюють взаємини та стосунки в суспільстві(Попович І. С.; Popovych I. S.) [24; 31].

Автор разом зі своїми колегами визначає, що за допомогою рефлексії, аналізу та самоаналізу власних якостей і дій формується самооцінка як здатність суб'єкта аналізувати свій внутрішній світ. На цій основі, через функції самооцінки, суб'єкт забезпечує роботу соціальних очікувань як базового психологічного механізму саморегуляції поведінки особистості. Такий психологічний підхід дозволяє особі аналізувати власні дії, реакції та внутрішній емоційний стан, що сприяє формуванню об'єктивної та свідомої оцінки власної особистості. У результаті цього процесу, самооцінка виступає ключовим інструментом для взаємодії з соціальним оточенням, допомагаючи особі відповідати на соціальні очікування та ефективно регулювати свою поведінку (Hudimova A., Popovych I., Baidyk V., Buriak O., Kechyk O.; Popovych I. S., Vlynova, O. Y., Aleksieieva M. I., Nosov P. S., Zavatska N. Y., & Smyrnova O. O.) [29;30].

Н. Є. Афанасьєва зазначає: «Складність дослідження самооцінки пов'язана з тим, що в ній поєднуються процесуальний та структурний компоненти, тобто самооцінка може змінюватися в процесі діяльності та водночас впливати на неї»(Афанасьєва Н. Є.) [1].

На думку Т. Прокопенко, самооцінка є частиною самосвідомості, яка відображає емоційне ставлення особи до самої себе, до власних здібностей,

особистісних якостей та вчинків. Вона визначає, як людина сприймає взаємовідносини з іншими, свій ступінь самокритичності, рівень власних вимог до себе, а також впливає на її відношення до успіхів і невдач. Таким чином, самооцінка має важливий вплив на результативність особистісної діяльності та процес становлення особистості (Прокопенко Т.) [26].

О. В. Калашника та Ю. М. Кашпур вказують, що самооцінка є комплексною, оскільки охоплює різні аспекти особистості, такі як інтелект, зовнішні дані, успішність у спілкуванні та інші. Крім того, вона є динамічною, оскільки може змінюватися протягом усього життя. Автори визначають основні функції самооцінки. По-перше, регуляторна функція, яка формує основу для прийняття особистісних рішень. По-друге, захисна функція, яка забезпечує відносну стабільність та незалежність особистості (Калашник О. В., Кашпур Ю. М.) [8].

На думку І. Калюжної та А. С. Москальової, у структурі самооцінки особистості виділяють два основних типи: загальну (глобальну) самооцінку та особистісні (парціальні) самооцінки. Особистісна або парціальна самооцінка включає оцінку окремих аспектів особистості, таких як вчинки, зовнішність, успішність у конкретних сферах діяльності. За допомогою цих часткових оцінок формується загальна або глобальна самооцінка, яка відображає узагальнений погляд на себе та власну особистість (Калюжна І., Москальова А. С.) [9].

С. А. Коляденко зазначає, що самооцінка є суттєвим фактором у процесі становлення особистості. Вона формується в ранньому дитинстві під впливом виховання батьків та визначається їхнім виховним впливом, що визначає подальшу адекватність та стійкість самооцінки. Процес формування самооцінки тривалий і завершується не раніше ніж протягом усього життя людини. Самооцінка є результатом взаємодії різних впливів і впливає на всі аспекти життя особистості, коригуючи її поведінку (Коляденко С. А.) [12].

Не лише оточення особистості, стиль спілкування та успіх у діяльності впливають на самооцінку, а й сама самооцінка визначає спосіб життя людини,



впливаючи на всі сфери її життя. Важливо відзначити, що великі відхилення самооцінки від адекватної можуть призводити до порушення душевної рівноваги та зміни стилю поведінки. Як завищена, так і занижена самооцінка можуть викликати розлад у психічній рівновазі (Білоущенко В. В.) [4].

Деякі вчені вказують, що самооцінка, яка виражає оцінку особистістю власних здібностей, якостей і місця серед інших людей, виступає важливим регулятором поведінки та має визначальний вплив на ефективність особистісної діяльності. Часто поняття потенційної самооцінки визначено терміном «рівень домагань», який формується під впливом суб'єктивних переживань успіху чи неуспіху у конкретній сфері діяльності (Котлова Л. О., Тичина І. М., Шикирава Н. М.) [15].

У роботі Н. В. Коляди і Р. Гутник самооцінка може бути актуальною (вже досягнуто) та потенційною (те, на що здатна людина). Вона може бути високою та низькою, може розрізнятися за ступенем стійкості, самостійності, критичності. Людина може занижувати або завищувати свої досягнення (Коляда Н. В., Гутник Р.) [11].

На думку І. Мартинюк, самооцінка являє собою особистісне судження про власну цінність, яке виявляється у власних установах та визначає структуру самооцінки як емоційно-ціннісного компонента особистості. Вона відображається у формуванні «Я-концепції», яка включає (Мартинюк І.) [21]:

- когнітивний аспект – знання про власну особистість у всіх сферах життя;
- самооцінка або прийняття себе – сукупність оціночних характеристик та емоційно-ціннісне ставлення людини до самої себе;
- поведінкові установки – дії, які виникають на основі образу «Я» і ставлення до себе, реалізуються в процесі спілкування з оточуючими.

У дослідженні М. І. Волобуєва, самооцінка виступає як форма управління собою і має три ключові складові (Волобуєв М. І.) [5]:

1. Самопізнання – це процес усвідомлення і розуміння власних якостей, здібностей, аспектів особистості та результатів власної діяльності.

2. Емоційна оцінка ставлення до самого себе – це внутрішні емоційні реакції на власні досягнення, невдачі, а також загальне емоційне ставлення до власної особистості.

3. Саморегуляція – це здатність контролювати свої емоції, дії та реакції на базі усвідомлення власної самооцінки. Саморегуляція охоплює уміння адаптуватися до змін, приймати конструктивні рішення та управляти своєю поведінкою в різних ситуаціях.

І. В. Костиря та А. С. Корженко вказують, що визначення самооцінки передає її як особистісне ставлення індивіда до себе, що формується поступово та певною мірою залежить від схвалення або несхвалення оточуючих. Дане відношення визначає переконаність індивіда у власній цінності та виражається в установках, характерних для даної особистості (Костиря І. В., Корженко А. С.) [14].

Позитивна чи негативна оцінка самого себе відображає ступінь розвитку в індивіда почуття самоповаги, відчуття власної цінності і позитивного ставлення до всього, що входить у сферу його «Я». Такий підхід допомагає розуміти, як особистісне відношення до себе впливає на психологічний комфорт та загальний розвиток індивіда (Яцюк А.М., Луцкай С.О.) [28].

Ми можемо зазначити, що підлітки переживають інтенсивний процес самоідентифікації та формування своєї особистості, що може суттєво вплинути на їхню самооцінку та відчуття соціальної приналежності.

Низька самооцінка у підлітків може бути наслідком різних факторів, таких як негативні досвіди в соціальних взаємодіях, нестача позитивних взаємин з ровесниками, чи невдачі в навчанні або інших сферах життя, що може спричинити відчуття відокремленості та самотності (Зубкова А. В.) [7].

З іншого боку, соціальна інтеграція та підтримка соціальних зв'язків можуть сприяти підвищенню самооцінки підлітка і зменшенню відчуття самотності. Наприклад, позитивні стосунки з друзями, підтримка з боку сім'ї та успіхи в різних сферах життя можуть позитивно впливати на самооцінку підлітка та зменшувати його вразливість до самотності (Зубкова А. В.) [7].

На нашу думку, самооцінка є важливою складовою особистості, що відображає, як людина оцінює себе, свої здібності та досягнення. Вона складається з різних аспектів, які формуються під впливом внутрішніх переконань, соціальних порівнянь і отриманої зворотної інформації. Основні компоненти включають самосвідомість, самовизначеність, саморефлексію, самоконтроль, самоприйняття та самовпевненість. Зазначені аспекти взаємодіють і формують загальний рівень самооцінки, який може змінюватися з часом під впливом досвіду та навколишнього середовища.

Отже, самооцінка – це процес, за допомогою якого особа формує судження про власні якості, здібності, досягнення та загальну цінність себе; внутрішнє ставлення до себе, яке може впливати на емоційний стан, поведінку та відносини з оточуючими. Самооцінка може бути позитивною чи негативною, а також є важливим компонентом самосвідомості та особистісного розвитку.

## **1.2. Явище самотності у науково-психологічній парадигмі**

Самотність може впливати на психічне здоров'я та загальний стан благополуччя, іноді викликаючи стрес, депресію або інші негативні емоції. Зменшення самотності може вимагати зусиль у встановленні та підтримці міжособистісних зв'язків, залученні до груп чи спільнот, а також саморозвитку.

О. В.Кулешова та Л. В. Міхеєва вказують, що самотність є особливим аспектом самовідчуття, вираженим як насичена форма свідомості про власне «Я». Даний стан характеризується відчуженістю від соціальних процесів, важливим зниженням активності у суспільстві, емоційну втому, зменшенням або втратою соціальних зв'язків і відсутністю духовної спільноти з іншими людьми. Виникає цей стан в результаті егоцентричного способу життя та відчуженості від соціуму (Кулешова О. В., Міхеєва Л. В.) [17].

Закордонні вчені зазначають, що самотність поділяється на три основних типи: хронічна, ситуативна та тимчасова. Хронічна самотність

виникає, коли протягом тривалого періоду життя особа не може встановити задовільні взаємини зі значущими для неї людьми. Ситуативна самотність зазвичай виникає в результаті стресових подій, таких як смерть близької людини або розрив інтимних відносин, наприклад, шлюбу. Після короткого періоду дистресу особа, яка досягла ситуативної самотності, зазвичай приймає свою втрату і частково або повністю подолає виникле відчуття самотності. Тимчасова самотність виявляється у короткочасних нападах почуття самотності, які повністю зникають і не залишають за собою слідів (SønderbyL. C., Wagoner, B.) [31].

У роботі Л. Магдисюк та І. Притки визначається п'ять основних причин самотності особистості (Магдисюк Л., Притка І.) [18]:

1. Особисті недоліки – може включати низьку самооцінку, відчуття непривабливості, тривожність чи депресію, що перешкоджають нормальній взаємодії з іншими та встановленню міжособистісних зв'язків.

2. Проблеми розвитку – недостатні соціальні навички, затримка у розвитку особистості або відсутність специфічних навичок можуть призвести до відчуття відокремленості та самотності.

3. Нереалізовані міжособистісні відносини – несприятливі стосунки, а також невдачі в побудові близьких зв'язків можуть викликати почуття самотності.

4. Переселення або соціальний поділ – зміни місця проживання, розлучення з рідним оточенням чи соціальне відсічення можуть призвести до втрати соціальної підтримки та викликати почуття самотності.

5. Соціальна маргіналізація – відчуття виключеності з соціуму, неприйняття оточуючими чи відсутність соціальних зв'язків можуть призвести до соціальної маргіналізації та самотності.

Досліджуючи параметри самотності підлітків, З. Ковальчук зазначає: «Самотність підлітка є результатом неправильної організації спілкування з дорослими й веде до деформацій розвитку особистості, спонукаючи

підлітка шукати групи, що компенсують дефіцит спілкування» (Ковальчук З.) [10].

С. А. Хрипко зауважує, що самотність – це соціально-психологічне явище та емоційний стан, пов'язаний із відсутністю близьких, позитивних емоцій та емоційних зв'язків з іншими людьми. У цьому контексті розрізняють два аспекти самотності: позитивна, яка виражається у самотності, та негативна, що проявляється у відчутті ізоляції (Хрипко С. А.) [27].

У роботі В. Корчука та Д. Колєватової зазначається, що самотність може виявлятися в різних формах, зокрема зовнішньою та внутрішньою. Зовнішня самотність характеризується самоізоляцією та відсутністю близьких людей для спілкування та довіри. З іншого боку, внутрішня самотність виникає внаслідок внутрішньої конфліктності людини з собою. Такі особи можуть активно взаємодіяти з іншими, але відчувати глибоку відчуженість і мають розбалансоване відчуття самоідентифікації. Внутрішні самотні люди часто стикаються з заниженою самооцінкою та труднощами в прийнятті себе, відчуваючи свою власну нікчемність порівняно з оточенням. Розв'язання цих проблем може вимагати внутрішнього психоаналізу та підвищеного рівня саморефлексії (Корчук В., Колєватова Д.) [13].

Піддаючи теоретичному аналізу низку наукових джерел, І. Макарук і Л. Подкоритова доходять висновку: «Самотність визначається переважно як комплексне почуття, що має різні причини і розглядається більше як нормальне для людини явище; серед причин самотності визначають: особистісні особливості; нестача, втрата, страх втратити стосунки; протиставлення внутрішнього і соціального «Я» особи; незадоволена потреба у спілкуванні; брак соціальної взаємодії; брак задоволення соціальних запитів; суперечливість між бажаним і набутим рівнем контактів» (Макарук І., Подкоритова Л.) [20].

В. Б. Бедан наголошує, що самотність охоплює антропологічний, фізичний (рівні об'єктивної реальності) і психічний рівні (Бедан В. Б.) [3]:

1. Антропологічний рівень – вивчення самотності зорієнтований на аспекти, пов'язані з людською природою і взаємодією з оточуючим світом, що може включати аспекти культури, соціальних стандартів і цінностей, які формують відносини між людьми та визначають їх соціальну динаміку.

2. Фізичний рівень (рівень об'єктивної реальності) – охоплює зовнішні аспекти, такі як фактична присутність або відсутність людей, фізична відстань між ними, об'єктивні обставини спілкування та інші конкретні параметри, які можуть впливати на взаємодію між особами.

3. Психічний рівень – фокусується на внутрішніх аспектах самотності, таких як емоційний стан людини, її почуття відокремленості, індивідуальні риси характеру, а також особисті переживання та внутрішні конфлікти.

В. В. Мельничук вказує, що самотність являє собою стан, який викликає інтенсивні та складні емоційні переживання, відображаючи унікальні аспекти самовизначення та відношення до самого себе та навколишнього світу. Особи, які відчують самотність, переживають відчуття відкинутості, непотрібності, втрати орієнтації і часто зазнають тяжких емоційних страждань, що може вести до дестабілізації їх соціальних ролей (Мельничук В. В.) [22].

Деякі вчені зазначають, що самотність може розглядатися як конкретна соціальна ситуація, що породжує розвиток психоемоційного стану. Водночас вона може існувати як механізм адаптації і регуляції поведінки особистості. Таким чином, самотність може виникати внаслідок зовнішніх обставин, але також може виконувати функцію регулювання внутрішнього стану і поведінки людини в суспільстві (Барабаш М. М., Лупійко Л. В.) [2].

Згідно з поглядами Н. Молчанової, самотність набуває особливо неприємного характеру, коли вона складається з чотирьох видів (Молчанова Н.) [23]:

- екзистенціальна самотність, що пов'язана з усвідомленням себе як цілісної реальності та співвіднесенням себе з природою;
- культурна самотність, яка виникає внаслідок відчуття відділення від культурної спадщини, яка раніше була важливою частиною життя; часто

виражається у відсутності співвідношення зі старими цінностями, що є важливим аспектом для молоді;

- соціальна самотність, частіше зустрічається і пов'язана з взаємодією особистості та групи; причинами можуть бути вигнання, відкидання групою або відчуття неприйняття;

- міжособистісна самотність, зазвичай тісно пов'язана з соціальною самотністю і виникає внаслідок відкидання, нерозуміння або неприйняття конкретною особою.

На нашу думку, поняття самотності в науково-психологічній парадигмі вивчається з різних поглядів, включаючи її причини, наслідки та способи подолання. Вона розглядається як стан, при якому відчуття відсутності близьких емоційних зв'язків або соціальної підтримки переважає. У контексті науково-психологічної парадигми, самотність аналізується як складник психічного стану, що може виникати з різних причин, включаючи втрату соціальних зв'язків, недоліки у взаємодії з іншими людьми, індивідуальні риси особистості та соціокультурні чинники.

Дослідження в цій області допомагають зрозуміти, як самотність впливає на психічне здоров'я, емоційний стан та якість життя людини. Існують різні теорії та підходи до розуміння самотності, включаючи теорії соціального відхилення, еволюційного підходу, а також психологічні підходи, що розглядають взаємозв'язки між самотністю та іншими аспектами життя людини.

Вивчення самотності в науково-психологічній парадигмі спрямоване на розробку стратегій інтервенції та програм підтримки для людей, що відчувають цей стан, з метою поліпшення їхнього психологічного благополуччя та якості життя.

Отже, самотність – це стан відчуття відсутності близьких емоційних, соціальних чи емпатичних зв'язків з іншими людьми, що може виникати як результат фізичної віддаленості від інших, так і внаслідок відчуття неприйняття суспільстві.

Визначення причин самотності стає ключовим етапом під час психокорекційної роботи, що може бути пов'язано зі складними соціальними відносинами, внутрішніми конфліктами чи особистими труднощами. Надалі важливо сприяти розвитку соціальних навичок, сприяти взаємодії з ровесниками та впроваджувати групові практики для підтримки взаємодії та відчуття належності(Хрипко С. А.) [27].

Психологічна робота також фокусується на формуванні позитивного самовідчуття підлітка. Підтримка усвідомлення сильних сторін та досягнень може сприяти психічному зміцненню та збільшенню емоційної стійкості. Залучення родини до процесу психокорекції є необхідним, оскільки сімейна підтримка може відігравати важливу роль у подоланні самотності.

Індивідуальний підхід до розвитку стратегій саморегуляції та позитивного мислення сприяє сталому психічному зростанню підлітка. Такий комплексний підхід допомагає не лише подолати самотність, а й стимулює загальний розвиток особистості, її соціальну адаптацію та емоційне благополуччя(Хрипко С. А.) [27].

Самотність, як складний психологічний феномен, є предметом вивчення з багатьох різних наукових парадигм. При дослідженні цього явища вчені враховують соціальні, психологічні, біологічні та культурно-історичні аспекти.

З точки зору соціальної парадигми, самотність розглядається як результат відсутності задоволення від соціальних взаємодій та відчуття відділеності від інших. Дослідження в цьому напрямку дозволяє розуміти, як соціальні взаємодії, сімейне середовище, дружба та колективність впливають на почуття самотності.

Психологічна парадигма розглядає самотність як психічний стан, пов'язаний з емоціями, мисленням та поведінкою людини. Дослідження в цьому напрямку вивчає внутрішні чинники, такі як тривога, депресія, самооцінка та стрес, які можуть впливати на виникнення та розвиток самотності.



Біологічна парадигма розглядає фізіологічні аспекти самотності, включаючи нейрохімічні процеси та генетичні фактори, які можуть впливати на розвиток цього стану. Дослідження в цьому напрямку допомагає розуміти біологічні механізми, що лежать в основі самотності та можуть бути використані для розробки ефективних методів лікування та попередження цього явища.

На нашу думку, взаємозв'язок між самооцінкою та самотністю може бути складним. Люди з низькою самооцінкою частіше відчують відокремленість від інших, недостатньо вірять у себе та мають обмежені можливості бачити свої позитивні якості, що може спричинити відчуття самотності. Низька самооцінка також може призвести до уникнення соціальних ситуацій, що подальше поглиблює відчуття відсутності зв'язку з оточуючими та загострює самотність.

Занижена самооцінка також може підвищити рівень стресу, тривожності та депресії, що є факторами, що збільшують відчуття самотності. Натомість люди з високою самооцінкою можуть бути більш відкритими для соціальних взаємодій, що сприяє збереженню та розвитку близьких стосунків і допомагає зменшити відчуття самотності.

Таким чином, взаємозв'язок між самооцінкою та самотністю залежить від багатьох факторів, і покращення самооцінки та активна участь у соціальних взаємодіях можуть допомогти зменшити відчуття самотності та покращити психологічний стан людини.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА САМОТНОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

#### **2.1. Обґрунтування методик та опис проведення емпіричного дослідження зв'язку між самооцінкою та самотністю підлітків**

Дослідження взаємозв'язку самооцінки та самотності серед підлітків відіграє вельми важливу роль у розумінні їхнього психічного стану,

соціальних взаємин та загального благополуччя. Самооцінка, яка визначається способом, яким особа оцінює себе, свої здібності та цінності, може бути вкрай важливою у формуванні особистості та адаптації до соціального середовища. З іншого боку, самотність, відчуття відсутності підтримки та важливих емоційних зв'язків, може негативно впливати на емоційний стан та психічне здоров'я підлітка.

Вивчення цього взаємозв'язку дозволяє не лише краще зрозуміти внутрішній світ підлітків, але й розробити ефективні підходи до психологічної підтримки та інтервенцій. Наприклад, дослідження може виявити, що підлітки з високою самооцінкою та низьким рівнем самотності мають більшу відповідальність та ефективність у соціальних взаємодіях, що може бути важливим для розвитку їхньої емоційної стійкості та позитивних стосунків з оточуючими.

З іншого боку, підлітки з низькою самооцінкою та високим рівнем самотності можуть виявляти більшу схильність до депресії, тривоги та інших психологічних проблем. Розуміння цього може допомогти розробити програми психологічної підтримки, які спрямовані на підвищення самооцінки та зменшення відчуття самотності серед підлітків.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку самооцінки та самотності серед підлітків є ключовим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки, покращення соціальних навичок та психічного здоров'я молодого покоління.

Визначення діагностичного інструментарію для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку самооцінки та самотності осіб підліткового віку базувалося на аналізуванні низки науково-психологічних джерел дотичних до обраної нами тематики.

Методика діагностики рівня самооцінки особистості (Г.М. Казанцева) розроблена у формі класичної анкети (20 тверджень) з альтернативними варіантами відповідей з метою діагностики рівня самооцінки. Для проходження опитувальника, підліткам представлені

твердження, для яких вони повинні обрати один із трьох варіантів відповіді: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?). Учасники повинні зазначити той варіант, який найкращим чином відображає їхню власну поведінку в подібних ситуаціях. Важливо відповідати оперативно, без тривалого міркування.

Тест-опитувальник «Функціональна спрямованість переживання самотності» (О. П. Саннікова, В. Б. Бедан), спрямований на діагностику різних аспектів переживання самотності та визначення її функціональної спрямованості. Вона включає чотири показники: самотворча (СТ), адаптивна (СА), саморуйнівна (СР), самотність як життєвий вибір (СЖВ). Загалом, методика складається з 48 питань, по 12 для кожного з показників. Учасники відповідають на питання, вибираючи один із чотирьох варіантів відповідей. Результати обчислюються в балах, і максимальне значення для кожної шкали становить 12 балів (Бедан В. Б.) [3].

Тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (О. П. Саннікова, В. Б. Бедан) призначений для діагностики різних аспектів схильності до переживання самотності. Він визначає вісім компонентів: мотиваційний (СМо), психофізіологічний (СПф), емоційний (СЕ), когнітивний (СКг), конативний (СКн), контрольно-регулятивний (СКР), рефлексивно-аналітичний (СРА), адаптивно-захисний (САЗ). Усього в опитувальнику 96 питань, по 12 для кожного компонента. Учасники обирають один із чотирьох варіантів відповідей: «безперечно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безперечно, ні». Результати обчислюються в балах, при цьому максимальне значення для кожної шкали складає 48 балів (Бедан В. Б.) [3].

Методика багатофакторного дослідження особистості (Р. Кеттел) є високо поширеним засобом оцінки індивідуально-психологічних особливостей особистості. Розроблений під керівництвом Р. Б. Кеттелла, він призначений для висвітлення різноманітних аспектів індивідуально-особистісних властивостей. Однією з відмінних рис цього опитувальника є його спрямованість на визначення незалежних факторів особистості. Кожен з

цих факторів включає кілька поверхневих рис, які групуються навколо центральної теми (Мазяр О. В.) [19].

Емпіричне дослідження охоплювало декілька етапів проведення через об'єми та матеріали психодіагностичних методик. В опитуванні взяли участь 50 осіб (підлітки віком 15-17 років, учні шкіл Херсонської, Миколаївської, Одеської, Вінницької та Полтавської областей). Дослідження проводилося дистанційно з використанням GoogleForms для полегшення проведення та підрахунку отриманих результатів. Отримані показники оформлені у таблицях Ексель для виокремлення домінуючих параметрів і встановлення кореляційних зв'язків.

Аналізуючи дотичні дослідження, нами сформовано наступну гіпотезу дослідження: підлітки, переживаючи почуття самотності, мають знижені показники самооцінки.

## **2.2. Аналізування отриманих результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку самооцінки та самотності осіб підліткового віку**

Проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку самооцінки та самотності осіб підліткового віку було здійснено у декілька етапів:

*1. Проведення методики діагностики рівня самооцінки особистості Г.М. Казанцевої (Додаток Е).*

Отримані показники щодо рівня самооцінки опитуваних осіб представлені у вигляді таблиці 2.1.

**Таблиця 2.1.**

### **Показники за методикою діагностики рівня самооцінки особистості Г.М. Казанцевої**

<b>Показники</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>Mo</b>	<b>Me</b>
Самооцінка	2,12	4,51	2,00	2,00

Нами визначено, що більшість респондентів мають адекватну самооцінку (M=2,12, що перебуває у межах, що визначають адекватний прояв

самоствалення), що визначається як здатність особи об'єктивно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, розуміти реальні можливості та досягнення; прийняття слабкостей і готовність до саморозвитку. Людина з адекватною самооцінкою конструктивно ставиться до критики, використовуючи її для вдосконалення.

У деяких опитуваних діагностовано завищену самооцінку, що виражається в переконанні особи у своїх здібностях і досягненнях до ступеня, який може бути перебільшеним та необ'єктивним. Такі люди можуть схильні до переоцінки своїх успіхів і навичок, ігноруючи реальні труднощі. Вони можуть відкидати будь-яку критику, вважаючи її несправедливою, і бути менш об'єктивними у сприйнятті власних можливостей.

Занижена самооцінка спостерігається у незначному відсотку респондентів, що виражається у тенденції особи недооцінювати власні здібності та досягнення. Люди, у яких присутня занижена самооцінка, схильні занижувати важливість своїх успіхів і відчують невпевненість у власних здібностях.

*2. Проведення тест-опитувальника «Функціональна спрямованість переживання самотності» (О. П. Саннікова, В. Б. Бедан) (Додаток Є).*

Отримані результати дали змогу визначити середні значення у групі досліджуваних для виявлення домінуючого типу самотності. Результати представлені у таблиці 2.2.

**Таблиця 2.2.**

**Показники видів самотності за тестом «Функціональна спрямованість переживання самотності» (О. П. Саннікова, В. Б. Бедан)**

<b>Вид самотності</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>Mo</b>	<b>Me</b>
Самотворча	6,48	2,40	9,00	6,00
Адаптивна	6,42	2,53	7,00	7,00
Саморуйнівна	5,80	2,36	5,00	5,50
Як життєвий вибір	8,04	1,99	9,00	8,00

Виявлено, що домінуючим видом самотності є «Самотність як життєвий вибір» ( $M=8,04$ ;  $SD=1,99$ ), що визначається свідомим рішенням людини вести самостійний та незалежний спосіб життя, позбавлений інтенсивних міжособистісних зв'язків, що може ґрунтуватися на бажанні зберегти особисту свободу, контроль над часом і фінансами, а також уникненні негативних аспектів міжособистісних відносин, розглядаючи самотність як джерело незалежності, безпеки та можливості для особистого і професійного розвитку.

Також значним є прояв «Самотворчої самотності» ( $M=6,48$ ;  $SD=2,40$ ), що вказує на те, що особистість формує позитивну позицію стосовно свого життя в процесі особистісного розвитку. Така спрямованість виявляється у взаємодії особистості з собою, навколишнім світом і іншими людьми, а також в усіх аспектах її діяльності. Прийняття власного життя в цьому контексті тісно пов'язане з позитивним ставленням особистості до себе. Особистість, яка має самотворчу спрямованість, може вбачати власні переживання і досвід самотності як частину багатогранного процесу особистісного росту і самовизначення.

Менш виразним є прояв «Адаптивної самотності» ( $M=6,42$ ;  $SD=2,53$ ), що виявляється як стан, коли особистість виявляє пасивну, адаптивну позицію відносно самотності. Людина вирішує пристосуватися до цього стану, розвиває автономію в житті і діяльності, і не виявляє активного бажання чи стратегій для зміни своєї ситуації. Самотність у цьому випадку сприймається як екзистенційна даність, і особистість може обирати пасивний підхід у подоланні цього стану.

«Саморуйнівна самотність» є найменш переважаючою ( $M=5,80$ ;  $SD=2,36$ ), що характеризується, як стан, при якому людина відчуває ворожість до навколишнього світу та відкидається від нього. У цьому контексті самотність служить джерелом глибоких розчарувань і краху надій, що

призводить до внутрішнього відчуття непотрібності, відсутності підтримки і безпомічності.

3. *Проведення тест-опитувальника «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (О. П. Саннікова, В. Б. Бедан) (Додаток Ж).*

Визначені результати загального рівня самотності на основі емоційного, когнітивного, контрольного-регулятивного, мотиваційного, рефлексивно-аналітичного, адаптивно-захисного компоненту і прийняття самотності, представлені у таблиці 2.3.

**Таблиця 2.3.**

**Показники за опитувальником «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (О. П. Саннікова, В. Б. Бедан)**

<b>Показники</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>Mo</b>	<b>Me</b>
Самотність	16,98	11,65	11,00	12,00

Виявлено, що у більшості опитуваних спостерігається низький рівень самотності ( $M=16,98$ ;  $SD=11,65$ ), що характеризується відсутністю виражених відчуттів самотності. Особистість відчуває задоволеність своїми соціальними зв'язками та може виявляти здатність до конструктивної взаємодії, що сприяє стійкому емоційному благополуччю та позитивному ставленню до життя.

Середні показники у респондентів є менш інтенсивним, але все ще може викликати певний ступінь стресу, що може статися внаслідок тимчасового розлучення від соціальних зв'язків або невеликого обмеження комунікації. Вплив на психічне здоров'я залишається менш вираженим порівняно з високим рівнем переживання самотності.

У деяких опитуваних спостерігається високий рівень самотності, що вказує на глибоке відчуття відсутності зв'язків та підтримки в особистого життя. Людина може відчувати себе знехтуваною, відкинутою та безпомічною, що може викликати значний стрес і супроводжуватися втратою

емоційного благополуччя. Самотність у цьому випадку стає джерелом глибоких розчарувань і краху надій, що може призвести до негативних наслідків для психічного здоров'я, таких як депресія чи тривожні розлади.

4. *Проведення методики багатofакторного дослідження особистості (Р. Кеттел) (Додаток 3).*

Отримані показники представлені у вигляді таблиці 2.4.

**Таблиця 2.4.**

**Показники за методикою багатofакторного дослідження  
особистості (Р. Кеттел)**

<b>Шкала</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>Mo</b>	<b>Me</b>
Замкнутість/товариськість	7,70	2,70	9,00	8,00
Інтелект	6,96	2,92	8,00	8,00
Емоційна нестійкість/стійкість	8,12	2,14	9,00	9,00
Підпорядкованість/домінантність	7,40	2,58	8,00	8,00
Стриманість/експресивність	5,82	3,04	5,00	5,00
Підвласність почуттям/висока нормативність поведінки	7,30	2,82	8,00	8,00

*Продовження таблиці 2.4.*

Нерішучість/сміливість	7,40	2,57	9,00	8,00
Жорстокість/чутливість	6,02	2,64	3,00	5,50
Практичність/розвинута уява	6,30	2,43	8,00	7,00
Прямолінійність/дипломатичність	7,58	2,48	9,00	8,00
Впевненість у собі/тривожність	4,98	2,43	4,00	5,00
Консерватизм/радикалізм	5,58	2,63	4,00	5,00
Конформізм/нонконформізм	6,10	2,51	8,00	6,00
Низький/високий самоконтроль	7,66	2,19	9,00	8,00



Розслаблення/напруженість	7,26	2,62	9,00	8,00
Адекватність самооцінки	7,60	2,32	9,00	8,00

Аналізуючи отримані показники, нами було визначено ключові характеристики особистості опитуваних осіб, що надає нам змогу визначити основні особливості людей, що схильні до переживання самотності.

*5. Встановлення взаємозв'язку самооцінки та самотності осіб підліткового віку.*

За допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена нами було визначено, що особи із заниженою самооцінкою схильні до переживання самотності ( $r=0,78$  при  $p \leq 0,01$ ) більше, ніж особи з адекватною ( $r=0,11$  при  $p \leq 0,05$ ). Також спостерігається зв'язок між адекватним ставленням особистості до себе і самотворчим видом самотності ( $r=0,53$  при  $p \leq 0,05$ ).

Проводячи кореляційний аналіз для визначення характеристики осіб, що мають схильність до переживання самотності, нами було визначено, що такі особистостям є властивими тривожність ( $r=0,69$  при  $p \leq 0,01$ ), емоційна нестійкість ( $r=0,62$  при  $p \leq 0,01$ ) і низький самоконтроль ( $r=0,58$  при  $p \leq 0,05$ ).

Отже, нами було визначено взаємозв'язок самооцінки та самотності осіб підліткового віку, а також було надано додаткові характеристики таким особистостям.

### **2.3. Психокорекційна програма роботи з проявами неадекватної самооцінки та самотності підлітків**

Психокорекційна робота – це спеціальний вид психологічної допомоги, спрямований на корекцію психічних та емоційних станів людини з метою поліпшення її психічного благополуччя та адаптації до життєвих обставин.

Психокорекційні програми роботи з проявами неадекватної самооцінки та самотності у підлітків є надзвичайно важливими з психологічного, соціального та педагогічного поглядів. Підлітковий вік відзначається інтенсивним психічним, емоційним та соціальним розвитком, і в цьому періоді

важливо створювати сприятливі умови для формування стійкого психічного здоров'я та позитивного самопочуття.

Неадекватна самооцінка та високий рівень самотності можуть стати причинами різних проблем, таких як депресія, тривога, а також низька соціальна адаптація та навчальні досягнення. Відсутність позитивного відношення до себе та відчуття відсутності соціальної підтримки можуть негативно впливати на розвиток особистості підлітка та його загальне благополуччя (Кріль Т. В.) [16].

Психокорекційні програми спрямовані на розвиток позитивного ставлення до себе, підвищення самооцінки та зменшення відчуття самотності. Вони можуть охоплювати різноманітні практики та методи, такі як психологічні тренінги, індивідуальні консультації з психологом, групові сесії з взаємопідтримки та розвитку соціальних навичок.

Ключові компоненти психокорекційних програм включають розробку позитивного мислення, розширення самопізнання, розвиток соціальних навичок та стратегій подолання стресу та емоційних труднощів. Психологи, педагоги та інші фахівці працюють разом з підлітками, щоб надати їм підтримку та інструменти для подолання внутрішніх конфліктів та побудови здорових, задоволених життям відносин з собою та іншими (Кріль Т. В.) [16].

Отже, психокорекційні програми роботи з неадекватною самооцінкою та самотністю підлітків є важливими інструментами для покращення їхнього психічного здоров'я, соціальної адаптації та загального благополуччя. Такі програми допомагають підліткам розвинути позитивне ставлення до себе та оточуючого світу, зменшити відчуття самотності та досягти більшого самовдосконалення і задоволення від життя.

Психокорекційна робота з проявами неадекватної самооцінки у підлітків вимагає від психолога чутливості та компетентності. Початковим етапом є встановлення довірливої атмосфери, створення безпечного простору для вираження емоцій та думок (Кріль Т. В.) [16].

Психокорекційна програма для роботи з проявами неадекватної самооцінки та самотності підлітків може включати різноманітні підходи і методи, спрямовані на покращення їхнього психологічного стану та соціальної адаптації. Нижче наведено загальну структуру такої програми (таблиця 2.5.):

**Таблиця 2.5.**

**План психокорекційної роботи з підлітками**

Етап	Опис
Оцінка потреб і індивідуалізація програми	1. Створення позитивної атмосфери Приклад вправи: «Колаж почуттів» 2. Індивідуальні консультації та оцінка потреб «Карта моєї самооцінки» 3. Розробка індивідуального плану дій «SMART-цілі»
Розвиток навичок самопізнання	1. Журнал почуттів 2. Розуміння власних потреб 3. Рефлексія навчального досвіду
Позитивна самоперцепція та саморегуляція	1. Позитивне селфі 2. Дослідження сильних сторін 3. Вправи на медитацію 4. Щоденник подяки
Розвиток соціальних навичок	1. Рольові ігри 2. Тренування навичок активного слухання 3. Групові вправи на співпрацю

*Продовження таблиці 2.5.*

Самооцінка результатів	1. Групове обговорення 2. Анкетування та опитування 3. Аналіз результатів
------------------------	---

Початок програми передбачає збір інформації про підлітка, його потреби, стан самооцінки та рівень самотності, що може включати індивідуальні консультації з психологом або проведення психологічних тестів та анкетування.

Розвиток навичок самопізнання. Підлітки навчаються розпізнавати та розуміти свої власні емоції, думки та переконання, що може включати тренування в медитації, майндфулнес або техніки самопідтримки.

Позитивна самоперцепція та саморегуляція. Підліткам надається можливість визначити свої позитивні якості та досягнення, що сприяє підвищенню самооцінки. Вони також вивчають техніки саморегуляції емоцій, які допомагають управляти стресом і тривогою.

Розвиток соціальних навичок. Підлітки вчаться встановлювати та підтримувати здорові соціальні взаємини з ровесниками та дорослими, що може включати тренування навичок комунікації, співпраці та конфліктного врегулювання.

Оцінка та корекція результатів. Під час програми регулярно проводиться оцінка прогресу підлітків та внесення коригувань у програму відповідно до їхніх потреб та досягнень.

Важливо розглядати контекст сімейного та соціального середовища підлітка, щоб зрозуміти вплив факторів на формування його самооцінки. Під час психокорекційної роботи слід активно слухати підлітка, надаючи можливість відкрито висловлювати свої почуття та переконання.

Необхідно виявити первинні причини неадекватної самооцінки, такі як негативний досвід чи соціальний тиск. Допомагаючи розробляти позитивні стратегії мислення, психолог-практик спрямовує підлітка на розвиток конструктивних підходів до розуміння себе та своїх можливостей(Костира І. В., Корженко А. С.) [14].

Важливим елементом є підтримка самоприйняття, де розвиток позитивного самоприйняття, ідентифікація сильних сторін та досягнень сприяє створенню стійкого емоційного благополуччя. Активізація соціальної взаємодії та включеність у групові процеси допомагають підлітку відчувати підтримку і визнання від оточуючих(Володарська Н. Д.) [6].

Розвиток навичок саморегуляції та вміння ефективно взаємодіяти з власним емоційним станом сприяє вдосконаленню психічного благополуччя.

Крім того, залучення родини в процес психокорекції може підтримати створення позитивного оточення та сприяти тривалому психологічному зміцненню підлітка.

Отже, психокорекційна робота з підлітками спрямована на виявлення, розуміння та подолання психологічних труднощів, з якими вони можуть зіткнутися. Вона може охоплювати індивідуальні консультації, групові сесії, техніки саморегуляції, психологічні тренінги та інші методи.

## ВИСНОВКИ

1. Дослідження обраної нами тематики кваліфікаційної роботи дало змогу визначити, що самооцінка – це процес, за допомогою якого людина формує усвідомлене судження про себе та власні характеристики; внутрішня оцінка своєї особистості, здібностей, досягнень, а також розуміння власних сильних та слабких сторін.

Даний процес визначається різними чинниками, такими як соціальні норми, оточення, виховання, досвід та внутрішні переконання. Позитивна самооцінка може сприяти самовизначенню, розвитку позитивного ставлення до себе та досягненню цілей. Негативна самооцінка, навпаки, може призводити до відчуття невпевненості, стресу та обмежень у розвитку.

2. Виявлено, що самотність – це стан, при якому особа відчуває відсутність достатньої соціальної, емоційної чи фізичної близькості з іншими людьми; самотність може виникати навіть у середовищі, де є багато людей, якщо відсутня глибока зв'язаність та взаєморозуміння.

3. Зазначено, що підлітковий вік – це період в житті людини, коли відбуваються значущі фізичні, емоційні, соціальні та когнітивні зміни. Фізично підліток переживає стрімке зростання та розвиток сексуальних характеристик. Емоційно підліток стає більш самостійним, але емоційно нестабільним. Виникають нові емоційні враження та стресові ситуації. Спостерігається формування ідентичності, самопізнання та розкриття власної системи цінностей.

4. Емпіричне дослідження проводилося за допомогою методики діагностики рівня самооцінки особистості (Г.М. Казанцева), тест-опитувальника «Функціональна спрямованість переживання самотності» (О. П. Саннікова, В. Б. Бедан), тест-опитувальника «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (О. П. Саннікова, В. Б. Бедан), методики багатофакторного дослідження особистості (Р. Кеттел).

Визначено, що особи підліткового віку, що схильні до переживання самотності мають занижену самооцінку, також вони схильні до переживання тривожності, емоційної нестійкості та низького самоконтролю, тобто підлітки переживаючи самотність демонструють негативне ставлення до себе, нестабільність емоційного фону і невміння контролювати власну поведінку.

5. Отримані результати наголошують на важливості психокорекційної роботи із самотністю і зниженою самооцінкою підлітка, що може відбуватися за допомогою низки методів та підходів, що потребує знання параметрів підліткового віку та особливостей роботи з даною віковою категорією.

Проведене дослідження може стати підґрунтям для подальшої розробки занять та програм психокорекційної та профілактичної роботи з попередження та нормалізації емоційного та психологічного стану підлітків, які схильні до значних змін.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н. Є. Особливості взаємозв'язку самооцінки та психологічних захистів у здобувачів вищої освіти. *Габітус: науковий журнал з соціології та психології*. 2022. Вип. 39. С. 140-144.
2. Барабаш М. М., Лупійко Л. В. Війна як фактор, що поглиблює почуття самотності підлітків. *Освіта і наука - 2023 : Збірник наукових праць учасників звітнонаукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Київ, 2023. С. 23.
3. Бедан В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05; наук.кер. О. П. Саннікова; Державний заклад «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса, 2018. 319 с.
4. Білоущенко В. В. Асертивність як комплексна характеристика особистості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. Вип.12.2015. С. 41-45.
5. Волобуєв М. І. Самооцінка та ефективність діяльності працівників. *Інвестиції: практика та досвід*. №18. 2019. С. 27-30.
6. Володарська Н. Д. Effectiveness conditions of psychological well-being support methods to women in situations of temporary relocation. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. №3. 2020. С. 109-123.
7. Зубкова А. В. Взаємозв'язок між явищами самооцінки і самотності у підлітків. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів*. Херсонський державний університет. 2024. С. 48-51.
8. Калашник О. В., Кашпур Ю. М. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. *Перспективи розвитку сучасної*



- психології: збірник наукових праць*. Випуск 11. Переяслав : УГСП, 2022. С. 107.
9. Калюжна І., Москальова А. С. Вплив самооцінки на професійне самовизначення старшокласників. *Наука і молодь – 2021: пріоритетні напрями глобалізаційних змін: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених*. 2021. С. 127.
  10. Ковальчук З. Самотність як детермінанта девіантної поведінки підлітка. *Психологія особистості*. №11.1. 2021. С. 59-66.
  11. Коляда Н. В., Гутник Р. Самооцінка у юнаків із різним рівнем конформності. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали X Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників*, Суми : Сумський державний університет, 2023. С. 310-315.
  12. Коляденко С. А. Самооцінка як фактор становлення особистості. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : матеріали Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції*. 2021. Вип. 70. С. 199-201.
  13. Корчук В., Колеватова Д. Причини прояву самотності серед студентської молоді. *Вісник Львівського університету*. №37. 2021. С. 50-56.
  14. Костира І. В., Корженко А. С. Роль рівня самооцінки в формуванні майбутніх харизматичних лідерів. *Лідери XXI століття. Формування особистості харизматичного лідера на основі гуманітарних технологій: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції*. Х.: НТУ «ХПІ», 2021. С. 76-77.
  15. Котлова Л. О., Тичина І. М., Н. М. Шикирава. Статеві відмінності самооцінки та мотивації навчання студентів. *Габітус*. №34. 2022. С. 47-53.
  16. Кріль Т. В. Вплив самооцінки особистості на формування позитивної «Я-концепції». *Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні*

орієнтації: тези доповідей XIII Всеукраїнської наукової конференції студентів та молодих вчених. 2020. С. 160.

17. Кулешова О. В., Міхєєва Л. В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. *Усамітнення та самотність в житті особистості: збірник тези за матеріалами круглого столу*. Київ: ДПІнформаційно-аналітичне агентство. 2020. С. 33-38.
18. Магдисюк Л., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. №14. 2020. С. 136-143.
19. Мазяр О. В. Диференціальна психологія : модульний курс : навчальний посібник. К.: Видавничий дім «Кондор», 2017. 284 с.
20. Макарук І., Подкоритова Л. Самотність як предмет наукових досліджень у зарубіжній психології. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору: матеріали XII-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти та молодих науковців (за міжнародною участю)*. 2022. С. 17-19.
21. Мартинюк І. Соціально-психологічні детермінанти самооцінки вагітних жінок. *Psychological Journal*. №6.10. 2020. С. 57-65.
22. Мельничук В. В. Проблема самотності у сучасному суспільстві. *Формування особистості студента: держава, суспільство, професія: збірник матеріалів IX студентської міжвузівської науково-практичної конференції*. Житомир: ЖНАЕУ, 2018. С. 93.
23. Молчанова Н. Психологічні особливості прояву самотності в дорослому віці. *Освіта і наука*. №1. 2021. С. 87-89.
24. Попович І. С. Самооцінка як критерій соціально-психологічних очікувань. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. К. : «ГНОЗІС», 2010. Т. XII, ч. 3. С. 326-333.*
25. Попович І. С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. *Науковий вісник Херсонського державного університету*.

- Серія: Психологічні науки: зб. наук. праць ХДУ. Херсон: ВД «Гельветика», 2015. Вип. 6. С. 145–154.*
26. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник. № 38. 2022. С. 70-73.*
  27. Хрипко С. А. Почуття самотності. *Філософські та культурологічні проблеми людства очима студентства: матеріали IV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Миколаїв: НУК, 2021. С. 180.*
  28. Яцюк А.М., Лушай С.О. Конфліктна особистість: підходи до визначення. *Інсайт: психологічні виміри суспільства: науковий журнал. 2019 Вип. 1(16). С. 174 – 175.*
  29. Hudimova A., Popovych I., Baidyk V., Buriak O., Kechyk O. The impact of social media on young web users' psychological well-being during the COVID-19 pandemic progression. *Revista Amazonia Investiga. 2021. Vol. 10(39). P. 50–61. <https://doi.org/10.34069/AI/2021.39.03.5>*
  30. Popovych I. S., Blynova, O. Y., Aleksieieva M. I., Nosov P. S., Zavatska N. Y., Smyrnova O. O. Research of the relationship between the social expectations and professional training of lyceum students studying in the field of shipbuilding. *Revista ESPACIOS, 40(33). 2019. 13 p.*
  31. Popovych I. S. Social expectations – a basic component of the system of adjusting of social conduct of a person. *Australian Journal of Scientific Research. 2014. Vol. 2(6). P. 393–398.*
  32. Popovych I. S. Social expectations in the theories of motivation of personality. *Philosophy. Psychology. Sociology. 2014. Vol. 4(20). P. 53–63.*
  33. Sonderby L. C., Wagoner, B. *Journal of Integrated Social Sciences: loneliness: an integrative approach. 2013. P. 56.*

## ДОДАТКИ

## Додаток А

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

Я, Зубкова Альона Вячеславівна, 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 підроблювати 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.

29.09.2020

(дата)



(підпис)

Альона Зубкова

(ім'я, прізвище)

## Додаток Б

*Методика діагностики рівня самооцінки особистості (Г.М. Казанцева)*

Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість ровесників зі мною радяться.
4. У мене не має невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюся про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.
18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

*Тест-опитувальник «Функціональна спрямованість переживання самотності» (О. П. Саннікова, В. Б. Бедан)*

Вам пропонується ряд тверджень і бланк, на якому передбачено 4 варіанта відповідей: «безумовно, так»; «мабуть, так»; «мабуть, ні»; «безумовно, ні». Ваше завдання – вибрати відповідь для кожного твердження. Виконувати завдання потрібно наступним чином: Ви читаєте твердження й ставите хрестик під тем варіантом відповіді, яка Вам найбільше підходить у даному випадку. Відповідаючи, щораз перевіряйте, щоб номер твердження збігався з таким самим номером на бланку відповідей.

I. Самотворча спрямованість переживання самотності

1. Самотність дає можливість кар'єрного росту
2. Самотність у моєму житті є основним двигуном самовдосконалення
3. Тільки на самоті я здатний успішно діяти
4. Самотність завжди відкриває для мене нові можливості для самовираження
5. Самотність – шлях до досягнення внутрішньої гармонії
6. Самотність дає шанс стати творцем свого майбутнього
7. Самотність – це внутрішня воля
8. Самотність, як правило, радує мене творчості
9. Самотність – цей час для спілкування із самим собою
10. Мені подобається бути наодинці із собою
11. Самотність я використовую для самоосвіти (вивчаю іноземну мову, читаю книги тощо).

12. Самотність — це можливість особистісного й духовного зростання

II. Адаптивна спрямованість переживання самотності

1. Переживаючи самотність, я просто «пливу за течією»
2. Краще не «копатися в собі» і не знати, що стало причиною моєї самотності
3. Самотність нічого не міняє в моєму житті
4. Я приймаю самотність повністю й безумовно
5. Я одинак і почуваю себе самотньо
6. Той, хто краще пристосувався до самотності, одержує більше від життя
7. Мені абсолютно однаково, що зі мною відбувається на самоті
8. Переживаючи самотність, я частіше сподіваюся на удачу, ніж на себе
9. Я вважаю, що даремно шукати якийсь сенс у самотності
10. Я намагаюся звикнути до думки, що я самотній, адаптуватися до ситуації
11. Я намагаюся уникати міркувань про свою самотність, щоб не псувати собі настрій

12. Я вчуся жити з відчуттям самотності

III. Саморуйнівна спрямованість переживання самотності

Переживаючи самотність ...

1. ... мій настрій більш подавлений, сумний, ніж звичайно
2. ... надій на краще в мене набагато менше, ніж звичайно
3. ... я відчуваю себе так, начебто моє життя безглузде
4. ... я ненавиджу увесь світ і себе
5. ... у мене виникає почуття, начебто я загруз у гріхах
6. ... я виню себе набагато більше, ніж інших
7. ... я відчуваю себе, як «порожня мушля»
8. ... я не вірю в себе, у свої сили
9. ... я відчуваю себе просто нікчемним
10. ... я відчуваю себе зовсім безпорадним
11. ... я стаю непричетним, байдужим до всього, що відбувається
12. ... у мене «опускаються руки», нічого не хочеться робити

#### IV. Самотність як життєвий вибір

Обираючи самотність як спосіб життя...

1. ... я стаю незалежним (не підлаштовуюсь під інших)
2. ... я вільний і можу планувати свій час як хочу
3. ... усі зароблені гроші витрачаю на себе
4. ... немає необхідності жертвувати своїми бажаннями й інтересами
5. ... я звільняюсь від багатьох обов'язків
6. ... я можу приділяти більше увагу своєму зовнішньому вигляду
7. ... мені ніхто не набридає
8. ... мені ніхто не заважає займатися творчістю
9. ... я нікому нічим не зобов'язаний
10. ... мене ніхто не зрадить
11. ... мене ніхто не скривдить
12. ... не буде розчарувань

*Тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (О. П. Саннікова, В. Б. Бедан)*

Вам пропонується ряд тверджень і бланк, на якому передбачено 4 варіанта відповідей: «безумовно, так»; «мабуть, так»; «мабуть, ні»; «безумовно, ні». Ваше завдання – вибрати відповідь для кожного твердження. Виконувати завдання потрібно наступним чином: Ви читаєте твердження й ставите хрестик під тем варіантом відповіді, яка Вам найбільше підходить у даному випадку. Відповідаючи, щораз перевіряйте, щоб номер твердження збігався з таким самим номером на бланку відповідей.

Блок I

1. Іноді почуття самотності виникає в мене без особливих причин
2. Як правило, несправедлива критика викликає в мене почуття самотності
3. Буває, що смуга неприємностей викликає в мене переживання самотності
4. Потрібно дуже постаратися, щоб викликати в мене почуття самотності
5. Я не терплю, коли мене зневажають
6. Я вважаю, що у своїй самотності найчастіше винуватий я сам
7. Мені легше визнати свої помилки, ніж залишитися на самоті
8. Мені важко вибачити зраду, зрадництво
9. Я спокійно переживаю розлуку із друзями (членами родини)
10. Іноді, мені легше припинити стосунки з людиною, ніж вибачити її
11. Бувають ситуації, коли мені хочеться, щоб хоч хто-небудь був поруч
12. Думаю, що на відпочинку цілком можна обійтися без спілкування з колегами

Блок II

Мое самопочуття при переживанні самотності:

- 1 ... іноді мені важко дихати, начебто «обруч» здавлює груди
- 2 ... ночами я часто прокидаюся
- 3 ... у мене виникає відчуття «грудки» у горлі
- 4 ... почуваю себе втомленим і виснаженим
- 5 ... випробовую неприємні відчуття в області серця
- 6 ... почуваю розбитість у всьому тілі
- 7 ... втрачаю сон, подовгу не можу заснути
- 8 ... втрачаю апетит
- 9 ... фізично почуваю себе просто кепсько
- 10 ... у мене не буває помітних змін у фізичному самопочутті
- 11 ... випробовую фізичну слабкість
- 12 ... перестаю опікуватися про своє здоров'я

Блок III

Мої емоції при переживанні самотності:

- 1 ... я дуже страждаю
- 2 ... почуваю себе внутрішньо неспокійним і схвильованим



- 3 ... у мене буває пригноблений стан
- 4 ... подовгу зазнаю почуття провини
- 5 ... відчуваю себе беззахисним, уразливим
- 6 ... мене охоплює розпач
- 7 ... іноді випробовую почуття внутрішнього задоволення
- 8 ... почуваю образу
- 9 ... буваю емоційно виснаженим (спустошеним)
- 10 ... як правило, залишаюся спокійним
- 11 ... буває, впадаю в депресію
- 12 ... у мене наростає агресія

#### Блок IV

Мої думки при переживанні самотності:

1. ... думаю, що в житті, я здебільш самотній
2. ... коли я переживаю самотність, то ні про що інше не можу думати
3. ... я жenu думки про можливу самотність
4. ... я довго обмірковую причини своєї самотності
5. ... я не люблю думати про самотність
6. ... на самоті в мене з'являються тяжкі думки, від яких я не можу позбутися
7. ... іноді переживання самотності впливає на мою розумову активність
8. ... мені важко приймати життєві рішення, коли я переживаю самотність
9. ... коли я почуваю себе самотнім, мені добре думається
10. ... переживаючи самотність, я часто віддаюся смутним міркуванням
11. ... зазвичай я всіляко уникаю зосереджувати на своїх думках про самотність
12. ... переживаючи самотність, я стаю неуважним, роззявкватим

#### Блок V

Моя поведінка при переживанні самотності:

1. ... помітно змінюється
2. ... я нічого не можу робити, діяти
3. ... не міняється
4. ... я стаю загальмованим
5. ... я стаю метушливим
6. ... я ні накого не звертаю уваги
7. ... я не знаходжу собі місце
8. ... я відсторонююсь від інших
9. ... я перестаю бути привабливим
10. ... страждає моя професійна діяльність
11. ... міняються не на краще моя поведінка при спілкування з іншими
12. ... зникає легкість у поведінці з незнайомими людьми

#### Блок VI

1. Зазвичай я не показую, який я самотній
2. Я так переживаю самотність, що моїм друзям це помітно

3. Коли я переживаю самотність, усі відмічають, що я не можу дати собі раду
4. Переживаючи самотність, мені легко зробити вигляд, що нічого не відбулося
5. Навіть якщо я намагаюся бути стриманим, по моєму вигляду можна здогадатися, що я переживаю самотність
6. Переживаючи самотність, я завжди легко приховую свій розпач
7. Буває, мені важко стримувати свої емоції, коли я переживаю самотність
8. Я пригнічую емоції в собі, навіть якщо розірвані стосунки з дуже дорогою людиною
9. Я вважаю, що найчастіше нічим не проявляю своє почуття самотності
10. Моя мова завжди залишається ясною й зрозумілою для оточуючих, коли я гостро переживаю почуття самотності
11. По моїх жестах, міміці, рухах можна догадатися, що я переживаю самотність
12. Як правило, коли я переживаю самотність, оточуючи помічають, що я становлюся метушливим

#### Блок VII

1. Я завжди замислююся про причини своєї самотності
2. Буває, що увага до власної самотності відволікає мене від справ
3. Я завжди намагаюся проаналізувати й пояснити собі, чому так часто перебуваю на самоті
4. Я довго переживаю й аналізую сварки із близькими мені людьми
5. Виявившись на самоті, мені хочеться з будь-ким це обговорити
6. Опинившись без підтримки близької людини, часом, я приймаю необдумані рішення
7. Перебуваючи на самоті, я волію діяти, а не міркувати над її причинами
8. Порвавши стосунки з близькою людиною, я, продовжую вести розмову подумки, приводячи всі нові аргументи в захист своєї позиції
9. Мені недостатньо знати, що привело мене до самотності, мені необхідно знати, чому це відбувається саме зі мною
10. Переживаючи самотність, я звертаю увагу на те, як реагую на людей і події
11. Буває, я не можу зрозуміти, чому залишився на самоті
12. Після розриву із близькою людиною, я завжди прокручую в голові всі деталі ситуації, що відбулася, аналізую слова, думки, причини

#### Блок VIII

1. Щоб пережити самотність, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, відвідую курси іноземної мови тощо)
2. Відволікаюся від самотності й розслаблююся (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)
3. Знаходжу розраду у вірі, релігії, сподіваюся на те, що Бог мені допоможе

4. Я завжди слідкую за своєю поведінкою, навіть коли я самотній
5. Ізолююся, намагаюся залишитися наодинці із собою
6. Зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою
7. Я не вживаю активних дій, щоб змінити своє самотнє життя
8. Я намагаюся звикнути до думки, що я залишився незрозумілим і самотнім
9. Я намагаюся прийняти ситуацію, ужитися із самотністю
10. Мені набагато краще перебувати в колективі, серед людей, де я не відчуваю себе зовсім самотнім
11. Я поринаю в улюблену справу, намагаючись забути про самотність
12. Я прагну одержати емоційну підтримку в друзів або рідних

#### Блок IX

Я погоджуюсь з думкою про те, що...

- 1 ... не так страшна сама самотність, як її очікування
- 2 ... багато з людей створюють родину, щоб не залишитися самотніми
- 3 ... самотність руйнує
- 4 ... самотність усіх людей робить терплячими, толерантними
- 5 ... самотність — це саме кепське у дні випробувань
- 6 ... самотність завжди згубна, якщо вона довго триває
- 7 ... повна свобода можлива тільки при повній самотності
- 8 ... самотніми ми робимо себе самі
- 9 ... люди часто залишаються самотніми тому, що тільки вони самі собі вибудовують мури замість мостів
- 10 ... ніде не відчуваєш так сильно свою самотність, як серед людей
- 11 ... сама гірша самотність - це залишитися серед тих, хто тебе не розуміє
- 12 ... страшніше стати непотрібним іншим, ніж залишитись самотнім

## Додаток Д

*Методика багатofакторного дослідження особистості (Р. Кеттел)*

Відповідаючи на кожне запитання, ви повинні вибрати одну з трьох запропонованих відповідей - ту, яка найбільшою мірою відповідає вашим поглядам, вашій думці про себе. Відповідати необхідно таким чином: у відповідній клітинці у бланку відповідей поставте «+» (ліва клітинка відповідає відповіді «а», середня –«в», а клітинка справа - відповіді «с»).

1. Я думаю, що моя пам'ять тепер краща, ніж була раніше,
  - а) так;
  - в) важко відповісти;
  - с) ні.
2. Я б цілком міг жити один, далеко від людей,
  - а) так;
  - в) іноді;
  - с) ні.
3. Якби я сказав, що небо знаходиться "знизу" і що зимою "спекотно", я мусів би назвати злочинця:
  - а) бандитом;
  - в) святим;
  - с) хмарою
4. Коли я лягаю спати, я:
  - а) засинаю швидко;
  - в) засинаю не дуже швидко;
  - с) засинаю з труднощами.
5. Якщо б я вів автомобіль по дорозі, де багато інших машин, я волів би:
  - а) пропустити вперед більшість машин;
  - в) не знаю;
  - с) обігнати всі машини, які йдуть попереду.
6. У компанії я дозволяю іншим жартувати і розповідати будь-які історії,
  - а) так;
  - в) іноді;
  - с) ні.
7. Мені важливо, щоб у всьому, що мене оточує, не було безладу,
  - а) вірно;
  - в) важко сказати;
  - с) невірно.
8. Більшість людей, з якими я буваю в компаніях, без сумніву, раді мене бачити.
  - а) так;
  - в) іноді;
  - с) ні.
9. Я б скоріш за все займався:

- a) фехтуванням і танцями;
- в) важко сказати;
- с) боротьбою і баскетболом.

10. Мене тішить, що те, що люди роблять, зовсім не схоже на те, що вони потім розповідають про це.

- a) так;
- в) іноді;
- с) ні.

11. Читаючи про яку-небудь подію, я цікавлюся всіма подробицями,

- a) завжди;
- в) іноді;
- с) рідко.

12. Коли друзі кепкують з мене, я зазвичай сміюся разом з усіма і зовсім не ображаюся.

- a) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

13. Якщо мені хто-небудь нагрубіє, я можу швидко забути про це.

- a) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

14. Мені більше подобається вигадувати нові способи виконання якої-небудь роботи, ніж дотримуватися випробуваних прийомів.

- a) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

15. Коли я планую що-небудь, то переважно роблю це самостійно, без чиеїсь допомоги.

- a) вірно;
- в) іноді;
- с) ні.

16. Я думаю, що менш чутливий і легкозбудливий, ніж більшість людей,

- a) вірно;
- в) важко відповісти;
- с) невірно.

17. Мене дратують люди, які не можуть швидко прийняти рішення,

- a) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

18. Іноді, хоча і короткочасно, у мене виникало почуття роздратованості стосовно моїх батьків.

- a) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

19. Я скоріше розкрив би свої таємні думки:
- а) моїм хорошим друзям;
  - в) не знаю;
  - с) своєму щоденнику.
20. Я думаю, що слово, протилежне за змістом слову "неточний", - це:
- а) недбалий;
  - в) старанний;
  - с) приблизний.
21. У мене завжди вистачає енергії, коли мені це необхідно,
- а) так;
  - в) важко сказати;
  - с) ні.
22. Мене більше дратують люди, які:
- а) своїми грубими жартами змушують людей червоніти;
  - в) важко відповісти;
  - с) створюють незручності для мене, запізнюючися на домовлену зустріч.
23. Мені дуже подобається запрошувати гостей і розважати їх.
- а) вірно;
  - в) не знаю;
  - с) невірно.
24. Я думаю, що:
- а) не все треба робити однаково ретельно;
  - в) важко сказати;
  - с) будь-яку роботу необхідно виконувати ретельно, якщо ви за неї  
взялися.
25. Мені завжди доводиться долати ніяковість (хвилювання),
- а) так;
  - в) можливо;
  - с) ні.
26. Мої друзі частіше:
- а) радяться зі мною;
  - в) роблять те й інше порівну;
  - с) дають мені поради.
27. Якщо приятель обманює мене в дрібницях, я скоріше волію зробити  
вигляд, що не помітив цього, ніж викрити його.
- а) так;
  - в) іноді;
  - с) ні.
28. Мені подобається товариш:
- а) інтереси якого мають діловий і практичний характер;
  - в) не знаю;
  - с) який відрізняється глибоко продуманими поглядами на життя.
29. Я не можу байдуже слухати, як інші люди висловлюють ідеї,  
протилежні тим, які твердо вірили.

- а) вірно;
  - в) важко відповісти;
  - с) невірно.
30. Мене хвилюють мої колишні вчинки і помилки,
- а) так;
  - в) не знаю;
  - с) ні.
31. Якщо б я однаково добре вмів й те, і інше, то я б надавав перевагу:
- а) грі в шахи;
  - в) важко сказати;
  - с) грі в городки.
32. Мені подобаються комунікабельні, компанійські люди,
- а) так;
  - в) не знаю;
  - с) ні.
33. Я настільки обережний і практичний, що зі мною трапляється менше неприємних несподіванок, ніж з іншими людьми.
- а) так;
  - в) важко сказати;
  - с) ні.
34. Я можу забути про свої турботи і обов'язки, коли це необхідно,
- а) так;
  - в) іноді;
  - с) ні.
35. Мені буває важко визнати, що я неправий,
- а) так;
  - в) іноді;
  - с) ні.
36. На підприємстві мені було б цікавіше:
- а) працювати з машинами, механізмами і брати участь в основному виробництві;
  - в) важко сказати;
  - с) розмовляти з людьми, займатися суспільною працею.
37. Яке слово не пов'язане з двома іншими?
- а) кішка;
  - в) близько;
  - с) сонце.
38. Те, що деякою мірою відволікає мою увагу:
- а) дратує мене;
  - в) трохи непокоїть;
  - с) не турбує мене зовсім.
39. Якщо б у мене було багато грошей, то я:
- а) потурбувався б про те, щоб не викликати до себе заздрощів;
  - в) не знаю;

с) жив би, не відмовляючи собі ні в чому.

40. Найгірше покарання для мене:

а) важка робота;

в) не знаю;

с) бути закритим на самоті.

41. Люди повинні більше, ніж вони роблять це тепер, вимагати дотримання законів моралі.

а) так;

в) іноді;

с) ні.

42. Мені говорили, що в дитинстві я був:

а) спокійним і любив залишатися один;

в) не знаю;

с) жвавим і непосидючим.

43. Мені подобалася б практична щоденна робота з різним устаткуванням і машинами.

а) так;

в) не знаю;

с) ні.

44. Я думаю, що більшість свідків говорять правду, навіть якщо це нелегко для них.

а) так;

в) важко сказати;

с) ні.

45. Іноді я не наважуюся впроваджувати в життя свої ідеї, тому що вони здаються мені нездійсненними.

а) вірно;

в) важко відповісти;

с) невірно.

46. Я намагаюся сміятися над жартами не так голосно, як це робить більшість людей.

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

47. Я ніколи не почуваю себе таким нещасним, що хочеться плакати,

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

48. У музиці я насолоджуюся:

а) маршами у виконанні військових оркестрів;

в) не знаю;

с) скрипічним соло.

49. Я б скоріше волів провести два літні місяці:

а) у селі з одним або двома товаришами;



- в) важко сказати;
  - с) очолити групу в туристичному таборі.
50. Зусилля, витрачені на складання планів:
- а) ніколи не зайві;
  - в) важко сказати;
  - с) не варті цього.
51. Необмірковані вчинки і вислови моїх приятелів на мою адресу не ображають і не засмучують мене.
- а) вірно;
  - в) не знаю;
  - с) невірно.
52. Коли мені все вдається, я вважаю ці справи легкими,
- а) завжди;
  - в) іноді;
  - с) рідко.
53. Я волів би скоріше працювати:
- а) в установі, де мені необхідно було б керувати людьми і весь час бути серед них;
  - в) важко відповісти;
  - с) архітектором, який у тихій кімнаті розробляє свій проект.
54. Будинок так відноситься до кімнати, як дерево:
- а) до лісу;
  - в) до рослин;
  - с) до листя.
55. Те, що я роблю, у мене не виходить:
- а) рідко;
  - в) іноді;
  - с) часто.
56. В більшості справ я:
- а) надам перевагу ризику;
  - в) не знаю;
  - с) волію діяти напевно.
57. Імовірно, деякі люди вважають, що я занадто багато говорю,
- а) скоріше це так;
  - в) не знаю;
  - с) думаю, що ні.
58. Мені більше подобається людина:
- а) великого розуму, навіть якщо вона ненадійна і непостійна;
  - в) важко сказати;
  - с) із середніми здібностями, але яка вміє протистояти різним спокусам.
59. Я приймаю рішення:
- а) швидше, ніж інші люди;
  - в) не знаю;
  - с) повільніше, ніж більшість людей.

60. На мене велике враження справляють:
- а) майстерність та витонченість;
  - в) важко сказати;
  - с) сила і міць.
61. Я вважаю, що я людина, схильна до співробітництва,
- а) так;
  - в) інколи;
  - с) ні.
62. Мені більше подобається розмовляти з людьми витонченими, вишуканими, ніж з відвертими і прямолінійними.
- а) так;
  - в) не знаю;
  - с) ні.
63. Я волію:
- а) вирішувати питання, які стосуються особисто мене, сам;
  - в) важко відповісти;
  - с) радитися з моїми друзями.
64. Якщо людина не відповідає відразу ж, після того як я що-небудь сказав їй, то я відчуваю, що, мабуть, сказав якусь дурницю.
- а) вірно;
  - в) не знаю;
  - с) невірно.
65. У шкільні роки я здебільшого отримував знання:
- а) на уроках;
  - в) важко сказати;
  - с) читаючи книжки.
66. Я уникаю суспільної роботи і пов'язаної з цим відповідальності,
- а) вірно;
  - в) іноді;
  - с) невірно.
67. Коли питання, яке необхідно вирішити, дуже важке і потребує від мене багато зусиль, я намагаюся:
- а) зайнятися іншим питанням;
  - в) важко відповісти;
  - с) ще раз спробую вирішити це питання.
68. У мене виникають сильні емоції: тривога, гнів, приступи сміху і т.д. - здавалося б, без будь-якої причини.
- а) так;
  - в) іноді;
  - с) ні.
69. Іноді я розмірковую гірше, ніж завжди,
- а) вірно;
  - в) не знаю;
  - с) невірно.

70. Мені приємно зробити людині послугу, погодившись призначити зустріч з нею на час, зручний для неї, навіть якщо це не дуже зручно для мене.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

71. Я думаю, що число, яке повинно продовжити ряд 1, 2, 3, 5, 6... - це:

- а) 10;
- в) 5;
- с) 7.

72. Іноді у мене бувають нетривалі приступи нудоти і запаморочення голови без визначеної причини.

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

73. Я волію скоріше відмовитися від свого замовлення, ніж завдати офіціанту або офіціантці зайве занепокоєння.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

74. Я живу нинішнім днем більшою мірою, ніж інші люди,

- а) вірно;
- в) важко сказати;
- с) невірно.

75. На вечірці мені подобається:

- а) брати участь у цікавій розмові;
- в) важко відповісти;
- с) дивитися, як люди відпочивають, і просто відпочивати самому.

76. Я висловлюю свою думку незалежно від того, скільки людей можуть її почути.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

77. Якщо б я міг перенестися в минуле, то найбільше хотів би зустрітися з:

- а) Колумбом;
- в) не знаю;
- с) Пушкіним.

78. Я змушений стримувати себе від того, щоб не ладнати чужі справи,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

79. Працюючи в магазині, я волів би:

- а) оформлювати вітрини;
- в) не знаю;

с) бути касиром.

80. Якщо люди погано про мене думають, я не намагаюся переконати їх і продовжую робити так, як вважаю за потрібне:

а) так;

в) важко сказати;

с) ні.

81. Якщо я бачу, що мій давній товариш сторониться мене, я зазвичай:

а) зразу ж думаю: "У нього поганий настрій";

в) не знаю;

с) непокоюся про те, який поганий вчинок я скоїв.

82. Всі нещастя трапляються через людей:

а) які намагаються увсе внести зміни, хоча вже існують задовільні способи вирішення цих питань;

в) не знаю;

с) які відкидають нові, багатообіцяючі пропозиції.

83. Я отримую велике задоволення, розповідаючи місцеві новини,

а) так;

в) іноді;

с) ні.

84. Акуратні, вимогливі люди не вживаються зі мною,

а) вірно;

в) іноді;

с) невірно.

85. Мені здається, що я менш дратівливий, ніж більшість людей

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

86. Я легше можу не рахуватися з іншими людьми, ніж вони зі мною,

а) вірно;

в) іноді;

с) невірно.

87. Буває, що вранці я не хочу ні з ким розмовляти,

а) часто;

в) іноді;

с) ніколи.

88. Якщо стрілки годинника зустрічаються рівно через кожні 65 хв, відміряних на точних годинниках, то цей годинник:

а) відстає;

в) іде правильно;

с) спішить.

89. Мені буває нудно:

а) часто;

в) іноді;

с) рідко.

90. Люди кажуть, що мені подобається робити все своїм оригінальним способом.

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) невірно.

91. Я вважаю, що необхідно уникати зайвих хвилювань, тому що вони стомлюють.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

92. Вдома у вільний час я:

- а) розмовляю і відпочиваю;
- в) важко відповісти;
- с) займаюся цікавими справами.

93. Я невпевнено і обережно ставлюся до зав'язування дружніх стосунків із новими людьми.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

94. Я вважаю, що те, що люди говорять віршами, можна так само виразити прозою:

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

95. Я підозрюю, що люди, з якими я перебуваю в дружніх стосунках, можуть виявитися зовсім не друзями за моєю спиною.

- а) так, у більшості випадків;
- в) іноді;
- с) ні, рідко.

96. Я думаю, що навіть найдраматичніші події уже через рік не залишать у моїй душі ніякого сліду.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

97. Я думаю, що було б цікавіше стати:

- а) натуралістом і працювати з рослинами;
- в) не знаю;
- с) страховим агентом.

98. Я схильний до безпричинного страху і відрази щодо деяких речей, наприклад певних тварин, місць і т.д.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

99. Я люблю міркувати про те, як можна було б покращити світ,

- a) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

100. Я надаю перевагу іграм:

- a) де потрібно грати вкоманді або мати партнера;
- в) не знаю;
- с) де кожний грає за себе.

101. Вночі мені сняться фантастичні або абсурдні сни.

- a) так;
- в) іноді;
- с) ні.

102. Якщо я залишаюся в будинку один, то через деякий час відчуваю тривогу і страх.

- a) так;
- в) іноді;
- с) ні.

103. Я можу своїм дружнім ставленням ввести людей в оману, хоча насправді вони мені не подобаються.

- a) так;
- в) іноді;
- с) ні.

104. Яке слово не співвідноситься з двома іншими?

- a) думати;
- в) бачити;
- с) слухати.

105. Якщо мати Марії є сестрою батька Олександра, то ким є Олександр по відношенню до батька Марії?

- a) двоюрідним братом;
- в) племінником;
- с) дядьком.

## Додаток Е

*Методика діагностики рівня самооцінки особистості (Г.М. Казанцева)*

Порядковий номер респондента	Показники
1	6
2	7
3	-2
4	-5
5	2
6	1
7	-1
8	-8
9	5
10	2
11	2
12	8
13	-4
14	9
15	3
16	7
17	6
18	-1
19	6
20	-5
21	2
22	1
23	7
24	-2
25	8
26	1
27	-5
28	2
29	2
30	9
31	5
32	3
33	-4
34	-2
35	2
36	8
37	9
38	5
39	-1
40	2
41	-3
42	7
43	-6
44	1
45	1
46	-3
47	2
48	8
49	3
50	6
M	2,12
SD	4,51
Mo	2,00
Me	2,00

*Тест-опитувальник «Функціональна спрямованість переживання самотності» (О. П. Саннікова, В. Б. Бедан)*

Порядковий номер респондента	Самотворча спрямованість переживання самотності	Адаптивна спрямованість переживання самотності	Саморуйнівна спрямованість переживання самотності	Самотність як життєвий вибір
1	9	3	7	6
2	6	6	5	9
3	4	7	2	9
4	6	9	4	7
5	8	8	7	7
6	5	11	5	5
7	4	10	3	7
8	5	5	5	9
9	2	7	8	7
10	8	3	4	5
11	9	6	1	1
12	11	8	5	11
13	6	4	8	11
14	6	7	11	5
15	3	8	6	9
16	4	9	8	8
17	9	11	5	7
18	5	2	2	9
19	7	4	5	9
20	8	7	8	10
21	3	9	6	7
22	11	7	5	8
23	3	3	3	5
24	9	7	5	8
25	4	9	8	9
26	6	7	5	11
27	8	3	9	7
28	8	5	5	8
29	9	8	10	8
30	11	10	10	7
31	10	11	4	4
32	3	3	7	7
33	6	7	4	9
34	6	8	8	9
35	2	9	5	11
36	9	5	8	9
37	7	3	5	7
38	7	9	3	9
39	4	5	9	11
40	5	3	2	9
41	9	7	6	8
42	7	5	8	9
43	5	2	6	10
44	9	9	3	9
45	8	5	6	8
46	7	7	7	9
47	6	3	9	7
48	4	6	6	11
49	5	4	7	8
50	8	7	2	9
M	6,48	6,42	5,80	8,04
SD	2,40	2,53	2,36	1,99
Me	6,00	7,00	5,50	8,00
Mo	9,00	7,00	5,00	9,00



Додаток Ж

*Тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (О. П. Саннікова, В. Б. Бедан)*

Порядковий номер респондента	Показник переживання самотності
1	33
2	8
3	40
4	11
5	16
6	36
7	12
8	9
9	5
10	13
11	28
12	19
13	12
14	11
15	8
16	30
17	9
18	38
19	3
20	9
21	11
22	14
23	11
24	31
25	34
26	16
27	11
28	6
29	41
30	8
31	13
32	26
33	9
34	10
35	36
36	8
37	11
38	5
39	9
40	15
41	12
42	38
43	19
44	8
45	11
46	9
47	3
48	45
49	17
50	12
M	16,98
SD	11,65
Me	12,00
Mo	11,00

Додаток 3

*Методика багатофакторного дослідження особистості (Р. Кеттел)*

Порядковий номер респондента	Замкнутість/товариськість	Інтелект	Емоційна нестійкість/стійкість	Цілопорядкованість/домінантність	Страманість/експресивність	Щирість/пачування/висока нормативність поведінки	Перидчність/емісивність	Жорстокість/чуливість	Практичність/розвинута уява	Прямолінійність/дипломатичність	Впевненість у собі/тривожність	Консервативність/радикалізм	Конформізм/нонконформізм	Низький/високий самоконтроль	Розслабленість/напруженість	Адекватність самооцінки
1	8	8	9	9	7	8	2	6	3	8	4	2	7	9	3	7
2	5	5	5	6	5	3	8	3	7	8	8	2	2	7	11	9
3	9	7	7	11	9	3	8	3	3	11	5	8	7	4	4	9
4	10	4	11	8	4	9	4	11	8	4	5	2	8	8	8	4
5	4	6	10	8	8	11	9	9	9	9	2	3	3	9	9	8
6	8	9	9	5	4	5	8	4	4	9	9	8	3	9	5	8
7	11	10	5	7	8	11	11	4	7	7	5	4	9	5	8	8
8	2	11	9	9	8	8	6	2	7	4	5	4	9	11	8	11
9	12	4	7	10	1	8	9	8	4	11	11	9	7	9	5	5
10	8	10	7	11	3	4	8	3	8	9	6	9	4	8	7	7
11	6	9	8	8	9	9	7	8	3	7	3	2	4	7	9	8
12	9	6	9	8	11	11	4	7	9	2	1	3	8	8	3	8
13	6	3	4	4	5	1	11	5	8	11	8	4	8	9	11	7
14	12	8	11	12	8	10	8	7	8	9	4	7	5	9	3	4
15	7	4	8	8	5	7	8	7	5	5	5	4	6	5	10	9
16	7	7	9	4	4	3	7	5	7	7	8	7	10	10	5	9
17	3	4	3	9	7	8	5	9	7	10	6	4	9	8	9	11
18	9	8	11	7	2	9	9	4	5	5	4	8	3	12	6	4
19	11	11	7	9	3	4	4	11	8	9	4	4	11	11	9	9
20	11	2	9	5	5	11	4	3	5	9	1	3	3	5	2	7
21	7	12	12	8	1	8	11	3	9	8	7	9	9	11	8	7
22	9	8	9	8	8	2	9	7	8	3	4	6	4	9	8	9
23	4	8	11	1	8	5	9	5	2	9	5	5	8	8	5	5
24	10	3	9	9	2	9	8	8	7	4	6	8	5	7	9	11
25	11	7	4	3	10	9	2	5	4	9	3	2	8	3	5	8
26	5	9	8	7	3	5	7	4	8	11	3	4	6	7	4	7
27	8	9	8	7	9	7	11	9	2	5	8	10	7	8	11	5
28	3	4	11	9	3	7	3	5	9	11	2	3	2	9	6	8
29	9	11	9	4	12	3	9	11	2	2	4	3	9	8	12	4
30	9	8	7	11	5	9	5	12	5	9	8	11	5	4	4	8
31	4	9	9	9	6	5	9	5	8	4	4	5	3	9	9	3
32	12	5	11	5	4	8	5	7	8	9	5	8	8	7	3	9
33	8	5	6	8	5	6	8	8	3	8	3	8	6	7	8	1
34	9	10	8	8	7	11	7	3	1	4	9	3	6	8	4	12
35	5	9	8	4	2	9	6	9	8	5	3	5	8	5	5	4
36	11	6	5	7	8	4	12	3	4	7	11	8	4	3	6	9
37	9	8	7	7	3	9	9	4	4	7	3	5	5	9	8	9
38	7	6	9	9	9	11	5	8	8	9	5	9	3	8	5	5
39	3	7	9	8	9	9	8	5	9	11	2	7	8	8	9	7
40	9	3	4	7	3	5	3	6	5	8	5	3	8	9	9	9
41	6	8	5	9	4	10	8	7	8	9	9	9	4	5	11	8
42	7	8	9	2	11	9	11	2	6	9	6	9	9	7	9	8
43	9	1	8	11	1	6	9	9	5	7	4	3	4	7	8	8
44	11	11	9	10	2	8	9	3	8	11	4	2	5	2	8	9
45	5	2	11	2	2	8	7	3	8	9	3	8	8	7	9	11
46	8	12	9	8	8	11	9	7	9	8	2	5	7	8	11	11
47	10	3	10	9	5	2	3	7	4	5	2	9	2	9	7	9
48	3	9	9	7	9	8	11	4	8	8	4	4	11	9	7	9
49	7	2	6	4	11	8	9	9	9	8	5	7	3	8	9	7
50	9	9	8	11	5	11	8	4	11	8	6	4	4	11	11	8
M	7,70	6,96	8,12	7,40	5,82	7,30	7,40	6,02	6,30	7,58	4,98	5,58	6,10	7,66	7,26	7,60
SD	2,70	2,92	2,14	2,58	3,04	2,82	2,57	2,64	2,43	2,48	2,43	2,63	2,51	2,19	2,62	2,32
Me	8,00	8,00	9,00	8,00	5,00	8,00	8,00	5,50	7,00	8,00	5,00	5,00	6,00	8,00	8,00	8,00
Mo	9,00	8,00	9,00	8,00	5,00	8,00	9,00	3,00	8,00	9,00	4,00	4,00	8,00	9,00	9,00	9,00