

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

КУШІЛЬ ОЛЕГ ЛЮБОМИРОВИЧ

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА РІВЕНЬ САМОТНОСТІ В ОСІБ
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

МАГДИСЮК ЛЮДМИЛА ІВАНІВНА,

кандидат психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної психології

та психодіагностики

від _____ 2024 р.

Завідувач кафедри Магдисюк Л. І.

Прізвище, ініціали _____
(підпис)

ЛУЦЬК – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет психології

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь «Магістр»

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

«___» _____ 2023 року

ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ)
СТУДЕНТУ

КУШЦЬ ОЛЕГ ЛЮБОМИРОВИЧ

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) **Вплив самооцінки на рівень самотності в осіб юнацького віку.**

Керівник роботи (проекту) Магдисюк Людмила Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 10.11.2024

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проекту)

полягає у дослідженні впливу самооцінки на переживання самотності в осіб юнацького віку.

4. Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз науково-психологічної літератури щодо проблем самооцінки та стану самотності. Вивчити наявні наукові джерела та теоретичні концепції, що стосуються самооцінки та самотності.

2. Вибрати діагностичний інструментарій та здійснити емпіричне дослідження щодо визначення особливостей самооцінки та стану самотності студентів.

3. Провести дослідження та аналіз взаємозв'язку між рівнем самооцінки та переживанням самотності у студентів. Здійснити аналіз отриманих даних для виявлення можливих кореляцій між рівнем самооцінки та почуттям самотності.

4. Розробити програму, практичні поради та рекомендації для поліпшення самооцінки та зменшення ефектів самотності серед студентської аудиторії.

5. Дата видачі завдання 15.10.2023

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи (проекту)	Примітка
1.	<p>На <i>першому етапі</i> теоретичного дослідження, на основі попереднього вивчення проблеми та результатів її вивчення, основна увага була зосереджена на виборі напряму дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації.</p>	01.11.-01.12.2023	
2.	<p><i>Другий етап</i> дослідження був присвячений вивченню сучасних наукових підходів самооцінки та переживанням самотності у студентів</p>	01.12.-01.02.2023	
3.	<p>Протягом <i>третього етапу</i> організації дослідження було проведено емпірико-діагностичне дослідження.</p> <p>Цей етап включав підготовку до проведення діагностичного дослідження, розробку та уточнення інструкції, бланків для респондентів, попередню її перевірку на простоту й зрозумілість та діагностику респондентів.</p> <p>На основі розробленої процедури та методики дослідження вивчити особливості самооцінки та переживання самотності у студентів. Отримані при цьому результати стали підставою провести відповідні організаційні, методичні заходи щодо</p>	01.02-01.05. 2024	

	подальшого планування кваліфікаційної роботи (визначення мети, завдань, розробки програми дослідження і збору матеріалу, визначення наступних етапів дослідження, вибір методів, технік та завдань дослідження, кількісного та якісного аналізу отриманих даних тощо).		
4.	Здійснити емпіричний аналіз особливостей самооцінки та переживання самотності у студентів.	01.05-01.06. 2024	
5.	П'ятий <i>етап</i> дослідження передбачав проведення формувального експерименту розробку та апробацію комплексної тренінгової програми формування особистісних ресурсів у студентів.	01.06.-30.09.2024	
6.	На основі теоретичного опрацювання та вивчення зарубіжних та вітчизняних наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення	01.10-15.11.2024	
7.	Остаточне оформлення роботи	15.11-01.12.2024	

Студент

(підпис)

Кушіль О. Л.
(прізвище та ініціали)

**Керівник роботи
(проекту)**

(підпис)

Магдисюк Л. І.
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Кушіль Олег Любомирович. Вплив самооцінки на рівень самотності в осіб юнацького віку. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

Метою дослідження є вивчення, обґрунтування та емпіричне дослідження впливу самооцінки на переживання самотності в осіб юнацького віку.

У вступі представлена актуальність теми дослідження впливу самооцінки на рівень самотності в осіб юнацького віку.

У першому розділі кваліфікаційної роботи проведений теоретичний аналіз впливу самооцінки на переживання самотності серед молоді. Досліджено рівні самооцінки та її особливості в студентському віці, а також проведено аналіз стану самотності як психологічного феномену та його вплив на особисті переживання. Самооцінка складається з двох аспектів: позитивної та негативної самооцінки. Позитивна самооцінка виражається в вірі у свої здібності, впевненості у власній компетентності та цінності. З іншого боку, негативна самооцінка визначається почуттям власної некомпетентності, незначущості та неприйнятності.

За результатами емпіричного аналізу другого розділу були визначені особливості самооцінки та стану самотності серед студентів, а також розроблені психолого-педагогічні рекомендації з метою оптимізації самооцінки. Описано, що студенти демонструють низький рівень самотності, що може бути пов'язаний з такими факторами, як задоволеність соціальними відносинами, наявність тісних дружб та сімейних зв'язків, відчуття підтримки від оточення.

У третьому розділі магістерської роботи описана корекційно-тренінгова програма, практичні поради та рекомендації для поліпшення самооцінки та зменшення ефектів самотності серед студентської аудиторії.

Висновки магістерської роботи містять чіткий виклад теоретичних і емпіричних результатів дослідження проблеми особливостей впливу самооцінки на переживання самотності в осіб юнацького віку. Перспективою

подальшої роботи вдосконалення консультативно-тренінгової програми психологічної допомоги особам юнацького віку.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у тому, що його основні положення і висновки можуть використовуватися у діяльності практичних психологів в ході консультування та тренінгової роботи з молоддю.

***Ключові слова:** самотність, студенти, психологічна допомога, самооцінка, переживання, юнацький вік.*

SUMMARY

Kushil Oleg Lyubomirovych. The influence of self-esteem on the level of loneliness in adolescents. - Qualification research paper on manuscript rights.

Graduation qualification work for obtaining the Master's degree in specialty 053 «Psychology» - Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

The purpose of the study is to study, justify and empirically investigate the influence of self-esteem on the experience of loneliness in adolescents.

The introduction presents the relevance of the topic of research on the influence of self-esteem on the level of loneliness in adolescents.

In the first chapter of the qualification work, a theoretical analysis of the influence of self-esteem on the experience of loneliness among young people is carried out. The levels of self-esteem and its features in student age were studied, and the state of loneliness as a psychological phenomenon and its impact on personal experiences was analyzed.

Self-esteem consists of two aspects: positive and negative self-esteem. Positive self-esteem is expressed in belief in one's abilities, confidence in one's own competence and value. On the other hand, negative self-esteem is determined by the feeling of one's own incompetence, insignificance and unacceptability.

Based on the results of the empirical analysis of the second chapter, the features of self-esteem and the state of loneliness among students were determined, and psychological and pedagogical recommendations were developed to optimize self-esteem. It is described that students demonstrate a low level of loneliness, which can be related to such factors as satisfaction with social relations, the presence of close friendships and family ties, and a sense of support from the environment.

The third chapter of the master's thesis describes the corrective training program, practical tips and recommendations for improving self-esteem and reducing the effects of loneliness among the student audience.

The conclusions of the master's thesis contain a clear statement of the theoretical and empirical results of the study of the problem of the specifics of the influence of self-esteem on the experience of loneliness in youth. The perspective of further work

on the improvement of the advisory and training program of psychological assistance to youth.

The practical significance of the obtained research results is that its main provisions and conclusions can be used in the activities of practical psychologists during counseling and training work with young people.

Key words: *loneliness, students, psychological help, self-esteem, experiences, youth.*

ЗМІСТ

ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	14
1.1. Передумови виникнення та сутність соціально-психологічної категорії «самотність»	14
1.2. Функціональні особливості динаміки суб'єктивного переживання самотності у молоді	23
1.3. Взаємозв'язок між рівнем самооцінки та відчуттям самотності в осіб юнацького віку	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА РІВЕНЬ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	32
2.1. Методика, організація та проведення дослідження	35
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	38
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ТА РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ У МОЛОДІ	
3.1. Психолого-корекційна програма щодо корекції почуття самотності та розвитку самооцінки у молоді.....	44
3.2. Аналіз ефективності психокорекційної програми подолання почуття самотності та розвитку самооцінки у юнацькому віці.....	
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Багатовимірне та неоднозначне поняття самотності, хоч і не має немає чіткого визначення, універсальних причин та специфіки подолання, проте виступає науковим феноменом і знаходиться в центрі різних дисциплін, таких як психологія, соціологія, філософія та культурологія. На сучасному етапі розвитку суспільства, у період динамічних змін у соціально-економічній, інформаційно-технологічній, соціально-культурній та інших сферах життя, ця проблема набула особливого психологічного забарвлення та перетворилася на особистісну проблему. Можна стверджувати, що самотність глибоко укорінена у внутрішньому світі особистості й проявляється у її відносинах зі світом та самою собою.

Людина, переживаючи особистісні вікові зміни, може відчувати емоційне відчуження та самотність навіть при наявності широкого соціального кола та міжособистісних взаємин. Самооцінка і почуття самотності можуть бути взаємопов'язаними, але це складний індивідуальний процес, який залежить від багатьох факторів.

Не існує єдиного визначення самотності, окрім того, вона має суперечливу, багатогранну і навряд чи вичерпну природу, призводячи або до саморуйнування чи пригнічення особистості, відсутності у неї соціальних зв'язків (Дж. Кейгі, Р. Вайсберг, В. Паттісон, К. Лонг), або виникає внаслідок процесів самопізнання себе та впливає на розвиток творчого потенціалу особистості, імпульсу вільного начала (М. Ролло, А. Маслоу) [33].

Самотність, як психологічне явище, вивчається з різних наукових позицій. М. Міцеллі, Б. Мораллі та Л. Пепло вважають, що це не лише психологічний стан особи, але і комплекс її переживань, емоцій та почуттів, а також відображення стану взаємостосунків. У їхньому підході, самотність тісно пов'язана із самооцінкою, відображаючи взаємовплив цих аспектів.

За дослідженнями К. Роджерса, самотність може бути розглянута як відчуження особистості від власних почуттів. Цей погляд підкреслює важливість розуміння власних емоцій та їхньої взаємодії з власною самотністю.

Особливу роль у формуванні та динаміці самотності відіграє самооцінка. Визначаючи вимоги до себе, вона формує ставлення до успіхів і невдач, виступає регулятором емоційних станів. Велика роль самооцінки виявляється у визначенні особистісного потенціалу для внутрішнього зростання та розвитку, встановлення й підтримки соціальних контактів, нівелювання комунікаційної депривації тощо. Такий інтегрований підхід до розуміння взаємозв'язку самотності, самооцінки та внутрішнього потенціалу особистості поглиблює наше уявлення про ці явища та може слугувати основою для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та розвитку особистості.

Актуальність дослідження обумовлена тим, що розуміння впливу самооцінки на самотність може допомогти розробити дієві механізми попередження та подолання цього стану.

Об'єкт дослідження: самотність як психологічний феномен.

Предмет дослідження: вплив самооцінки на переживання самотності осіб юнацького віку.

Мета дослідження: обґрунтувати та емпірично дослідити вплив самооцінки на переживання самотності в осіб юнацького віку.

Відповідно до об'єкта, предмету, мети сформульовано **завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз науково-психологічної літератури щодо проблем самооцінки та стану самотності. Вивчити наявні наукові джерела та теоретичні концепції, що стосуються самооцінки та самотності.
2. Вибрати діагностичний інструментарій та здійснити емпіричне дослідження щодо визначення особливостей самооцінки та стану самотності студентів.
3. Дослідити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та переживанням самотності у студентів. Здійснити аналіз отриманих даних для виявлення можливих кореляцій між рівнем самооцінки та почуттям самотності.
4. Розробити програму, практичні поради та рекомендації для поліпшення самооцінки та зменшення ефектів самотності серед студентської аудиторії.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Методологія дослідження охоплює широкий спектр наукових підходів. Серед загальнонаукових та теоретичних методів (для формулювання теоретичних підстав для подальших досліджень): аналіз науково-методичної літератури, порівняльний аналіз, синтез та класифікація.

Для отримання первинних даних використовувалися емпіричні методи, такі як спостереження, тестування та опитування. У процесі обробки отриманих результатів дослідження використано методи математичної статистики для систематизації та аналізу числових даних.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез, порівняння, емпіричні методи, стандартизовані психодіагностичні методики дослідження особистості (Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела і М. Фергюссона), Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Казанцевою Г.), Тест-опитувальник самоствалення (В. Століна, С. Пантелеєва), проєктивна методика «Чарівний світ», статистичний аналіз отриманих результатів.

База дослідження. Дослідження проводилося у форматі індивідуального опитування та тривало з жовтня по листопад 2023 року. Досліджувані – здобувачі першого рівня вищої освіти з 3-4 курсів, Волинського національного університету імені Лесі Українки (м. Луцьк).

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що: виокремлено особливості прояву самотності молоді, встановлено на емпіричному рівні вплив рівня самооцінки та переживанням самотності у студентів, загального рівня адаптації, типу сприйняття групи і структури міжособистісних відносин.

Практична значущість одержаних результатів полягає у можливості використання результатів дослідження у психологічній практиці, освітньому процесі, його основні положення і висновки можуть використовуватися у діяльності практичних психологів, соціальних фахівці, педагогів в ході консультування та тренінгової роботи з молоддю для розв'язання проблем, пов'язаних із почуттями відчуження та негативною самооцінкою.

Апробація результатів дослідження. Основні положення магістерської роботи, її результати та висновки знайшли своє відображення в публікаціях, доповідях. Результати дослідження були представлені на таких міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях: науково-практичний семінар з міжнародною участю: XVII «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 25-26 жовтня 2023 р.); Семінар «Трансформація підсвідомих структур: перетворення травми в ресурс» (15-16.11.2023 року, школа психотерапії, медитації та бойових мистецтв «Inner Stille» м. Берлін, Німеччина); міжнародна науково-практична конференція «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (м. Луцьк, 25-26 березня 2024 р.); Фестиваль науки ВНУ імені Лесі Українки (13-17 травня 2024, м. Луцьк).

Основні положення роботи викладені у таких публікаціях:

1. Кушіль О., Магдисюк Д., Магдисюк Л. Психологічні особливості емоційного вигорання та психологічний портрет ІТ-спеціалістів. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 58-61.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Містить 13 рисунків та 7 таблиці. Список рекомендованих джерел налічує 50 найменування.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ

1.1. Передумови виникнення та сутність соціально-психологічної категорії «самотність»

Соціально-психологічна категорія «самотність» актуальна для спеціалістів різних теоретичних систем: філософії, психології, соціології, медицини тощо. Самотність виникає і має свої передумови у результаті взаємодії різних чинників, які впливають на індивіда та його відносини з навколишнім світом.

У західній філософії XIX століття поняття самотності було ретельно розглянуто в контексті різних філософських напрямків і течій, а також у зв'язку зі змінами соціально-економічного та культурного середовища того часу. При цьому про негативну природу самотності було відомо ще з часів античності [33].

Прихильники екзистенціалізму розглядали самотність як ключовий аспект людського існування і висвітлювали його з різних поглядів. Екзистенціаліст А. Шопенгауер аналізував відчуття відокремлення від інших та внутрішню самотність. Він підкреслював безмістовність багатьох людських зусиль та прагнення до особистої задоволеності [49].

Зокрема Ж. Сартр вважав, що самотність є необхідною складовою існування кожної людини. Індивід не може уникнути своєї відділеності від інших та відсутності об'єктивного сенсу у світі. Ж. Сартр також підкреслював, що самотність виникає з відчуття відповідальності та свободи перед власним життям і виборами. Людина є «засудженою до свободи» і, отже, до самотності, оскільки вона повинна самостійно визначати свій шлях і сенс існування [22].

В. Франкл розглядав самотність як можливість для індивіда знайти внутрішній сенс існування. Він наголошував на тому, що навіть у важких умовах, коли здається, що все втрачено, людина може знаходити внутрішній смисл, що протистоїть самотності. А. Камю висловлював ідею абсурдності світу та важкості існування, що може викликати почуття самотності. Він стверджував, що в обличчі абсурдності людині слід прийняти свою власну відділеність та жити відповідно до власних переконань [33].

Трансценденталісти, такі як Г. Торо, підкреслювали важливість індивідуальності та самовизначення. Їхні погляди можуть бути співвіднесені із певними аспектами самотності, яка може виникати внаслідок відчуття розриву між індивідом та навколишнім світом. Торо провів експеримент, у ході якого з'ясував, що для відновлення духовних ресурсів, достатньо ізолюватися від соціального оточення, сконцентруватися на внутрішніх покликах, щоб поновити резерви [33].

Трансценденталісти першими заговорили про самотність як результат «перенасичення» міським життям та усамітнення, що є природною потребою творчої особистості для концентрації внутрішніх духовних сил. Ці сили спроможні створити в душі людини захист від впливу урбаністичної цивілізації. Вчені вбачали в усамітненні дієвий механізм самозахисту, спрямований на зміцнення духовного потенціалу особистості та її соціальне і творче вдосконалення.

С. К'єркегор вивчав аспекти існування та віри. Він підкреслював, що індивід повинен самостійно визначати своє існування, і це може призводити до відчуття внутрішньої самотності [42].

Загальною тенденцією стало розуміння самотності як необхідної складової індивідуального розвитку, але також як явища, що може призводити до внутрішньої напруженості та конфлікту. Філософи XIX століття допомогли сформуванню різних поглядів на самотність, розглядаючи її як не лише негативне явище, але і як можливість для розвитку та рефлексії [6].

І. Слободчикова вважає, що проміжок часу 30-80-ті роки XX століття – це період діяльної зацікавленості психологів феноменом самотності, коли власне були сформовані концептуальні основи феноменологічного дослідження самотності [13].

Представники соціальної психології розглядають самотність як складний феномен, що виникає внаслідок взаємодії індивіда з його соціальним оточенням і не є виключно внутрішнім станом індивіда, але є результатом соціальних взаємодій та відносин. Вони вивчають вплив соціальних чинників, таких як соціальна підтримка, взаємодія та інші соціальні динаміки на виникнення і прояв самотності. Дослідження в соціальній психології спрямовані на розуміння того, як індивід сприймає і переживає соціальну ізоляцію, а також як це впливає на його

психологічний стан та добробут. Деякі дослідження зосереджуються на аспектах соціального відхилення та виключення з групи як чинників, що можуть призводити до виникнення відчуття самотності. Соціальні психологи вивчають, як взаємодія з іншими людьми та отримання соціальної підтримки можуть впливати на зменшення відчуття самотності та покращення психічного стану індивіда [5].

Дослідження у галузі соціальної психології також звертають увагу на вплив культурних чинників на сприйняття та вираження самотності, розглядаючи, як різні культури ставляться до індивідуальності та соціальних зв'язків. Спроби розуміти самотність як соціальний феномен дозволяють розширити знання про те, як індивід взаємодіє з навколишнім соціальним середовищем та як це впливає на його емоційний та психічний стан. У науковій літературі в цей час існує ряд гіпотетичних припущень щодо сутності та змісту «самотності». Це обумовлено тим, що проблема самотності протягом тривалого періоду залишалася поза увагою вітчизняної науки, і більшість теорій ґрунтується на дослідках представників західної соціально-психологічної науки, яка виявила інтерес до цієї проблеми раніше.

Західні вчені Л. Пепло та Д. Перлман подають номенклатуру психологічних дефініцій восьми різних критеріїв до розуміння самотності: феноменологічний, психодинамічний, екзистенційний, когнітивний, соціологічний, інтеракціоністський, інтимний, загальносистемний [25]. Однак дослідники визнають, що через короткий період вивчення цієї проблеми та невизначеність базових понять щодо сутності поняття самотності жодна з перерахованих теорій не може показати повноту, системність і завершеність. Більшість цих напрямків представлено короткими статтями та/або фрагментарними оглядами. Це прямо вказує на те, що дослідження щодо самотності залишається у сфері гіпотетичних концепцій [24].

На підставі аналізу феномену самотності виділяють три основних напрямки: філософський, психологічний та соціологічний. У психологічному підході до самотності досягнуто визначення, в якому відрізняють осіб, які є фактично самотніми, від тих, хто лише здається такими. Е. Фромм виступає за «антисамотність», наголошуючи, що сама природа людини може приймати

ізоляцію, але страх перед самотністю виникає внаслідок соціальних потреб. У своєму роздумі, Е. Фромм аналізує різноманітні соціальні потреби, які суттєво впливають на негативне ставлення особистості до самотності. Серед цих потреб визначаються бажання спілкування, формування взаємозв'язків з людьми, потреба у самоствердженні, прихильності, прагнення мати самосвідомість, потреба в системі орієнтації та необхідність мати об'єкт поклоніння. Е. Фромм вважає, що почуття самотності, яке розчленовує особистість, розбиваючи її на окремі частини, може призвести до агресивності, насильства, тероризму та анархії [12]. Таким чином, увага Е. Фромма переважно спрямована на суб'єктивне незадоволення соціальними відносинами та зв'язками, яке внутрішньо переживає людина, хоча він не надає чіткого визначення самотності, оскільки вона органічно переходить в інші переживання.

Л. Пепло та Д. Перлман адвокатують три ключові аксіоми: самотність виникає з дефіциту соціальних зв'язків, становить собою суб'єктивний стан, який завжди збігається з об'єктивною ізоляцією, і сприймається особистістю негативно [25].

Однак існують аргументи проти цих тверджень:

по-перше, визначення дефіциту соціальних зв'язків залишається неясним.

по-друге, розділити суб'єктивний стан самотності від інших переживань складно.

по-третє, ствердження, що самотність завжди породжує негативні емоції та страждання, не завжди відповідає дійсності [26].

Інші психологи вказують на низьку самооцінку як основну причину самотності, аргументуючи тим, що це може впливати на міжособистісну комунікацію та створювати передумови для самотності.

Усе враховуючи, психологи розглядають самотність як суб'єктивне переживання з певною спільною особливістю: суб'єкт, що переживає, обов'язково звертає на нього увагу. Вони визнають, що самотність є перехідним станом свідомості, проте надзвичайно складно відмежувати її від інших страждань, якщо брати до уваги контекст тільки як суб'єктивного переживання [9].

Підсумовуючи, варто зазначити, що в психологічному вивченні самотності вона трактується як суб'єктивне переживання, яке обов'язково привертає увагу

того, хто його відчуває. Однак відмінність психологічного підходу до самотності полягає в тому, що вона розглядається не як постійна онтологічна властивість людини, а як тимчасовий стан свідомості, перехідний етап в переживаннях. Це ставить психологічний аспект вивчення самотності в контексті особистісного розвитку та взаємодії з навколишнім середовищем [35].

В сучасному житті людина особливо відчуває самотність в умовах примусового спілкування. Це може траплятися в різних аспектах її життя: на роботі, серед натовпу, в родині, серед друзів і знайомих. Багато поверхневих відносин не вважається показником глибокого спілкування, істинної злагоди з іншими людьми. Це свідчення відзначає лише зовнішню сторону спілкування, тоді як справжня цінність полягає в особистих відносинах. Відсутність глибоких зв'язків із суттєвими індивідами може бути причиною виникнення почуття самотності [2].

Сучасні дослідження, проведені С. Бакалдіном, Т. Довбій, Л. Магдисюк, розглядають самотність як стан та відчуття людини, що виникають в умовах відсутності значущого спілкування та емоційних зв'язків з оточення. Вітчизняні філософи трактують самотність як специфічний спосіб ставлення особистості до світу, що виникає внаслідок порушення комунікації між нею та іншим суб'єктом, виражаючись у стані дисгармонії та відчуженості від цього світу, а також у внутрішній замкнутості на особисті емоції, думки та переживання [9; 16; 39].

В психології самотність розглядається як специфічна форма самосвідомості, що ґрунтується на суб'єктивній упевненості в неможливості отримання допомоги для задоволення потреби в «іншому». Це перетворюється у відчуття власного соціального безсилля і сприймається як дефіцит соціальної взаємодії та значущих соціальних зв'язків [10].

Самотність може проявлятися в різних формах, таких як буденна, екстремально-ситуативна або штучна (експериментальна, лікувальна). Вона може бути системною або дифузною, конструктивною або деструктивною, епізодичною або хронічною, вимушеною або об'єктивною, фізичною, комунікативною, емоційною або духовною [23].

Розглядаючи самотність як психічний феномен, можна виділити різні форми

її прояву, такі як почуття, процес, ставлення та потреба. Почуття самотності характеризується як переживання особистістю своєї особливої відмінності від інших людей, що призводить до психологічного бар'єра у спілкуванні, відсутності бути зрозумілим та відчуття негативного ставлення до себе з боку навколишніх [1]. Це часто супроводжується усвідомленням відсутності глибоких відносин з іншими людьми, базованих на прийнятті, розумінні, любові та цінностях спілкування.

Особистість, рефлексуючи щодо своїх відносин з іншими людьми, відчуває себе відокремленою від навколишнього соціального світу. Сприятливими умовами для виникнення самотності є різноманітна ізоляція, яка може бути як фізичною, так і емоційною. Ступінь виявлення самотності може варіюватися від нормального стану до патологічного, часто супроводжуючись іншими психічними проявами, такими як тривога, нудьга, пустота чи депресивний стан [32].

На границі виявлення самотності можуть виникати виражені прояви потреби у спілкуванні, що може виражатися в відключенні від реальності, змішуванні реальних і фантазійних подій та навіть персоніфікації предметів. Тяжка форма самотності може призводити до психічних розладів, таких як галюцинації чи марення [9].

Однак самотність не повинна сприйматися як еквівалент фізичного стану ізолюваності людини. Ізоляція є станом, який можна спостерігати, регулювати та певною мірою контролювати. Значення ізоляції значною мірою залежить від того, яким чином людина сприймає цей стан. Ізоляція може сприяти виникненню самотності, але просте зведення одного до іншого ігнорує специфіку та складність самотності. Цей підхід втрачає ключовий елемент – контекст переживання самотності [3].

Усамітнення може бути свідомим відчуженням від натовпу з метою досягнення спокою, порядку та гармонії думок. З іншого боку, соціальна ізоляція є примусовим та відкритим процесом видалення індивіда від духовно-морального та ціннісно-сміслового простору суспільства для захисту від можливого впливу інших цінностей та сенсів. Самотність часто асоціюється з почуттям «порожності» та «небуття», де навколишній світ відчувається як пустий і беззмістовний [34].

Порожнеча може емоційно підгнічувати та призводити до фрустрації, а також

занурювати людину в меланхолію, де її охоплюють тривога та страх перед зникненням буття. Самотність може варіювати в проявах, залежно від особистого досвіду, ресурсів та відношення до соціальної взаємодії [39].

Кожна людина обирає свої способи подолання самотності, які можуть виступати як буфер або підсилювати її негативний вплив. Різні види самотності можуть виникати через дефіцит у міжособистісних відносинах, таких як емоційний чи комунікативний [45].

Таким чином, вивчення самотності включає розгляд усамітнення, соціальної ізоляції, а також понять «порожнеча» та «небуття», що взаємодіють із поведінковим та мотиваційно-вольовим компонентами переживання самотності. Коли людина оцінює самотність як дефіцит у соціальних та міжособистісних відносинах, це може бути суб'єктивним дефіцитом, який визначається її сприйняттям. Суб'єкт оцінює свої відносини як недостатні та неадекватні, визнаючи їх неспроможними задовольнити його потреби. Ця суб'єктивна оцінка, можливо, може бути спотвореною когнітивно, визначаючи способи, якими суб'єкт подолає свою самотність [48].

Стрес, страждання та депресія, які виникають внаслідок самотності, потребують подолання через цілеспрямовану соціальну поведінку. Це означає використання стратегій та дій, які відповідають особистісним особливостям та конкретній ситуації, і які суб'єкт осмислено обирає [18].

Самотність, як складний психічний феномен, несе не лише негативний, але й позитивний потенціал. Позитивний аспект самотності може виявитися у зниженні самоприв'язаності, заохочуючи індивіда до прагнення відповідати ідеальним уявленням про себе та розвивати свою особистість [15].

Обидва аспекти самотності, негативний та позитивний, є діалектично пов'язаними між собою. Самотність може негативно впливати на самовідношення та ставлення до життя, але водночас вона може бути індикатором бажання змін та розвитку особистості [14].

Самотність набуває різноманітних форм та виникає з огляду на різні причини: бути результатом фізичної відокремленості (наприклад, коли людина перебуває віддалено від родини, сім'ї або друзів); виникати внаслідок емоційної відстані між

навколишніми, коли не вдається знайти спільну мову або встановити глибокі емоційні зв'язки з іншими людьми; може спричинитися втратаю близьких людей, розривом відносин або розчаруванням у міжособистісних стосунках [17].

Самотність може виявлятися у двох взаємопов'язаних, але не тотожних станах: зовнішньому і внутрішньому. Внутрішня самотність виникає внаслідок суперечності особистості з собою і подолати її можна лише через екзистенційну (внутрішню) комунікацію. Зовнішня самотність, з іншого боку, може виникнути внаслідок конфлікту між особистістю і соціальним оточенням, такими явищами, як випадок, конфлікт, лихо, катастрофа тощо [50].

Стан самотності породжує складну взаємодію різних почуттів та емоцій. Про можливі причини цієї незадоволеності можна говорити через призму самооцінки. Зв'язок між низькою самооцінкою і самотністю може пояснюватися суперечливим чином: з одного боку, низька самооцінка може призводити до внутрішнього самовідчуження людини, з іншого боку, низька самооцінка може ініціювати установки та поведінкові реакції, які ускладнюють міжособистісне спілкування [18].

Наслідки самотності можуть бути дуже негативним для психологічного стану особистості. Людина відчуває постійний недостатній, інколи негативний емоційний рівень соціальної підтримки, що може вплинути на збільшення почуття відкинутості, неповноцінності та втрати самооцінки [22]. Самотність може викликати страх, стрес, тривогу, депресію та інші психічні проблеми. У деяких випадках вона може стати фактором ризику для розвитку суїцидальних думок та психічних розладів.

Загалом, самотність – це складний психологічний феномен, який може інтенсивно впливати на різні сфери життя кожної людини. Розуміння його причин і наслідків, а також вживання кроків для подолання самотності, можуть допомогти поліпшити якість життя та загальний стан психічного здоров'я [36].

Виділяють такі аспекти самотності [33]:

- Самотність може набувати різних форм та проявлятися в різноманітних видах. Однією з них є соціальна самотність, що характеризується відчуттям відокремленості від інших і обмеженим соціальним контактом. Іншою формою є

емоційна самотність, коли людина може перебувати серед інших, але не налагоджує глибоких емоційних зв'язків та відчуває відсутність сполучення з ними.

- Технологія і самотність. Попри те, що технологія сприяє зближенню на відстані, вона також може спричиняти почуття самотності. Наприклад, використання соціальних медіа може призводити до відчуття неповноцінності, оскільки особистість порівнює своє життя з життям інших людей, що може підсилити почуття самотності.

- Самотність може бути сформована під впливом культурних і соціальних факторів. Наприклад, в індивідуалістичних суспільствах, де великий акцент робиться на незалежності та досягненнях, може виникати почуття самотності. Також факторами, що сприяють виникненню самотності, можуть бути старіння населення, зміни в сімейній структурі та зростання мобільності.

- Важливо відзначити, що самотність не завжди має негативний характер. Деякі особи можуть відчувати комфорт і розкриття творчого потенціалу, перебуваючи самі з собою. Цей стан може називатися «позитивною самотністю» або «інтроверсією», коли людина отримує задоволення від часу, проведеного в самотності, та внутрішнього відпочинку.

- Існує ряд стратегій, які можна використовувати для попередження або подолання самотності. Сюди можна віднести: активну участь у соціальних активностях, знайомство та приєднання до нових груп та спільнот, розвиток навичок спілкування та установлення глибоких зв'язків з молоддю, звернення до психологічної підтримки, проведення саморефлексії та самопізнання, методи заземлення.

- Самотність може суттєво впливати на психологічний добробут, викликаючи почуття страху, невпевненості, замкнутості, розчарування, тривоги, пригніченості та погіршення настрою. Особа, яка постійно перебуває у стані самотності, може відчувати психологічний стрес та відсутність підтримки, що має негативний вплив на їхню загальну якість життя.

- Наукові дослідження підтверджують, що самотність може мати фізичні наслідки для організму. Вона асоціюється зі збільшеним ризиком виникнення

серцево-судинних захворювань, високим артеріальним тиском, загрозою ожиріння та недостатньою фізичною активністю. Самотність також може негативно впливати на імунну систему та збільшувати вразливість до захворювань.

- Самотність і соціальна відокремленість – це два взаємопов'язаних, але відмінних поняття. Соціальна відокремленість відображає фактичний стан міжособистісної віддаленості та недостатнього соціального контакту з іншими людьми. На противагу, самотність – це психологічний досвід відчуття відокремленості та незадоволеності соціальними зв'язками. Людина також може відчувати самотність, навіть коли оточена іншими людьми, якщо вона не має з ними щирих та задоволених відносин.

- На розвиток самотності можуть впливати різноманітні соціальні причини, такі як погані міжособистісні контакти з близькими, розриви відносин, розлучення, розставання, смерть близьких людей, переїзди, зміни в роботі або навчанні, відсутність партнера або неповноцінні соціальні контакти. Також суспільні фактори, що впливають на соціальні зв'язки, такі як війна, карантин, технологічний розвиток, глобалізація, вимогливий та швидкий ритм життя, зміни в цінностях сьогоденного суспільства, можуть сприяти появі самотності.

- Юнацький вік може бути особливо вразливим періодом для виникнення самотності. Молоді люди часто знаходяться перед вибором життєвих шляхів, шукають своє місце в суспільстві, стикаються зі змінами в соціальних зв'язках, можуть відчувати соціальний тиск та почуття невпевненості [30].

Отже, активна підтримка і спілкування з ровесниками, друзями, родиною та професійними менторами можуть бути важливими для подолання самотності в молодому віці.

1.2. Функціональні особливості динаміки суб'єктивного переживання самотності у молоді

Під час аналізу особливостей особистого відчуття самотності у молоді необхідно визначити межі цього вікового періоду. Важливо зауважити, що немає єдиної схеми вікової періодизації, що б підходила для всіх наукових, економічних, географічних або державних структур. Оскільки загальноприйнятого визначення підліткового віку і юності немає, Організація Об'єднаних Націй (ООН) визначає молодь – від 15 до 24 років для статистичного обліку, не завдаючи шкоди іншим визначенням, що можуть використовувати держави-члени ООН. Загальною категорією для підлітків і молоді є термін «молоді люди», який включає осіб віком від 10 до 24 років. Конвенція про права дитини визначає дітей як осіб від народження до 18 років [4].

Для визначення вікових меж аналізованих періодів ми скористаємося однією з сучасних періодизацій [26], яку запропонували Барбара та Філіп Ньюман [45]. Згідно з цією методикою, юність (Adolescence) розподіляється на два підперіоди: ранню (Early Adolescence) – від 12 до 18 років та пізню (Later Adolescence) – від 18 до 24 років. Для дорослого віку визначено три періоди: ранній дорослий вік (Early Adulthood) – від 24 до 34 років, середній дорослий вік (Middle Adulthood / Midlife) – від 34 до 60 років та пізній (зрілий) дорослий вік (Later Adulthood / Mature Adulthood) – від 60 до 75 років [40].

Отже, для нашого дослідження ми розглядатимемо юнацький вік як період від 17 до 24 років, що включає студентські роки.

На сьогодні важливо відзначити, що юнацька самотність характеризується виразнішою масовістю. Це пояснюється збільшенням потреби у взаємодії з іншими людьми, активізацією пошуку партнера/партнерки, виникненням почуття інтимності з деякими особами та утвердженням зв'язків з власною соціальною групою. За концепцією Е. Еріксона, невдоволення цими відносинами чи їх відсутність можуть викликати відчуття самотності [8].

Самотність у юнацькому віці може викликати негативні емоції, пов'язані з відсутністю задоволення від взаємин з оточенням через дефіцит таких відносин, що сприймається як об'єктивний та суб'єктивний фактор. Суб'єктивні уявлення про існування та якість близьких відносин впливають на переживання самотності,

вказуючи, що формальна наявність відносин, наприклад у подружжі, не гарантує відсутність переживань, пов'язаних із самотністю [31].

Оскільки самотність є суб'єктивним станом, її переживання може мати слабкий зв'язок із реальним існуванням відносин та їх якістю. Важливо вказати, що одним із факторів, що впливає на суб'єктивне відчуття самотності, є стиль прихильності. Під час досліджень відносин між дітьми та батьками було виявлено, що діти, у яких відсутня спокійна прихильність, мають більше схильності до самотності, порівняно з дітьми, які мають унікаючий тип прихильності. Останні характеризуються тим, що вони заперечують або придушують свою потребу в любові, що може призводити до менш виражених емоцій та переживань, пов'язаних із самотністю [43].

Це вказує на те, що взаємозв'язок між особливостями прихильності та самотністю може залишатися актуальним і на пізніших етапах життя. Дослідження, проведені серед молодих жінок і чоловіків, пов'язаних зі шлюбними чи дошлюбними відносинами, свідчать про тісний зв'язок між неспокійним чи унікаючим стилем прихильності та суб'єктивним відчуттям самотності [41].

Суб'єктивний добробут становить собою ключовий елемент емоційної сфери переживання самотності. Дослідження різних вчених, зокрема Д. Касіоппо та його колег, підтверджують взаємозв'язок між переживанням самотності та суб'єктивним добробутом. Вчені показали, що суб'єктивно оцінювана самотність є більш важливим показником негативних наслідків для здоров'я, ніж реальна, об'єктивна соціальна ізоляція [22]. Значущість близьких відносин на будь-якому етапі життя визначається їх впливом на емоційний добробут особи, психологічний комфорт, задоволення базової потреби в прихильності та інтимності у відносинах, а також можливістю тісного та довірчого спілкування.

В дослідженнях Є. Осіна та Д. Леонтьєва також вказано на високі показники переживання самотності в осіб з низьким рівнем суб'єктивного добробуту під час кризи втрати сенсу. Втрата сенсу та відчуття безнадії можуть стати причинами поганого самопочуття, суїцидальної поведінки, різних форм залежності тощо. У цьому контексті слід зазначити, що такі вчені, як П. Тіккайнен, Л. Андерсон, а також Д. Перлман і Д. Рассел, досліджуючи зв'язок між переживанням самотності

й самогубством чи його спробами, роблять опис цього взаємозв'язку. Суб'єктивне сприйняття самотності в осіб різних вікових категорій, включаючи період юності, також було розглянуто І. Слободчиковим [44].

Дослідження, проведені К. Сігдом, К. Седікідесом та М. Веглером підтверджують, що самотня людина будь-якого віку відчуває різні емоційні проблеми, такі як соціальна тривожність, низький рівень почуття власної гідності, сором'язливість та відчуття відособленості [24]. Ці проблеми можуть призвести до зменшення контактів з оточенням.

На основі факторів, описаних вище, які впливають на розвиток переживання самотності, можна зробити висновок, що ці фактори не є вичерпними в контексті різних типів самотності, зокрема в період юності.

Дослідження Г. Шагівалєєвої показали, що кількість осіб, які відчувають самотність, зростає порівнюючи групи, взятих із середніх шкіл (25%), студентів середніх спеціальних навчальних закладів (45%) та студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) (55%). Можна припустити, що це пов'язано із труднощами, які можуть виникати під час початку самотійного життя, формуванням дорослих соціальних відносин, самореалізацією та досягненням життєвих цілей. Причинами самотності на цьому етапі можуть бути відсутність життєвого досвіду загалом та наявність гострих емоційно-чуттєвих реакцій на проблеми в взаємостосунках [12].

Невідповідність між бажаним рівнем соціальних контактів і досягнутим рівнем може викликати психологічну самотність, яка характеризується суб'єктивним відчуженням від світу, соціуму та самого себе. Це сприйняття формованих взаємин як незадовільних і поверхових. Людина реагує не на об'єктивний стан речей, а на власні суб'єктивні уявлення та переживання в певних ситуаціях у житті [33].

Важливо відзначити, що причини негативних переживань самотності часто виявляються у взаємозв'язку або взаємодії. Щодо молодих людей, серед цього комплексу можна виділити такі фактори: відсутність сприятливого оточення в родині, конфліктні відносини з викладачами або ровесниками, відсутність або втрата навчальної мотивації, почуття ізоляції в навчальному закладі тощо. Варто

відзначити, що ці об'єктивні причини існують незалежно від особистості й призводять до об'єктивної обумовленості самотності молоді [19].

Об'єктивні причини можуть бути різними для кожної особистості й набувати суб'єктивний характер. Наприклад, відсутність адекватної ідентичності, яка виникає як результат неподоланої вікової кризи, може спричинити самотність. Внутрішні причини існують в самій особистості й включають такі характеристики, як відсутність адекватної самооцінки, замкнутість, сором'язливість, надмірна оригінальність тощо [29].

Для молодого віку, який часто супроводжується змінами в місці проживання, проблема самотності особливо актуальна з огляду на адаптацію до нового середовища, такого як початок навчання у вищому навчальному закладі. Період юнацького віку визначається зміною мотиваційної сфери життя. Зміни мотивів поведінки людини частково обумовлені віковими змінами, але в основному вони визначаються особистісними, соціальними та культурними подіями: вирішення конфліктів у юнацькому віці, пошук власного місця, узяти на себе зобов'язання, що передбачають стабільне та передбачуване майбутнє [19].

Зазначений аспект стосується важливого питання взаємозв'язку самотності та страху перед відповідальністю за інших. Схоже, що деякі особистості обирають усамітнений спосіб життя, уникаючи формування родини та відносин, оскільки це вимагає від них прийняття великої відповідальності й зобов'язань. Формування родини та розв'язання важливих життєвих питань, таких як створення сім'ї чи вибір професійного шляху, дійсно, є нормативними завданнями дорослого життя [31]. Ці події часто вимагають від людини вагомих рішень, що може бути викликом для тих, хто стикається зі страхом відповідальності.

Розуміння цих аспектів допомагає ліпше розкрити корінь індивідуальних переживань та психологічних особливостей. Такі аналізи є важливими для психологів, соціальних робітників та інших фахівців для створення ефективних програм підтримки й розвитку особистості. Ненормативні події, особливо ті, що виникають абсолютно несподівано, можуть суттєво впливати на мотиваційну систему й емоційну чутливість молоді особистості. Ці події можуть порушити усталені системи цінностей і викликати неадекватні реакції [15]. Наприклад,

раптова смерть близької людини чи втрата роботи можуть викликати стрес та емоційну турбуленцію. Відчуття втрати, шоку та безпорадності можуть призвести до неадекватних вчинків або рішень, особливо у молодих людей, які можуть відчувати більше важкості в адаптації до несподіваних змін у своєму житті. Важливо враховувати, що реакції на ненормативні події будуть індивідуальними й залежатимуть від різноманітних факторів, таких як попередні життєві досвіди, соціальна підтримка, особистісні риси та ресурси. Сприйняття індивідом втрати чи стресу може варіюватися, і різні особи можуть знаходити різні способи впорядкування змін у своєму житті [16]. У таких ситуаціях професійна психологічна підтримка може виявитися корисною для допомоги особистості у вирішенні конкретних труднощів та відновленні психологічного добробуту.

Зі зростанням віку та отриманням життєвого досвіду людина може розвивати більше внутрішньої саморегуляції та здатності до зважених рішень. Усвідомлення зовнішніх і внутрішніх обставин може призвести до розуміння наслідків власних дій та дій інших людей. Соціальна зрілість та формування дорослої особистості часто супроводжуються здатністю брати відповідальність за свої вчинки, розуміти потреби інших людей, а також здатністю розв'язувати проблеми з урахуванням різних факторів. Важливо враховувати, що цей процес індивідуальний, і не всі люди розвиваються однаково. Також, елементи імпульсивності можуть залишатися протягом життя, але змінювати свою форму та вираження [27; 28].

Так, діагностування особистісних особливостей, зокрема спрямованості, характеру, системи навичок, знань та звичок, є важливим етапом роботи психологів та соціальних педагогів у профілактиці та роботі з проблемою самотності у молоді. Дослідження таких аспектів особистості дозволяє краще зрозуміти індивідуальні психологічні особливості та фактори, що можуть впливати на переживання самотності [23]:

- Спрямованість. Дослідження цього аспекту може виявити, наскільки особистість орієнтована на взаємодію з іншими людьми, налагодження соціальних зв'язків та розвиток вмій встановлення та утримання стосунків;

- Характер. Вивчення особливостей характеру може вказати на те, як людина сприймає соціальні ситуації, якою є її толерантність, емоційна стабільність чи схильність до конфліктів;
- Система навичок та знань. Аналіз вмінь та знань може вказати на наявність соціальних навичок, необхідних для взаємодії з іншими та вирішення конфліктів;
- Звички. Вивчення соціальних звичок може допомогти виявити, чи використовує особистість конструктивні або деструктивні стратегії взаємодії з іншими.

На основі такого дослідження фахівці можуть розробити індивідуальний підхід для роботи з особою, спрямований на зменшення самотності та розвиток соціальних навичок.

1.3. Взаємозв'язок між рівнем самооцінки та відчуттям самотності

Самооцінка є ключовим елементом психічного добробуту і впливає на різні аспекти життя людини, включаючи її соціальні відносини та загальний стан психічного здоров'я.

Низька самооцінка може породжувати внутрішні конфлікти та перешкоджати встановленню здорових відносин з іншими. Людина з низькою самооцінкою може відчувати себе менш вартісною, що впливає на її здатність відкриватися для інших та будувати стабільні стосунки [19].

Самотність, своєю чергою, може поглиблювати проблеми з самооцінкою, створюючи замкнуте коло. Однак усвідомлення цього взаємозв'язку вже є першим кроком до покращення ситуації. Розвиток позитивної самооцінки може бути складним завданням, але він дуже важливий для збереження психічного здоров'я та покращення якості життя.

Важливо пам'ятати, що кожна людина унікальна, і підхід до розвитку самооцінки може бути індивідуалізованим. Підтримка від оточення, включаючи друзів, родину та фахівців, може виявитися корисною у цьому процесі [11].

Самооцінка є важливою частиною самосвідомості та включає емоційно насичені оцінки власної особистості, здібностей, етичних якостей і вчинків. Вона формує взаємини людини з оточенням, визначає її критичність, вимогливість до себе та ставлення до успіхів і невдач, що впливає на її ефективність і особистісний розвиток [11].

Самооцінка пов'язана з однією з центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, яка визначається співвідношенням досягнень зі своїми амбіціями та поставленими цілями [29]. Це важливий компонент саморегуляції діяльності, який може бути під впливом зовнішніх чинників.

Взаємозв'язок між самооцінкою та самотністю складний та має багато аспектів. Дослідження вказують на те, що особи з низькою самооцінкою схильні до відчуття самотності. Це може пояснюватися тим, що низька самооцінка призводить до погіршення соціальних взаємин та підвищує ризик соціальної ізоляції та самотності [30].

Низька самооцінка може призвести до зменшення впевненості в собі та своїх здібностях, ускладнюючи устанавлення соціальних контактів та пошук рівноправних за інтересами й цінностями людей. Це може призвести до відчуття відчуження від інших, спричиняючи почуття самотності [38].

З іншого боку, висока самооцінка може позитивно впливати на соціальну взаємодію та зменшувати ризик самотності. Люди з високою самооцінкою зазвичай мають більшу впевненість в собі та своїх здібностях, що сприяє устанавленню та утриманню задовільних соціальних відносин [25].

Додатково, дослідження показують, що самотність може впливати на самооцінку людини. Особи, які відчувають себе самотніми, можуть мати низьку самооцінку та менше впевненості в собі. Це може стати ще однією причиною погіршення їхніх соціальних відносин та збільшення ризику самотності [33].

Розуміння впливу самооцінки на самотність допомагає людям усвідомлювати, як їхні внутрішні переживання можуть впливати на соціальні відносини та загальну якість життя. Це пізнання може допомогти людині керувати своїми емоціями та поліпшити її соціальні взаємини [11].

Наприклад, якщо особа із низькою самооцінкою відчуває самотність, вона може спробувати поліпшити свою самооцінку, звернувшись до психолога або виконуючи самостійно вправи на її підвищення. Це може сприяти збільшенню впевненості в собі та знайти нові соціальні зв'язки.

Також важливо враховувати соціальні ролі, які особа виконує у своєму житті та її взаємодію з іншими. Наприклад, якщо особа із високою самооцінкою відчуває самотність, вона може активніше взяти участь у соціальних групах, приєднатися до клубів за інтересами або волонтерських організацій [20].

Розуміння впливу самооцінки на відчуття самотності допомагає особам розвивати соціальні відносини та зменшити ризик виникнення самотності. Це може позитивно вплинути на загальну якість життя, сприяти збереженню старих друзів та знайомству з новими людьми, а також сприяти поліпшенню психічного здоров'я [17].

Крім того, важливо враховувати, як особа сприймає свою самотність та які стратегії використовує для подолання цього відчуття. Наприклад, деякі люди, які відчувають себе самотніми, можуть призначати себе ще більше, уникаючи соціальних подій та інших можливостей взаємодії з оточенням. Це може лише загострювати їхні почуття самотності та погіршувати їхнє психічне становище. Інші можуть вдаватися до непродуктивних стратегій, таких як вживання алкоголю чи наркотиків, в надії подолати відчуття самотності [27].

Розуміння впливу самооцінки на почуття самотності може допомогти особам розробити більш ефективні стратегії для подолання цього стану та збереження соціальних зв'язків. Це може включати знаходження нових соціальних груп, спілкування з друзями та родиною, зайняття спортом чи розвиток інших інтересів. Такі дії можуть сприяти збереженню психічного здоров'я та підвищенню загальної якості життя [6].

Перше введення поняття «самооцінка» в структуру особистості приписується В. Джеймсу, який почав наукові дослідження цього терміну в 1892 році. Він визначив, що самооцінка сильно залежить від характеру взаємодій людини з соціумом [33].

О. Леонт'єв розглядає самооцінку як одну з ключових умов, за якої індивід стає особистістю. За його думкою, самооцінка формує в індивіда потребу відповідати рівню вимог соціуму та відповідати власним особистісним оцінкам [33].

І. Чеснокова розглядає самооцінку як результат взаємодії двох сфер: емоційно-ціннісної сфери самоствавлення і сфери самопізнання. За її думкою, самооцінка, яка бере участь у нормалізації поведінки, відображає рівень пізнання людиною самої себе і ставлення до себе, що є необхідною внутрішньою психологічною умовою для тотожності та стабільності особистості [38].

Самооцінка, охоплюючи різні аспекти особистості, такі як інтелект, зовнішні атрибути, успіх у соціальних взаємодіях і формування нових знайомств, має комплексний характер. Ця динамічна складова особистості може зазнавати змін протягом усього життя, піддаватися впливу різноманітних факторів, таких як емоційний стан чи стан здоров'я, і змінюватися в певних напрямках. Існують випадки, коли самооцінка може бути перекрученою, коли людина, насправді не впевнена в собі, старається представляти себе інакше [23].

Історія вивчення терміну «самооцінка» має давні корені й багатий контекст. Вже в давнину грецькі філософи займалися дослідженням питань самопізнання та самооцінки, а Сократ підкреслював важливість знання самого себе як ключа до досягнення мудрості та щастя [36].

Однак вивчення самооцінки як явища почалося тільки у ХХ столітті. У 1902 році американський психолог В. Джеймс визначив у своїй книзі «Варієтети релігійного досвіду», що формування нашої самооцінки базується на тому, як ми сприймаємо себе у порівнянні з іншими людьми [39].

Пізніше Ч. Кулі, відомий американський соціолог, розглядав вплив соціальних порівнянь на формування самооцінки, підкреслюючи, що вона залежить від того, з ким ми порівнюємося [22].

У 60-х роках ХХ століття соціальний психолог Л. Фестінгер розробив теорію соціальних порівнянь, в якій висвітлив, як люди використовують порівняння з іншими для оцінки власних можливостей та досягнень [36].

В наш час вивчення самооцінки залишається активною галуззю в психології та інших науках про людину, де досліджуються різні аспекти її впливу на поведінку, психічне здоров'я, міжособистісні відносини та інше. Термін «самооцінка» був вперше використаний у психологічній літературі в середині ХХ століття, К. Роджерсом та А. Маслоу [33].

К. Роджерс, визнаний американський психолог і психотерапевт, вдосконалював теорію самоактуалізації, де саме самооцінка відіграла ключову роль. Він вважав, що у людини є внутрішні ресурси для самозростання та розвитку, проте для цього важлива підтримка та повага навколишнього світу [22].

Американський психолог А. Маслоу, також вважав, що самооцінка є однією з найважливіших потреб людини, яка потребує задоволення для досягнення свого потенціалу [33].

Самооцінка стала значущою темою в психологічних дослідженнях, і дослідники встановили, що вона суттєво впливає на психічне здоров'я та поведінку людини. Наприклад, відомий психолог В. Джеймс, живши в 19-20 столітті, підкреслював, що самооцінка може визначати мотивацію та цілі особистості [38].

На сьогодні поняття самооцінки використовується в різних галузях психології, таких як психотерапія, соціальна та організаційна психологія, освіта та розвиток людських ресурсів. Цей термін став ключовим підтвердженням нашого розуміння того, як людина сприймає себе та своє місце у суспільстві [2].

Самооцінка є динамічним поняттям, яке може змінюватися протягом життя людини й залежати від різноманітних чинників, таких як соціальне середовище та міжособистісної взаємодії з іншими людьми.

Великий інтерес до вивчення самооцінки значно зросла в другій половині 20 століття. Соціальний психолог Л. Шаббер, який активно працював на початку 1960-х років, використовував термін «самооцінка» для опису того стану, як люди оцінюють себе в порівнянні з іншими. Л. Шаббер також досліджував інші аспекти самооцінки, такі як суб'єктивне відчуття власної важливості, цінності та привабливості, а також роль, яку групові чинники можуть відігравати у формуванні самооцінки [50].

Відтоді, наукові дослідження самооцінки розширилися на різні аспекти, включаючи роль самооцінки у формуванні поведінки, психічного здоров'я та міжособистісних відносин. Сьогодні самооцінка залишається ключовим терміном у психології та суміжних з нею науках та досліджується як чинник, що впливає на формування індивідуального світогляду людини, розвиток психічних порушень, а також поведінкові та соціальні аспекти особистості [11].

Самооцінка – це оцінка людиною власної значущості, компетентності, цінності та здатності. Це поняття відіграє ключову роль у психології та психотерапії, оскільки воно суттєво впливає на наші почуття, думки та поведінку [36].

Самооцінка складається з двох аспектів: позитивної та негативної самооцінки. Позитивна самооцінка виражається в вірі у свої здібності, впевненості у власній компетентності та цінності. З іншого боку, негативна самооцінка визначається почуттям власної некомпетентності, незначущості та неприйнятності [11].

Низька самооцінка може негативно впливати на психічне здоров'я, відносини з іншими людьми, професійний успіх та інші аспекти життя. Наприклад, особи з низькою самооцінкою можуть відчувати тривогу та депресію, ухилятися від нових викликів та уникаючи можливостей, що призводить до значної психологічної напруги [17].

З іншого боку, висока самооцінка може позитивно впливати на психічне здоров'я, відносини з іншими людьми та кар'єрний успіх. Треба враховувати, що надмірна самовпевненість та недооцінення інших можуть також призводити до проблем, що впливають на оточення та суспільство взагалі.

Отже, досягнення балансу між позитивною та негативною самооцінкою є ключовим фактором для забезпечення психічного добробуту та успіху в житті. Цей баланс може бути досягнутий шляхом розвитку свідомості щодо власних сильних сторін та областей для покращення.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА РІВЕНЬ САМОТНОСТІ

2.1. Методика, організація та проведення дослідження

Організація емпіричного дослідження проходила у три етапи.

Першим етапом був пошуковий. У ході роботи було проведено аналіз джерел з самотності та самооцінки, узагальнено основні компоненти готовності, представлено погляди різних вчених та минулі дослідження даної тематики. Також було підібрано методики, які б допомогли дослідити питання, що вивчається.

Другим етапом виступала організація та проведення емпіричного дослідження. Це створення опитувальника методики емпіричного вивчення у Google Forms, інструкції та власне проведення діагностики. Для проведення емпіричного дослідження були обрані наступні методики [7; 8; 17; 37]:

- 1) Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела та М. Фергюссона);
- 2) Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г. Казанцевою);
- 3) Тест-опитувальник самоствавлення (В. Століна, С. Пантелєєва);
- 4) Проективна методика «Чарівний світ» (Додаток Д).

Завершальний етап містив у собі обробку та статистичний аналіз результатів отриманих в ході дослідження та підбивання підсумків. Досліджуваними були студенти 3-4 курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки (м. Луцьк).

Для діагностики суб'єктивного відчуття самотності молоді ми обрали такий методичний інструментарій:

1. «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела та М. Фергюссона) – ця методика містить 20 запитань, які кожен опитуваний оцінює з точки зору частоти їх прояву стосовно свого життя за допомогою чотирьох

варіантів відповідей: «часто» (3 бали), «іноді» (2 бали), «рідко» (1 бал), «ніколи» (0 балів). Інтерпретація результатів передбачає визначення ступеня самотності. Високий ступінь самотності – від 41 до 60 балів, середній – від 21 до 40 балів, низький – від 0 до 20 балів.

Феномен самотності виявляється у тому, що відчуття самотності сприймається як глибоко суб'єктивне, виключно індивідуальне і часто унікальне переживання. Однією з відзначних рис самотності є специфічне враження повного занурення у власний внутрішній світ. Це почуття самотності відрізняється від інших емоцій тим, що воно є цілісним і абсолютно охоплює людину. Самотність становить собою складне відчуття, яке об'єднує втрачене у внутрішньому світі особистості. Це відчуття заохочує людину активно шукати способи протистояння цьому «хворобливому» стану, оскільки самотність суперечить основним очікуванням і надіям людини й, отже, розглядається як дуже небажаний фактор. У відчутті самотності присутній когнітивний аспект. Самотність вказує на свою унікальність і повідомляє людині «хто я є в цьому житті». Це особлива форма самовідчуття, насичена глибокою самосвідомістю.

2. Для визначення самооцінки студентів ми використовували методику Г. Казанцевої «Визначення рівня самооцінки». Дана методика містить 20 запитань, на які можна відповісти «так» або «ні». Опісля підрахування балів інтерпретація проходить за такими критеріями:

- від 10 до 4 свідчить про занижену самооцінку, за якого людина хворобливо переносить критичні зауваження щодо себе та своїх дій чи висловлень, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від «комплексу меншовартості». Занижена самооцінка призводить до невпевненості в собі, боязкості й відсутності сміливості, неможливості реалізувати власні здібності. Такі студенти не вміють ставити перед собою близьких і далеких цілей, обмежуються виконанням щоденних завдань, дуже критичні до себе;

- від -3 до +3 – про адекватну самооцінку, за якого людина нечасто потерпає від «комплексу неповноцінності» і лише час від часу намагається прилаштуватися до думки соціуму;

- від +4 до +10 – про завищену самооцінку, за якої людина, як правило, виявляється не обтяженою «комплексом неповноцінності». Особистість адекватно реагує на зауваження інших і вкрай зрідка сумнівається у своїх діях чи висловлюваннях. Цей рівень самооцінки характеризує впевнену в собі людину. [14]. Особистості із завищеною самооцінкою не бажають визнавати, що все, що відбувається з ними – результат особистих помилок, ледарювання, дефіциту знань, потенцій або помилкової поведінки. З'являється нелегкий емоційний стан – ефект неадекватності, першорядною причиною якого є стійкий сформований стереотип завищеної оцінки особистості. Утім, висока самооцінка може змінюватися адекватно до визначеного стану справ – збільшуватися в разі досягнення успіху та знижуватись у разі невдач. Це може допомагати розвитку особистості, тому що вона змушена докладати чимало зусиль, щоби досягнути поставленої мети, працювати над розвитком власних здібностей і волі.

3. Для дослідження рівня самоствавлення ми використали тест-опитувальник самоствавлення В. Століна та С. Пантелеєва.

Самоствавлення – це певне стійке почуття на адресу власного «Я», що містить ряд специфічних модальностей (вимірів), що відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так і за семантичним змістом відповідного ставлення до себе. Мета опитувальника: визначити емоційний та семантичний зміст ставлення особистості до себе. Цей тест побудований відповідно до ієрархічної моделі структури самоствавлення. В. Столін виділив основні структурні елементи самоствавлення як особистісного утворення та розглядав його із позицій адитивності, що більшою мірою розкриває його суть. На думку С. Пантелеєва, можна визначити прийнятну для більшості науковців позицію, згідно з якою самоствавлення розуміти як цілісне, універсальне утворення, що виражає міру позитивного ставлення індивіда до образу власного Я і є інтеграцією окремих самооцінок. С. Пантелеєв та В. Столін у системі позитивного самоствавлення виокремлюють дві підсистеми: система самооцінок, що базується на порівнянні себе з іншими (самоповага) і система емоційно-ціннісного ставлення до себе, що базується на порівнянні себе з самим собою (аутосимпатія). За несприятливих умов можливий розвиток протилежних

характеристик – неприйняття себе, неповаги, відсутності інтересу до себе, наростання внутрішніх конфліктів, які інтегруються в негативне самоствавлення.

Дана версія опитувальника дозволяє виявити три рівні самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості:

- 1) Глобальне самоствавлення як конгломерат приватних самооцінок, які пов'язані з різними аспектами Я-концепції;
- 2) Самоствавлення, диференційоване на самоповазі та аутосимпатії;
- 3) Рівень конкретних дій (готовності до них) у відношенні до свого «Я».

Методика дає механізми розуміння того, яким чином самоствавлення реалізується через афективну складову самосвідомості, яка нерозривно пов'язана з когнітивним компонентом, оскільки саме на основі знань про себе в людини виникає ставлення до власної особистості, яке може бути позитивним чи негативним, адекватним чи ні. І вже на основі самоствавлення будується модель вчинків та дій, яка й утворює поведінковий чи регулятивний компонент самоствавлення.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Під час експерименту ми досліджували переживання самотності у студентів на основі методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюссона). Результати дослідження представлено на рисунку 2.1.

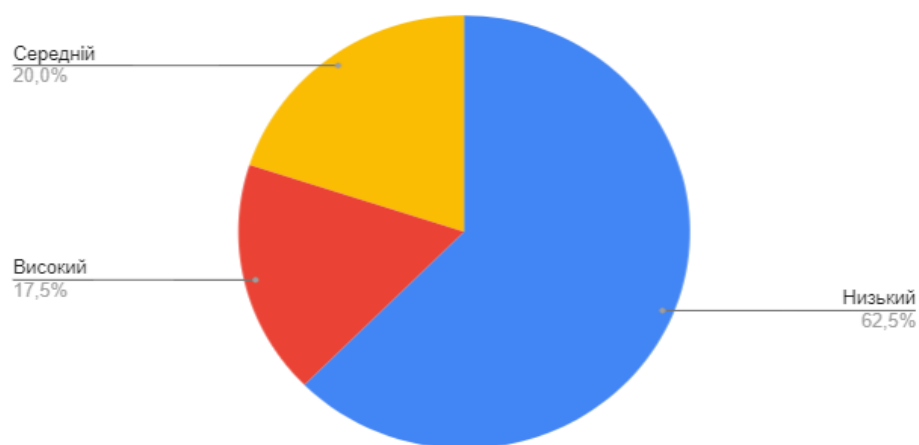


Рис.2.1. Результати дослідження переживання самотності у студентів на основі методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності»

(Рассела Д. і Фергюссона М.), %

Отже, згідно з даними рисунку 2.1. можна побачити, що переважно більшість студентів демонструють низький рівень самотності (62,5%). Середній показник за даною методикою становить 21,4 бала, що входить у референтні значення середнього рівня в його нижній бальній позиції (середній рівень – від 21 до 40 балів). Середній рівень самотності в опитаних складає 20%, а високий – 17,5%.

Оскільки за цією методикою рівень самотності виявився переважно низьким, це може свідчити про те, що опитувані переживають відносно невеликий рівень самотності або взагалі не відчують її. Низький рівень самотності може бути пов'язаний з такими факторами, як задоволеність соціальними відносинами, наявність тісних дружб та сімейних зв'язків, відчуття підтримки від оточення. Також це може вказувати на те, що людина відчуває задоволення від свого соціального життя. Проте при інтерпретації результатів щодо рівня самотності слід враховувати й інші аспекти психічного стану та життєвого контексту осіб.

Під час дослідження ми також зосередили увагу на визначенні самооцінки студентів за допомогою методики Г. Казанцевої «Визначення рівня самооцінки».

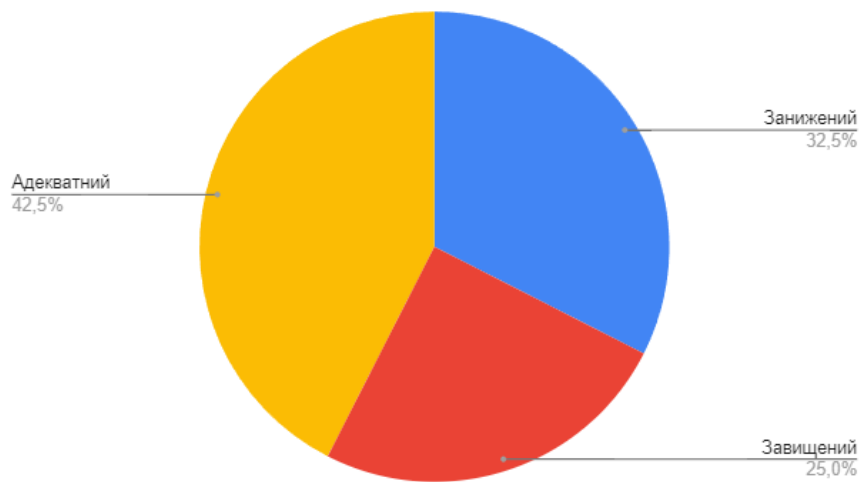


Рис. 2.2. Результати дослідження самооцінки студентів на основі методики Г. Казанцевої «Визначення рівня самооцінки», %

Дані з визначення рівня самооцінки студентів за методикою Г. Казанцевої показують такі результати. Більшість студентів (42,5%) мають адекватну самооцінку, що може свідчити про здатність реалістично оцінювати свої навички та досягнення. Значна кількість студентів (32,5%) вважає, що їхні можливості та

досягнення менші, аніж вони насправді є. Це може вказувати на проблеми зі стимулюванням власного успіху та надмірною критичністю до себе. Кожен четвертий опитаний (25%) має тенденцію завищувати свої можливості та досягнення. Це може вказувати на можливість переоцінки власних сил чи недооцінки складності завдань.

Зі студентами, які мають завищений рівень самооцінки, може бути корисно працювати над реалістичнішим усвідомленням власних сил і слабкостей. Студентам із заниженою самооцінкою може знадобитися додаткова підтримка та стимулювання їхніх позитивних аспектів та досягнень.

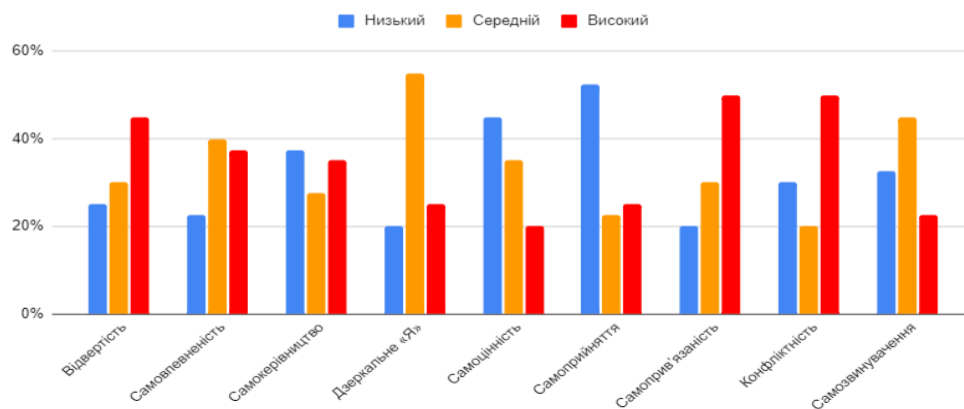


Рис. 2.3. Результати дослідження самоствавлення особистості на основі тесту-опитувальника для визначення самоствавлення особистості (В. Століна та С. Пантелєєва), %

Відповідно до рисунка 2.4., за шкалою «Відвертість», 45% опитаних мають високий рівень відвертості, що може бути свідченням того, що вони закриті, нездатні або не бажають розкривати значущу інформацію про себе. 30% опитаних (середній рівень відвертості) виявляють домінування середніх балів за шкалою «Відвертість», оскільки здебільшого обирають поміркований підхід до комунікативної та інформаційної взаємодії. 25% опитаних вирізняються низьким рівнем відвертості. Для них питомою є наявність підвищеної рефлексивності та критичності, здатності чесно виголошувати собі та оточенню неприємну, але значущу інформацію, без спроб приховування.

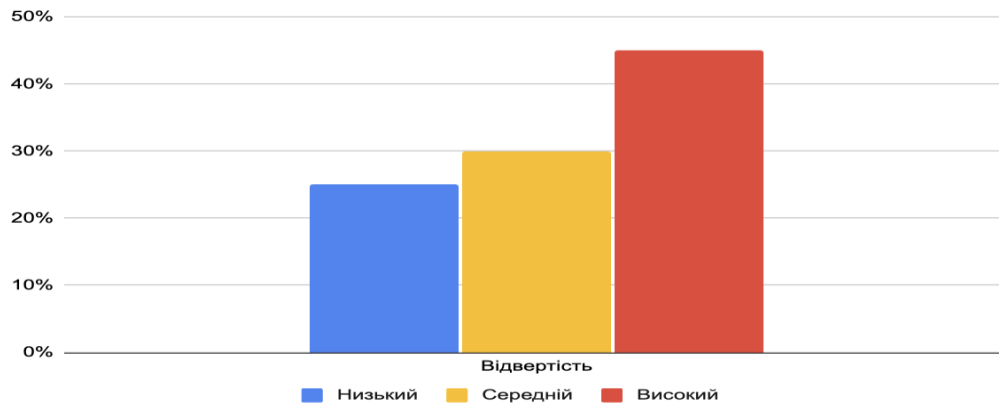


Рис. 2.4. Результати дослідження самоствавлення особистості на основі тесту-опитувальника за шкалою «Відвертість» (В. Століна та С. Пантелєєва), %

За шкалою «Самовпевненість» (рис. 2.5.) найбільший відсоток опитаних (40%) потрапляє в категорію з середнім рівнем самовпевненості. Це може свідчити про збалансованість самооцінки та достатню впевненість у собі та своїх здібностях. Опитані можуть бути в стані ефективно долати труднощі та приймати рішення, проте орієнтуються на думку людей, що є для них важливими. За цим показником менше чверті опитаних (22,5%) мають низький рівень самовпевненості.

Це є свідченням нестабільності, невпевненості в собі та своїх здібностях. Такі люди можуть вагатися в прийнятті рішень та виконанні завдань, вони є досить напруженими на внутрішньому рівні. Показники високого рівня за шкалою «Самовпевненість» було зафіксовано в 37,5% опитаних. Це може свідчити про те, що ці особи мають стійку впевненість в собі та своїх здібностях. Вони можуть бути більш готовими приймати відповідальність, виконувати лідерські функції й демонструвати ініціативу. Вони є цілком самостійними та здатними до вираження власної волі.

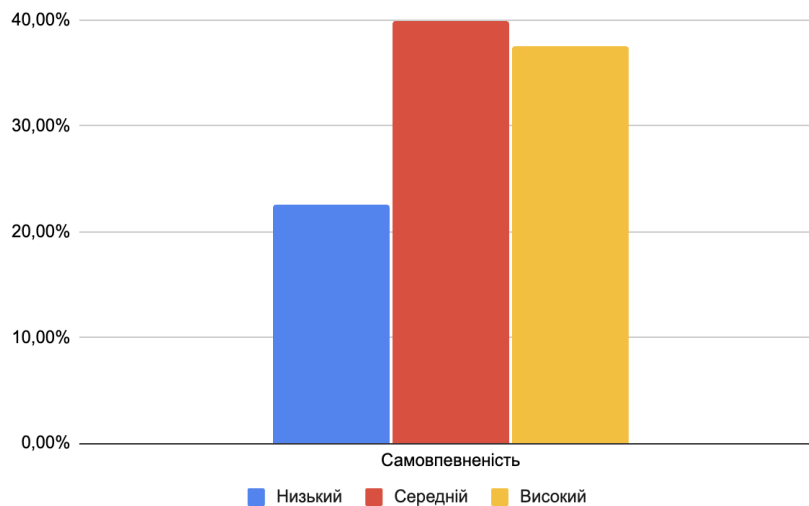


Рис. 2.5. Результати дослідження самоствавлення особистості на основі тесту-опитувальника для визначення самоствавлення особистості за шкалою «Самовпевненість» (В. Століна та С. Пантелєєва), %

За шкалою «Самокерівництво» (рис. 2.6.) середній і високий рівні є більш типовими для опитаних, ніж низький рівень. Це може мати важливе значення для розуміння, наскільки ці особистості відчують потребу в вираженні власної індивідуальності та ставлення до себе. За показником «Самокерівництво» осіб із низьким рівнем менш як 37,5%. Це може вказувати на те, що ця група може виявляти обережність у висловлюванні своїх думок та бажаннях. Їм може бути важко відкрито висловлювати свої ідеї чи переконання. Трохи менше третини опитаних (27,5%) потрапляє в категорію середнього рівня самокерівництва. Ці особи можуть бути в міру відкритими у висловлюванні своїх думок, але при цьому обирати поміркований підхід.

Значна частина опитаних (35%) виявляє високий рівень самокерівництва. Ці особи можуть бути досить відкритими в вираженні своїх думок, переконань та бажань. Вони можуть вважати за доцільне виражати свою особистість та ставлення до різних питань.

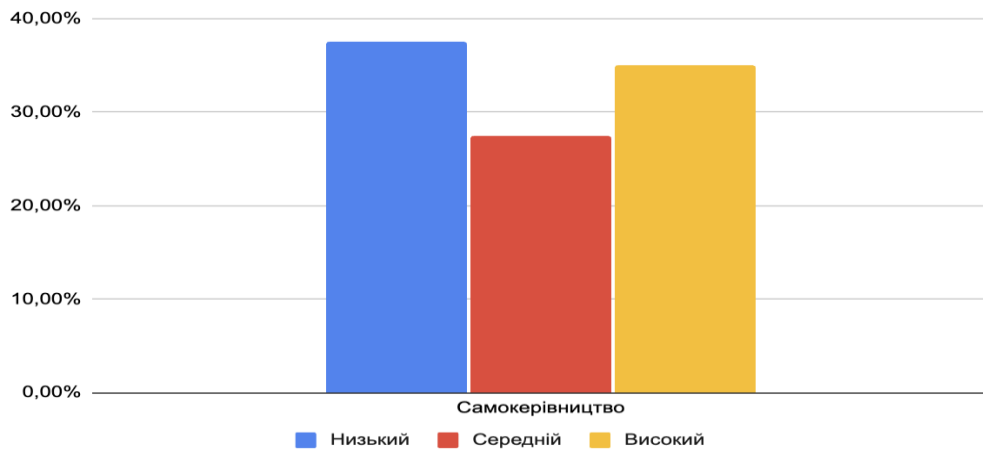


Рис. 2.6. Результати дослідження самоствавлення особистості на основі тесту-опитувальника для визначення самоствавлення особистості за шкалою «Самокерівництво» (Столїна В. та Пантелєєва С), %

За шкалою «Дзеркальне «Я»» (рис. 2.7.) в даному тест-опитувальнику вказує на те, наскільки особа сприймає себе в контексті соціуму, що оточує. Понад половина опитаних (55%) виявила середній рівень «Дзеркального «Я»». Ці особи мають помірковану свідомість того, як їх бачать інші, і вони можуть адаптувати своє поведінкове та соціальне ставлення в залежності від контексту. Четверть опитаних (25%) виявила високий рівень «Дзеркального «Я»». Вони великою мірою обирають свою поведінку та сприйняття себе залежно від того, як їх бачить оточення. Менше однієї четверті опитаних (20%) виявили низький рівень «Дзеркального «Я»». Це є свідченням того, що ці особи можуть мало звертати увагу на те, як їх сприймають інші, та не дуже беруть до уваги суспільні норми або вимоги.

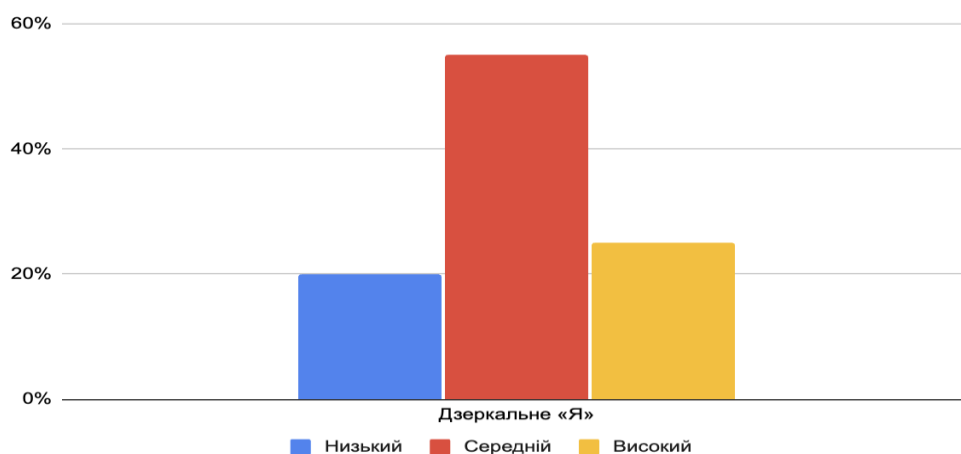


Рис. 2.7. Результати дослідження самоствавлення особистості на основі

тесту-опитувальника для визначення самоствавлення особистості за шкалою «Дзеркальне «Я»» (Столїна В. та Пантелєєва С), %

Аналіз результатів шкали «Самоцінність» (рис. 2.8.) дозволяє зрозуміти, як особистості сприймають себе та свою власну цінність. Більшість опитаних виявили низький або середній рівень самоцінності, що може вказувати на можливу потребу в роботі над власною психологічною стійкістю, підвищенням самосприйняття та розвитком позитивного ставлення до себе. Особи з високим рівнем самоцінності можуть володіти важливим ресурсом для реалізації власних цілей і задоволення від життя. 45% опитаних продемонстрували низький рівень за шкалою. Ця група осіб може відчувати нестабільність власної цінності, може бути схильна до самокритики та невпевненості в собі. Більше третини опитаних (35%) на середньому рівні самоцінності. Це може вказувати на те, що ці особи мають помірковану оцінку власної цінності й можуть бути стабільні в сприйнятті себе. Для однієї п'ятої опитаних (20%) характерний високий рівень самоцінності. Вони є впевненими в собі, мають позитивне ставлення до себе та своїх можливостей.

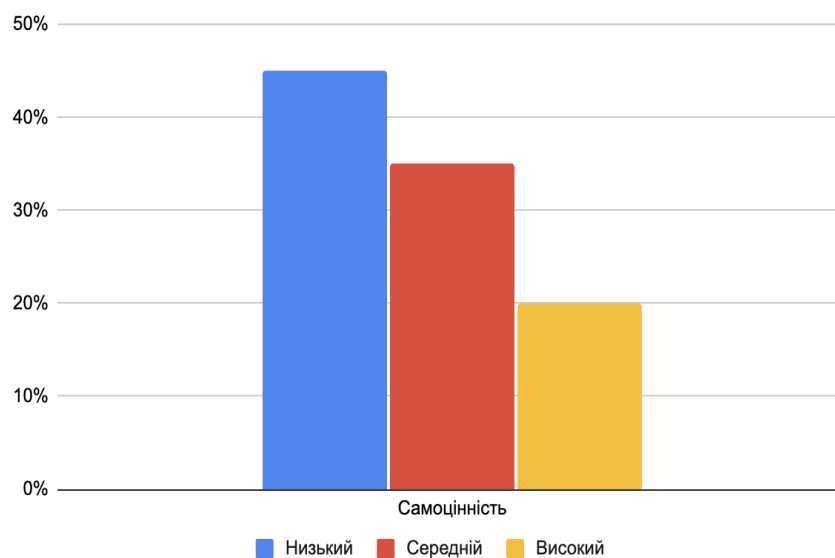


Рис. 2.8. Результати дослідження самоствавлення особистості на основі тесту-опитувальника для визначення самоствавлення особистості за шкалою «Самоцінність» (Столїна В. та Пантелєєва С), %

Загальний аналіз за шкалою «Самосприйняття» показує (рис. 2.9.), що низький рівень самоприйняття є найпоширенішим серед опитаних (52,5%). Ця група осіб може піддавати сумніву свої можливості, відчувати несприйняття або

невпевненість в собі. Це може бути сигналом для розвитку позитивного ставлення до себе, підвищення самовизначення та роботи над власною психологічною стійкістю. Особи з середнім та високим рівнем самоприйняття, хоча і менш представлені, можуть вже володіти деякими навичками самопізнання та позитивним ставленням до себе. В цілому позитивно сприймають себе та свої властивості 25% опитаних, що мають високий рівень самоприйняття. За цим показником менше однієї четверті опитаних (22,5%) виявили середній рівень самоприйняття, отож вони можуть мати стабільне самоприйняття, але, можливо, деякі аспекти вимагають уваги та розвитку.

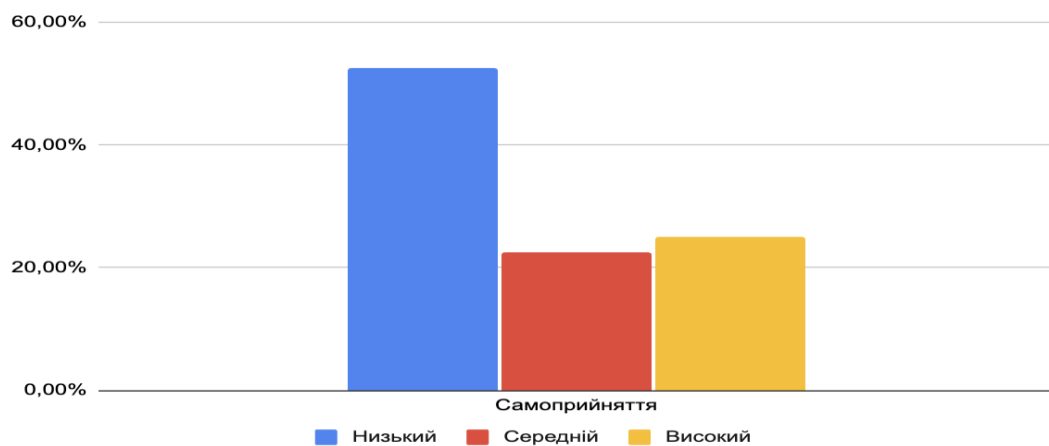


Рис. 2.9. Результати дослідження самоствавлення особистості на основі тесту-опитувальника для визначення самоствавлення особистості за шкалою «Самосприйняття» (Століна В. та Пантелєєва С), %

За шкалою «Самоприв'язаність» (рис. 2.10.) високий рівень мають 50% опитаних. Ця група є найбільшою. Високий рівень самоприйняття може свідчити про те, що ці особи в цілому позитивно сприймають себе та свої властивості. Однак, не слід забувати про те, що існують особи з середнім та низьким рівнями самоприйняття, які можуть потребувати додаткової уваги та підтримки в розвитку позитивного ставлення до себе. Аналіз цих аспектів може бути корисним для подальшого розвитку та самовдосконалення опитуваних осіб. Низький рівень самоприйняття у 20% опитаних може вказувати на те, що ці особи можуть відчувати несприйняття себе, сумніви у своїх можливостях або мати негативне ставлення до себе. За цим показником стоїть менше однієї третини опитаних (30%) – це особи з середнім рівнем самоприйняття, які можуть мати стабільне сприйняття

себе, але, можливо, є аспекти, які вимагають уваги та розвитку.

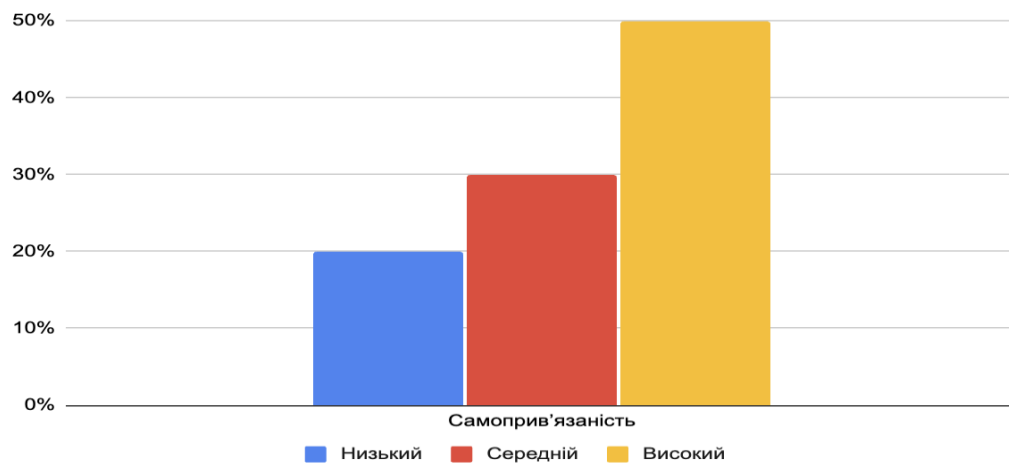


Рис. 2.10. Результати дослідження самоствавлення особистості на основі тесту-опитувальника для визначення самоствавлення особистості за шкалою «Самоприв'язаність» (Столїна В. та Пантелєєва С), %

За шкалою «Конфліктність» (рис. 2.11) група з високим рівнем конфліктності складає половину опитаних (50%). Це може свідчити про те, що ці особи можуть бути більш схильними до конфліктів, виявляючи активну позицію у вирішенні суперечок або висловлюючи свої думки інтенсивніше. Група з низьким рівнем конфліктності складає третину опитаних (30%).

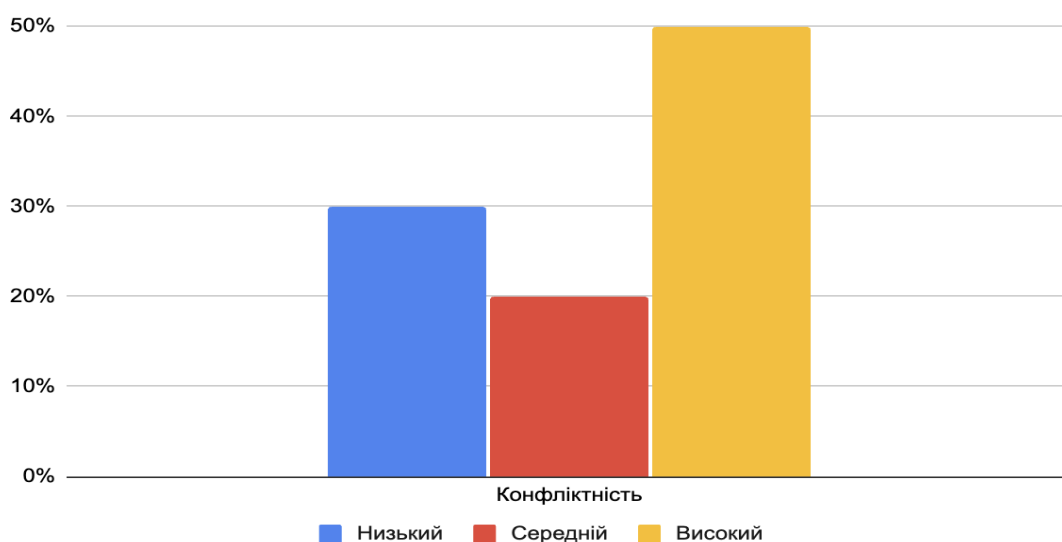


Рис. 2.11. Результати дослідження самоствавлення особистості на основі тесту-опитувальника для визначення самоствавлення особистості за шкалою «Конфліктність» (Столїна В. та Пантелєєва С), %

Це може вказувати на те, що ці особи можуть виявляти тенденцію до

уникнення конфліктів, обираючи спокійніше та менш конфліктогенне ставлення до взаємодій. Менше одної четверті опитаних (20%) мають середній рівень конфліктності та можуть виявляти більш збалансовану реакцію на конфлікт, не вибираючи екстремально конфліктні або пасивні підходи. Аналіз результатів шкали «Конфліктність» дозволяє зрозуміти, як особистість ставиться до конфліктів та які стратегії вона використовує в конфліктних ситуаціях. Більшість опитаних виявили середній та високий рівень конфліктності, що може вказувати на те, що для них конфлікти можуть бути активною частиною взаємодій або важливим аспектом самореалізації. Аналіз цього аспекту може бути корисним для розуміння і покращення стратегій взаємодії в конфліктних ситуаціях.

За шкалою «Самозвинувачення» (рис. 2.12.) група з середнім рівнем є найбільшою, становлячи 45% опитаних. Це може вказувати на те, що ці особи можуть мати тенденцію відчувати вину або винуватити себе в окремих ситуаціях, але це не є аспектом, що домінує, їх психологічним станом. Група з низьким рівнем самозвинувачення складає близько третини опитаних (32,5%).

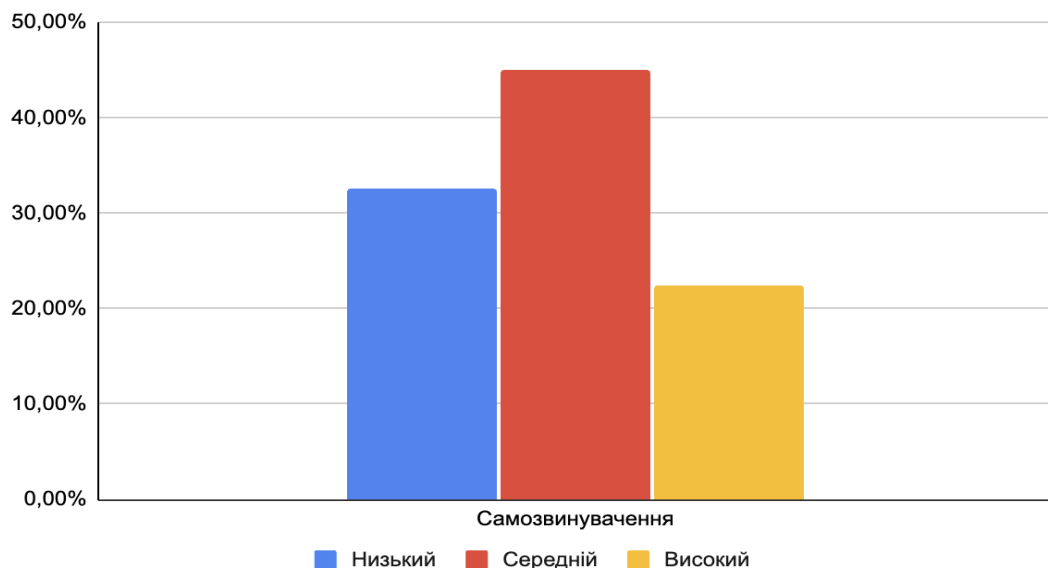


Рис. 2.12. Результати дослідження самоствавлення особистості на основі тесту-опитувальника для визначення самоствавлення особистості за шкалою «Самозвинувачення» (Століна В. та Пантелєєва С), %

Це може свідчити про те, що ці особи можуть бути менше схильними винуватити себе за події або ситуації, можуть мати більш об'єктивне ставлення до власних помилок. Група з високим рівнем самозвинувачення складає менше чверті

опитаних (22,5%). Це може вказувати на те, що ці особи можуть більше схильні відчувати вину або винити себе за події, і це може впливати на їхнє емоційне становище. Аналіз результатів шкали «Самозвинувачення» дозволяє зрозуміти, як особистість ставиться до власних помилок, провалів або неприємних подій. Опитані виявили різний рівень самозвинувачення, що може відображати різні стратегії владування стресом та подолання життєвих труднощів.

Слід зазначити, що самотність у студентів пов'язана з такими змінними як самооцінка, задоволеність, життєстійкість, емоційні здібності (емпатія, вираження емоцій, прийняття відповідальності за свої емоції). Нами було встановлено наявність обернених кореляційних зв'язків між шкалою «загальне переживання самотності» (методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності») та життєстійкістю (-0,517), включеністю (-0,469), контролем (-0,469), прийняттям ризику (-0,266), самооцінкою (-0,482), задоволеністю взаєминами з друзями, найближчими знайомими (-0,568), задоволеністю взаєминами з одногрупниками (-0,463), задоволеністю проведенням канікул (-0,381), задоволеністю способом життя (-0,340), задоволеністю проведенням вільного часу (-0,263), прийняттям відповідальності за свої емоції (-0,198), вираженням емоцій (-0,177), задоволеністю власним рівнем освіти (-0,176), задоволеністю змістом навчальної діяльності (-0,172), задоволеністю умовами навчання (-0,168), задоволеністю взаєминами з адміністрацією (-0,155). Враховуючи ці дані, ми вважаємо, що на переживання самотності у молоді можна впливати опосередковано. Підвищення рівня життєстійкості та задоволеності життям, розвиток емоційного інтелекту та емоційної грамотності, створення умов для формування адекватної самооцінки допоможе студентам менш болісно переживати самотність, долати негативні емоційні стани, які спричиненні відчуттям самотності.

Отож, самоствавлення особистості – це комплексний процес формування та усвідомлення ідентичності, включаючи віру в себе, власні цінності, життєві орієнтації та роль у суспільстві. Структура самоствавлення може бути досить складною і включати різні аспекти. Важливо відзначити, що самоствавлення – це динамічний процес, який може змінюватися протягом життя особистості внаслідок різних досвідів, взаємодій і життєвих обставин.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ТА РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ У МОЛОДІ

3.1. Психолого-корекційна програма щодо корекції почуття самотності та розвитку самооцінки у молоді

Психолого-корекційна програма щодо корекції почуття самотності та розвитку самооцінки у молоді є активним методом групової роботи, що спрямований на формування та розвиток соціальних вмінь і навичок. У ході занять студенти також збагачують базу знань відповідно до тематики усієї програми. Використання під час роботи процесів групової динаміки, тобто зміни системи міжособистісних відносин у групі, дозволяє ефективно вирішувати навчальні задачі. Слід зазначити, що учасники отримують досвід реальних взаємовідносин, що супроводжується емоційними переживаннями та сприяє засвоєнню нових форм поведінки [21].

Мета програми: сприяння покращенню функціонування емоційної сфери та розвитку самооцінки у молоді.

Завдання програми:

1. Зниження рівня тривожності;
2. Оптимізація рівня прояву агресивності;
3. Формування рефлексивності мислення;
4. Сприяння регуляції процесу переживання позитивних та негативних емоцій;
5. Покращення процесу диференціювання емоцій та почуттів;
6. Оптимізація рівня самооцінки;
7. Формування здатності до легшого переживання власних невдач.

Для досягнення поставлених перед нами задач використано такі **форми роботи** [7]:

1. Ауторефлексія;

2. Використання казок та казкових ситуацій;
3. Мозковий штурм;
4. Психодіагностика;
5. Психогімнастика;
6. Візуалізація

Загальна структура заняття:

1. Ритуал привітання (сприяння більш ефективному переходу учасника у казкову ситуацію);
2. Рефлексія/розминка (налаштування людини на співпрацю, активація, знаття напруження);
3. Основна частина (використання казки, казкових ситуацій для вирішення проблем);
4. Рефлексія (знаття зайвого емоційного та фізичного напруження після виконання вправ).

Організація занять: заняття проводились 2 раз на тиждень. Загальна кількість занять – 50. Тривалість заняття – 45 хвилин. Кількість учасників – 10.

Очікуваний результат: в учасників після проходження циклу занять повинен знизитись рівень тривожності, агресивності та імпульсивності, підвищитись здатність до диференціації емоцій та почуттів, оптимізація ставлення до себе, сприяння ефективному ставленню до помилок та неуспіхів у житті та розвитку самооцінки у молоді.

Механізм оцінки ефективності програми: використання повторної діагностики за обраними методиками.

Таблиця 3.1

Тематичний план програми

<i>№ з/п</i>	<i>Тематика заняття</i>	<i>Вправи</i>	<i>Необхідні матеріали</i>
1	Знайомство. Згуртування колективу	Казка про печеру, вправа «Злови м'яч», правила роботи в групі, діагностика емоційного стану, завершення заняття	М'яч, ватман, фломастери, маркери, білий паровозик і 8 різнокольорових вагончиків

Продовж. табл. 3.1

2	Згуртування колективу. Створення сприятливої атмосфери у групі	Привітання, вправа «Вітер дує», вправа «Спільна казка», вправа «Випробовування для героя», завершення заняття	Стільці, колода метафоричних асоціативних карт, аркуші паперу, листи газети різного розміру,
3	Знайомство з емоційним світом, передача емоційного стану	Казка «Чарівна квітка», вправа «Жабка та комарі», вправа «Врятувати пташеня», завершення заняття	Паперова чи іграшкова квітка, м'ячі,
4	Розуміння емоційного стану інших	Казка «Чарівний камінчик», вправа «Сонечко та дощик», вправа «Сонячний зайчик», завершення заняття	Камінці
5	Переживання приємних та неприємних емоцій	Привітання, казка «Ніжні Теплинки», вправа «Теплинки», вправа «Де ж Теплинки?», завершення заняття	Пухнасті хутрянні кульки Теплинки, ватман, кольорові олівці та фломастери
6	Зниження тривожності та невпевненості у собі	Привітання, казка «Полохливе Зайчєня», вправа «Жаба і змія», вправа «Стань сміливішим», завершення заняття	Аркуші А4, олівці чи фломастери
7	Зниження рівня агресивності	Привітання, казка «Сердите Левеня», вправа «Поділись іграшкою», вправа «Дожени мене», завершення заняття	Набір іграшок (машинки, ляльки, конструктори, м'ячики, паровозики, м'які іграшки)
8	Зниження імпульсивності	Привітання, казка про Мавпу, вправа «Швидко-швидше, повільно-повільніше», вправа «Усі рішення правильні», завершення заняття	Ватман, фломастери та маркери,
9	Підвищення самооцінки та покращення переживань стосовно власного Я	Привітання, казка «Троянда та Ромашка», вправа «Ми виростили квіточку», вправа «Квітка встає та засинає», завершення заняття	Зображення троянди та ромашки

Продовж. табл. 3.1

10	Боязнь невдач	Привітання, вправа «Боязливе кошеня», казка про Котеня, вправа «Чарівні цукерки», завершення заняття, прощання	Льодяники
Завершальне коло. Рефлексія.			

Психолого-педагогічні рекомендації щодо корекції почуття самотності у молоді [31].

Психолого-педагогічні поради з покращення самооцінки для подолання негативних наслідків відчуття самотності полягають у необхідності утримуватися в адекватній самооцінці, оскільки завищена або занижена самооцінка може негативно впливати на переживання самотності. Важливо вивчити ефективні навички спілкування та розвивати здорові міжособистісні відносини. Це може бути досягнуто через активне слухання, виявлення емпатії та здатність спілкуватися, а також за допомогою розгляду основних порад, спрямованих на підтримку самооцінки та подолання відчуття самотності [16]:

1. Розвивайте власні інтереси та хобі, знаходьте задоволення у діяльності.
2. Ставте перед собою цілі щодо особистісного розвитку та здобуття нових навичок.
3. Звертайте увагу на фізичне здоров'я, регулярно займайтеся фізичною активністю та дотримуйтеся здорового харчування.
4. Розвивайте самосвідомість, розумійте свої потреби та цінності.
5. Спрямовуйте увагу на свої сильні сторони та досягнення.
6. Практикуйте позитивне мислення та самозаохочення, замінійте негативні думки на позитивні твердження.
7. Будуйте підтримку соціальної мережі, шукайте розмови та підтримку в друзях та родині.
8. Встановлюйте здорові межі у стосунках з іншими та приділяйте час самотньому відпочинку без відчуття вини.

9. Звертайтеся за допомогою, якщо це необхідно, залучайте підтримку від близьких, друзів або фахівців у сфері психології.

10. Розвивайте навички емоційного інтелекту, навчайтеся розуміти та керувати своїми емоціями.

3.2. Аналіз ефективності психокорекційної програми подолання почуття самотності та розвитку самооцінки у юнацькому віці

Для участі у психокорекційній програмі було обрано 12 досліджуваних. Вибір учасників корекційної програми здійснювався на основі отриманих результатів діагностики особливостей психоемоційної сфери. З групи відібрано особи, які отримали найнижчі результати за обраними методиками та характеризувались проблемами функціонування емоційної сфери.

Корекційна програма реалізовувалась протягом травня-червня 2024 року, включала в себе 10 занять, до і після яких проведено дослідження емоційної сфери учасників.

Порівняння результатів до та після проведення корекційної програми ми отримали результати, які свідчать про ефективність даної програми для використання у корекційній роботі з почуттям самотності у молоді.

. Отримані результати представлені на рисунку 3.1. Розглянемо їх детальніше.

Згідно із отриманими результатами, ми можемо помітити зміни вираження показників емоційної сфери, а саме:

- Вибір візуально-мімічних характеристик актуального стану досліджуваних на час проведення досліджень змінився. Так, зменшилась кількість молодих людей, які обрали байдужий, незадоволений чи нудьгуючий вираз обличчя. У той же ж час, дещо збільшилась кількість досліджуваних, які обрали сонливий та радісний вираз. Майже незмінним виявився вибір захопливого виразу обличчя;

- Рівень тривожності значно зменшився: з 100% прояву у досліджуваних до проведення корекційної програми, до 83% після проведення програми;
- Внаслідок проведеної психокорекційної роботи зменшився прояв егоцентризму, який з 42% зменшився до 33%;
- Трохи зменшився прояв імпульсивності (з 25 до 17%). Незначний спад імпульсивності можна пояснити обумовленістю типом нервової системи, сімейного виховання та, можливо, недостатньо тривалим терміном психокорекційної роботи.

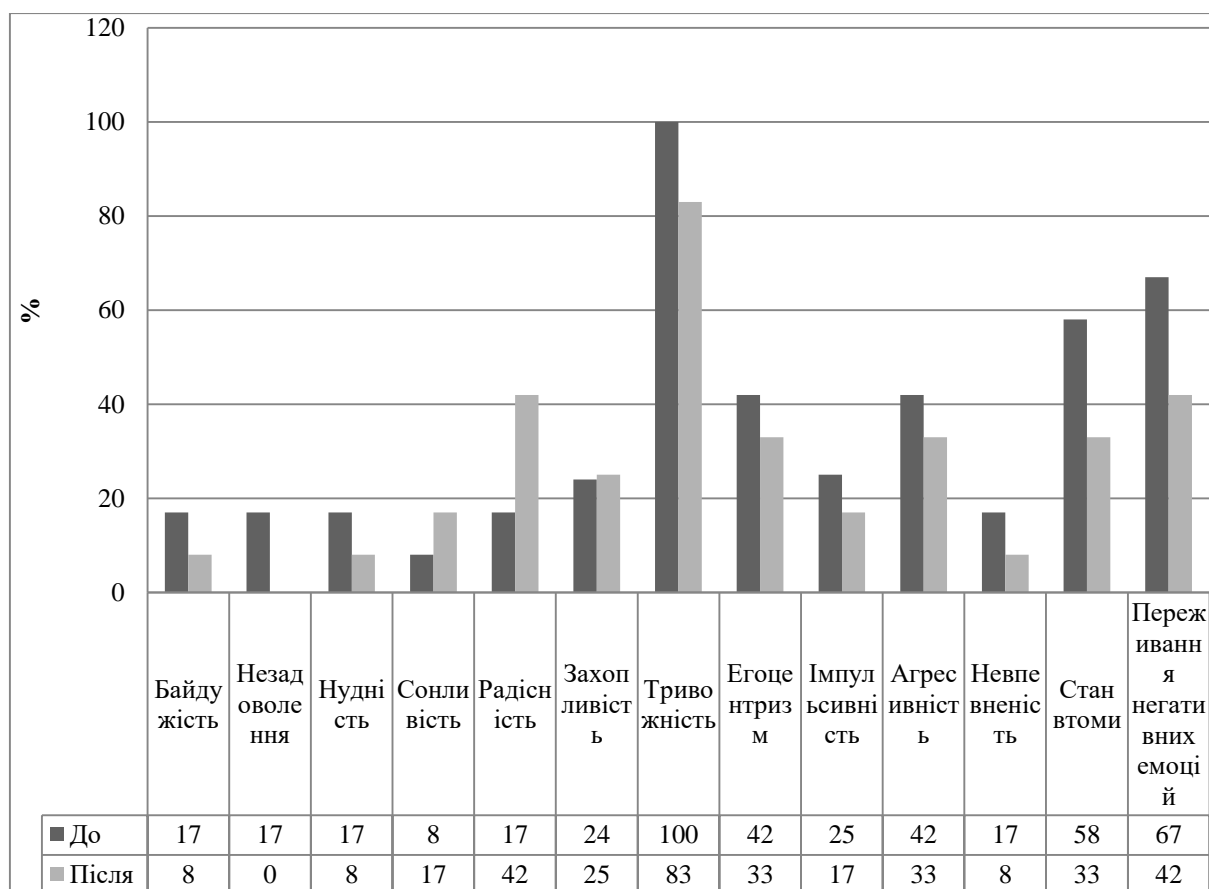


Рис. 3.1. Результати порівняльного аналізу ефективності використання психокорекційної програми

- Позитивним фактом є те, що зменшилися показники агресивності у досліджуваних корекційної групи (з 42 до 33%). Засвоєні норми поведінки, актуалізація бажання мати справжніх друзів, можливо, здійснило основний вклад у зменшення агресивності цих молодих людей;

- Дещо зменшилась кількість невпевнених учасників із легкою розумовою відсталістю. Так, з 17%, ознаки невпевненості проявляють лише 8%;
- Майже вдвічі зменшилась кількість досліджуваних, з ознаками втоми. Отриманий показник з 58% зменшився до 33%;
- з 67% досліджуваних з переважанням негативних емоцій перед проведенням корекційної програми, після проходження програми ця характеристика виявилась уже в 42% досліджуваних.

Отже, ми можемо зробити висновок, що дана програма є досить ефективним психокорекційним засобом для роботи з емоційною сферою у молоді. Перспективою нашого емпіричного дослідження вбачаємо у розробці нових тренінгів, навчальних семінарів щодо подолання почуття самотності та розвитку самооцінки у юнацькому віці.

ВИСНОВКИ

На основі комплексного теоретичного та емпіричного вивчення психологічного впливу самооцінки на рівень самотності в осіб юнацького віку можна зробити такі висновки:

1. Більшість дослідників феномену самотності сходяться на думці, що розглядаючи її як психічний феномен, можна виокремлювати різні форми її прояву, включаючи почуття, процеси, ставлення та потреби. Важливим фактором у дослідженні самотності є індивідуальний життєвий досвід, ресурси, визначення власного місця в соціальній взаємодії, конкретні ситуації та особисте ставлення до них.

2. У ході наукового дослідження був проведений теоретичний аналіз та емпіричне вивчення впливу самооцінки на переживання самотності серед молоді. Досліджено рівні самооцінки та її особливості в студентському віці, а також проведено аналіз стану самотності як психологічного феномену та його вплив на особисті переживання. В результаті емпіричного аналізу були визначені особливості самооцінки та стану самотності серед студентів, а також розроблені психолого-педагогічні рекомендації з метою оптимізації самооцінки.

3. Для діагностики було запропоновані чотири методики (Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела і М. Фергюссона), методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г. Казанцевою), тест-опитувальник самоствавлення (В. Століна, П. С.антелеєва). У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження проблеми емоційного вигорання можна зробити наступні висновки.

Переважно більшість студентів демонструють низький рівень самотності, що може бути пов'язаний з такими факторами, як задоволеність соціальними відносинами, наявність тісних дружб та сімейних зв'язків, відчуття підтримки від оточення. Свідченням здатності реалістично оцінювати свої навички та досягнення є той факт, що практично половина опитаних студентів мають адекватну самооцінку.

За шкалою «Самовпевненість» за тестом-опитувальником самоствавлення

найбільший відсоток опитаних потрапляє в категорію з середнім рівнем самовпевненості, що свідчить про збалансованість самооцінки, достатню впевненість у собі та своїх здібностях, вміння ефективно долати труднощі та приймати рішення. Понад половина опитаних виявила середній рівень «Дзеркального «Я», тобто ці особи мають помірковане ставлення щодо того, як їх бачать інші, і вони можуть адаптувати своє поведінкове та соціальне ставлення в залежності від контексту.

Саме тому можна зробити висновок, що середній рівень самовпевненості, переважно адекватна самооцінка в опитаних є обернено пропорційними рівню самотності. Тобто ці психологічні поняття корелюються у форматі «адекватна самооцінка - низький рівень самотності». Показники самосприйняття та самозвинувачення у групі досліджуваних мають певні відмінності, що може бути пов'язано з іншими процесами, а не з почуттям самотності.

4. З урахуванням отриманих результатів, були розроблені програма та психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації самооцінки, зокрема акцентовано на необхідності збереження адекватної самооцінки та розвитку ефективних навичок міжособистісного спілкування для подолання негативних наслідків переживання самотності. Після проведення корекційної програми у досліджуваних зменшились рівень тривожності з 100% до 83%; зменшився прояв егоцентризму з 42% до 33%; прояв імпульсивності (з 25 до 17%); вдвічі зменшилась кількість досліджуваних, з ознаками втоми (з 58% зменшився до 33%); з 67% досліджуваних з переважанням негативних емоцій перед проведенням корекційної програми, після проходження програми ця характеристика виявилась уже в 42% досліджуваних. Таким чином, психологічний супровід у вигляді участі в програмі має допомогти таким молоді подолати негативний стан, що спричинений переживанням самотності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонюк К., Магдисюк Л. Психологічні особливості суїцидальної поведінки особистості. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. С. 3-6.
2. Аршава І. Ф., Монахович Д. Р. Психологічні особливості самотніх молодих осіб. *Modern scientific researches*, 2020. No 14(3). С. 96–101.
3. Буела О. Карлос Мігель. Молодь у третьому тисячолітті. Львів: Добра книжка, 2009. 384 с.
4. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія. Київ, 2003. С. 340.
5. Ващенко І. В. Айвазян Л. Ю. Проблема діагностичного виміру суб'єктивного відчуття самотності. *Актуальні проблеми соціології, психології*. URL: https://soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16_110-116.pdf.
6. Гайдук Н. С. Психологія самотності та проблеми адаптації особистості. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1029>
7. Григоренко О. Використання проєктивних методик у роботі з дітьми. *Психолог*. 2020. №18–19. С. 38–45.
8. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
9. Довбій Т. Ю. Проблема диференціації споріднених до феномену самотності понять у сучасній психологічній науці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. №4.
10. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. № 9. С. 80 – 89.
11. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Чернігів, 2015. с. 163-165.
12. Колісник Л. О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці. *Вісник ОНУ ім. І. Мечникова. Психологія*. 2014. № 1. С. 102–109.

13. Кошлань І. Г. Переживання самотності підлітками – представниками сімей з різними стилями виховання. *Наука і освіта*. 2010. № 9. с. 78-81.
14. Ліщинський В.І. Психологічні наслідки відчуження як специфічного сприйняття навколишнього світу. *Філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ, 2007. Ч. 1. Вип. 12. С. 225–231.
15. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 188 с.
16. Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне, 2020. Вип. 14. с. 136-143.
17. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Психологія життєвих криз: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 292 с.
18. Магдисюк Л., Романів М., Магдисюк Д. Психологічний аналіз ризику суїцидальної поведінки безробітних осіб чоловічої статі. *Психологічні студії*. Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 3. С. 42-49.
19. Магдисюк Л., Сидорук М. Психологічні особливості самореалізації особистості за віковими періодами. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. С. 99-102.
20. Магдисюк Л.І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 360 с.
21. Методичні рекомендації до організації навчально-дослідницької діяльності та написання випускних кваліфікаційних робіт (проектів) здобувачами вищої освіти освітньо-професійної програми «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)» на другому (магістерському) рівні вищої освіти / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 32 с.
22. Мовчан В.В. Осмислення феномена самотності як проблеми суспільного буття особистості: автореф. дис. канд.філос.наук: спец. 09.00.04. Київ, 2008. 24 с.

23. Олейник Н. О. Внутрішня організація переживання самотності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III (34), Херсон, 2015. С. 83-86.
24. Омельченко Ж.О. Формування загальнолюдських цінностей як мети виховання у працях видатних мислителів. *Педагогіка і психологія*. 2016. № 3.
25. Петрученя Г. Г. Студентська молодь другої половини ХХ – початку ХХІ ст. у фокусі історично-педагогічного дослідження: конкретизація поняття. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Класичного приватного університету. Запоріжжя, 2013. Вип. 28. С. 30–34.
26. Помазова О. В.Самотність як психологічний феномен. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». *Психологія і педагогіка*. 2013. Вип. 23. с. 206 – 214.
27. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 236 с.
28. Сила дихання: психологічні засоби відновлення: навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 120 с.
29. Тимченко О.В. Проблема самоідентифікації в контексті життєвого шляху людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2007. № 2. С. 161–169.
30. Українське студентство у пошуках ідентичності : монографія / за ред. В. Л. Арбеніної, Л. Г. Сокурянської. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2012. 520 с.
31. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 344 с.
32. Фльорко Л. Я. Самотність як характеристика людського буття. *Вісник Львівського університету. Серія філософські науки*. 2003. Вип. 5. С. 308–316.
33. Хамітов Н.В. Самотність як феномен людського буття: автореф. дис. докт. філос. наук: спец. 09.00.04 «Філософська антропологія, філософія

культури». Київ, 1998. с. 34.

34. Черниш В. М. Проблема самотності у сучасному світі. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/06/293.pdf>

35. Чеснокова І. І. Проблема самосвідомості в психології. Миколаїв, 1977. с. 144.

36. Шалашенко Г. Філософський енциклопедичний словник Київ, Абрис, 2002. с. 742.

37. Шкарлатюк К. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І. Дизайн психологічного дослідження: організація та проведення практики практичних психологів: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с.

38. Яворська-Ветрова І.В. Теоретичний аналіз проблеми самоствавлення: ціннісний аспект. *Актуальні проблеми психології*. Житомир: Видавництво ЖДУ імені І. Франка, 2017. № 6/XII. с. 198–206.

39. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. «The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation». URL: https://www.researchgate.net/profile/Mark-Leary-2/publication/15420847_The_Need_to_Belong_Desire_for_Interpersonal_Attachments_as_a_Fundamental_Human_Motivation/links/5b647053aca272e3b6af9211/The-Need-to-Belong-Desire-for-Interpersonal-Attachments-as-a-Fundamental-Human-Motivation.pdf

40. Benato R., Milestone K., Meyer A. Gender and Popular Culture. *Feminism & Psychology*. 2013. Vol. 23 (2). P. 262–264.

41. Budgeon S. The «problem» with single women: Choice, accountability and social change. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2016. Vol. 33, Issue 3. P. 401–418.

42. Buss D.M. Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral and Brain Sciences*. 1989. No. 12 (1). P. 1–49.

43. DePaulo B.M. Singles in society and in science. *Psychological Inquiry*. 2005. No. 16 (2/3). P. 57–83.

44. Farrell D. What's Wrong with Being Single: Lowered Relational Value Bias Toward Single People : a thesis submitted to the faculty of the graduate school in candidacy for the degree of master of arts, program in applied social psychology. Chicago, 2018. 46 p.
45. Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. «Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms.» *Annals of behavioral medicine*, 2010, p. 218-227.
46. Leary, M. R., & Tangney, J. P., «Handbook of self and identity.» Guilford Press. 2003, p. 15-17.
47. Perlman, D., & Peplau, L. A., «Toward a social psychology of loneliness.» In *Personal relationships: Perspectives on the study of lives* Academic Press, 1981, c. 31-56.
48. Qualter P., Vanhalst J., Harris R., Van Roekel E., Lodder G., Bangee M. & Verhagen «Loneliness across the life span», *Perspectives on Psychological Science*, 2015, p. 250-264.
49. Rosenberg, M. «Society and the adolescent self-image.» Princeton University Press, 1965, p. 324-326.
50. Slonim G. By choice or by circumstance? Stereotypes of and feelings about single people. *Studia Psychologica*. 2015. No. 57. P. 35–48.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності»

(Д. Рассела і М. Фергюссона)

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне та оцініть з точки зору частоти їх прояву стосовно вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто» (3 бали), «іноді» (2 бали), «рідко» (1 бал), «ніколи» (0 балів). Обраний варіант відзначте відповідною цифрою.

Таблиця А.1

Текст опитувальника:

		Част о	Іноді	Рідко	Нікол и
1.	Я нещасний, займаючись стількома речами поодиноці.				
2.	Мені немає з ким поговорити.				
3.	Для мене нестерпно бути самотнім.				
4.	Мені не вистачає спілкування.				
5.	Я відчуваю, ніби ніхто дійсно не розуміє мене.				
6.	Я часто застаю себе в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені.				
7.	Немає нікого, до кого я міг би звернутися.				
8.	Я зараз більше ні з ким не близький.				
9.	Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї.				

Продовж. табл.А.1

10.	Я відчуваю себе покинутим.				
11.	Я не здатний спілкуватися з тими, хто мене оточує.				
12.	Я відчуваю себе абсолютно самотнім.				
13.	Мої соціальні відносини і зв'язки поверхневі.				
14.	Мені не комфортно в компанії.				
15.	Насправді ніхто як слід не знає мене.				
16.	Я відчуваю себе ізольованим від інших.				
17.	Я нещасний, будучи таким знедоленим.				
18.	Мені важко заводити друзів.				
19.	Я відчуваю себе виключеним і ізольованим іншими.				
20.	Люди навколо мене, але не зі мною.				

Обробка результатів. Підраховується набрана за всі відповіді сума балів.

Максимально можливий показник самотності – 60 балів.

Інтерпретація.

Високий ступінь самотності – від 41 до 60 балів,

Середній – від 21 до 40 балів,

Низький – від 0 до 20 балів.

Додаток Б

Методика «Визначення рівня своєї самооцінки»

(розроблена Г. Казанцевою)

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

Бланк запитань:

Таблиця Б.1

Бланк

		Так	Ні	Не знаю
1.	Зазвичай я розраховую на успіх у своїх справах.			
2.	Переважну більшість часу я перебуваю у пригніченому стані.			
3.	Більшість ровесників зі мною радяться.			
4.	У мене немає невпевненості в собі.			
5.	Я настільки ж здібний і винахідливий\здібна і винахідлива, як більшість людей, що мене оточують.			
6.	Часом я почуваю себе нікому не потрібним\не потрібною.			
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\правою.			
10.	Я роблю багато такого, про що потім жалкую.			
11.	Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.			

Продовж. табл.Б.1

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 зрідка жалкую про те, що вже зробив\зробила.			
16.	Люди, що мене оточують, більш привабливі, ніж я.			
17.	Я думаю, що я постійно комусь необхідний\необхідна.			
18.	Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.			
19.	Мені частіше щастить, ніж не щастить.			
20.	У житті я завжди чогось боюся.			

Підрахунок результатів. Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

Інтерпретація.

Від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку.

Від -3 до +3 – про адекватну самооцінку.

Від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

Додаток В

Тест-опитувальник самоствавлення (В. Століна, С. Пантелєєва)

Самоствавлення – це певне стійке почуття на адресу власного «Я», що містить ряд специфічних модальностей (вимірів), що відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так і за семантичним змістом відповідного ставлення до себе.

Мета опитувальника: визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе.

Інструкція: Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження. Якщо ви погоджуєтесь з даним твердженням поставте «+», якщо ні – «-». Довго не роздумуйте. Пам’ятайте, що немає правильних і неправильних відповідей.

Таблиця В.1

Бланк

1.	Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.	
2.	Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.	
3.	До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.	
4.	У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.	
5.	Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.	
6.	Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.	
7.	У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.	
8.	Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.	
9.	Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.	

Продовж. табл.В.1.

10.	Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.	
11.	Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло спасти на думку, що із задуманого могло вийти щось хороше.	
12.	Частіше я схвалюю свої плани й вчинки.	
13.	В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.	
14.	Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.	
15.	У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.	
16.	Можна сказати, що я ціную себе досить високо.	
17.	Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.	
18.	Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.	
19.	Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.	
20.	Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.	
21.	В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.	
22.	Іноді я сам себе погано розумію.	
23.	Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.	
24.	Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.	
25.	Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.	
26.	Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.	
27.	Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.	

Продовж. табл.В.1.

28.	Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.	
29.	Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.	
30.	Часто я не без сарказму жартую над собою.	
31.	Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.	
32.	Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.	
33.	В цілому мене влаштовує те, який я є.	
34.	На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.	
35.	Загалом я можу сказати, що поважаю себе.	
36.	Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.	
37.	Я досить часто дратуюсь від самого себе.	
38.	Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.	
39.	Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.	
40.	Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.	
41.	Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.	
42.	Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.	
43.	Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.	
44.	Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.	
45.	Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі й треба».	
46.	Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.	
47.	У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.	

Продовж. табл.В.1

48.	Я не здатен зрадити навіть подумки.	
49.	Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.	
50.	Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.	
51.	Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.	
52.	Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.	
53.	Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.	
54.	Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.	
55.	Я хотів би залишитися таким, який я є.	
56.	Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.	
57.	Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.	
58.	Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.	
59.	Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.	
60.	У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.	
61.	В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.	
62.	Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.	
63.	Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.	
64.	Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.	
65.	Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.	
66.	В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.	

Продовж. табл.В.1

67.	Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.	
68.	Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.	
69.	Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.	
70.	Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.	
71.	Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.	
72.	Можна сказати, що я собі подобаюсь.	
73.	Я – людина надійна.	
74.	Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.	
75.	Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаве.	
76.	Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.	
77.	Близьким людям притаманно мене недооцінювати.	
78.	У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.	
79.	Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.	
80.	Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.	
81.	Іноді мені здається, що я якийсь дивний.	
82.	Я не схильний пасувати перед труднощами.	
83.	Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.	
84.	Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.	
85.	Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.	

Продовж. табл.В.1

86.	Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.	
87.	Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.	
88.	Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.	
89.	Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.	
90.	Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.	
91.	Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».	
92.	Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.	
93.	Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.	
94.	В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.	
95.	Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.	
96.	Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: «Так, я цілком зріла особистість».	
97.	В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.	
98.	Іноді я надаю «безкорисну» допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.	
99.	Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.	
100.	Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.	
101.	Переконати себе в чомусь для мене нескладно.	
102.	Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.	

Продовж. табл.В.1

103.	Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.	
104.	Якщо не бути дріб'язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.	
105.	Я сам створив себе таким, який я є.	
106.	Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.	
107.	Я сам хотів багато в чому себе переробити.	
108.	До мене ставляться так, як я того заслуговую.	
109.	Думаю, що моя доля всеодно складеться не так, як мені хотілося тепер.	
110.	Впевнений, що в житті я на своєму місці.	

Обробка та аналіз результатів: Проводиться підрахунок «сирих балів» шкальних значень згідно з ключем. За збіг з ключем нараховується 1 бал, при незбіжності – 0 балів.

Шкали методики:

1. Відвертість;
2. Самовпевненість;
3. Самокерівництво;
4. Дзеркальне «Я»;
5. Самоцінність;
6. Самоприйняття;
7. Самоприв'язаність;
8. Конфліктність;
9. Самозвинувачення.

Ключ:

1. Відвертість:

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

2. Самовпевненість:

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.

«-»: 20, 80, 103.

3. Самокерівництво:

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

4. Дзеркальне «Я»:

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

5. Самоцінність:

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

6. Самоприйняття:

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

«-»: -

7. Самоприв'язаність:

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

8. Конфліктність:

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

9. Самозвинувачення:

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

«-»: -

Надалі «сірі бали» переводяться у стенові показники.

*Таблиця В.2***Ключ**

	Стени									
Шкала	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Продовж. табл. В.2

		низький			середній				високий		
1	Само	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	повага	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
3		0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4		0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5		Ауто-симпатія	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12
6	0-1		2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
7	0		1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
8	Само-при- ниження	0	0	1-2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
9	ження	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Всі 9 шкал об'єднані у три незалежних та добре інтерпретованих фактори:

1-й фактор – Самоповага: шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного «Я» щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

2-й фактор – Аутосимпатія: шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого «Я».

3-й фактор – Самопри-ниження: шкали 8, 9. Відображає негативне самоствавлення.

Таблиця В.3

Ключ

Шкала		Низький	Середній	Високий
1	Самоповага	10	12	18
2		9	16	15
3		15	11	14
4		8	22	10

Продовж. табл. В.3

5	Аутосимпатія	18	14	8
6		21	9	10
7		8	12	20
8	Самоприниження	12	8	20
9		13	18	9

Таблиця В.4

Ключ

Шкала		Низький	Середній	Високий
Відвертість	Самоповага	25%	30%	45%
Самовпевненість		22,50%	40%	37,50%
Самокерівництво		37,50%	27,50%	35%
Дзеркальне «Я»		20%	55%	25%
Самоцінність	Аутосимпатія	45%	35%	20%
Самоприйняття		52,50%	22,50%	25%
Самоприв'язаність		20%	30%	50%
Конфліктність	Самоприниження	30%	20%	50%
Самозвинувачення		32,50%	45%	22,50%

Додаток Д

Проективна методика «Чарівний світ»

Мета: знайомство з клієнтом та його важливими проблемними ситуаціями, визначення основних потреб і цінностей.

Час: 25 – 30 хвилин.

Методика застосовується з метою знайомства з клієнтом та визначення кола його проблем. В інтерв'ю пропонується ідентифікувати себе з всемогутнім чарівником, який може зробити все, що захоче, в чарівній країні і в нашому реальному світі: перетворитися на будь-яку істоту, на будь-яку тварину, стати маленьким або дорослим. В процесі інтерв'ю ідентифікація зі всемогутнім чарівником слабшає, а в кінці психолог виводить клієнта з ролі чарівника.

Обстеження проводиться наодинці з клієнтом. Відповіді на запитання інтерв'ю потрібно записувати дослівно. Використовувати диктофон не рекомендується, оскільки це може створити напруження при спілкуванні, викликати скутість клієнта, відволікати його від змісту бесіди. У свою чергу, емоційний контакт з клієнтом в процесі інтерв'ю необхідний для переходу до наступного етапу діагностичної роботи або до психокорекції.

Інструкція. Чи подобаються тобі казки? Маленькі діти зазвичай люблять казки. Ти, звичайно, вже не маленький, але, сподіваюся, тобі сподобається ця казкова гра. Уяви собі, що в тебе з'явилася чарівна ракета, яка перенесла тебе у казкову країну. Там все казкове: і люди, і тварини, і ти теж... Адже ти можеш собі таке уявити?

1. А тепер скажи мені, ким би ти хотів бути в цій казковій країні? А чому ти хочеш бути ...? А ким би ти не хотів бути в казковій країні? Чому?

Ми ще на хвилинку затримаємося в казковій країні. Тепер уяви собі, що ти чарівник (фея): ти дуже сильний, за допомогою чар ти можеш зробити все, що забажаєш. Ти можеш створювати, змінювати, знімати закляття, або зробити так, щоб що-небудь зовсім зникло.

2. Так скажи мені, чарівник, що б ти зробив? А навіщо? А чому?

Ти все ще чарівник (фея). Ти сідаєш в ракету та повертаєшся назад, в звичний для нас світ. Перш за все давай зайдемо до твоєї домівки - уяви собі це якомога детальніше.

3. Тепер ти у себе вдома. Ти - всемогутній чарівник, що б ти зробив? А чому? А навіщо? А що б ти зробив для тата, для мами, для сестри(брата), бабусі, дідуся? Навіщо? Чому?

4. Тепер чарівник потрапляє до школи. У твоїх силах щось створити, змінити, знищити, зробити так, як ти хочеш.

5. Ось тепер ти в школі. Що б ти зробив? А чому? А навіщо, для чого? А для вчителів? Для чого? А для однокласників? Навіщо? Чому?

6. Що б ти начарував для дітей? Для чого? Чому?

7. Ледь не забули про тебе! Що б ти зробив для себе? Чому? Що б ти змінив або зовсім знищив? Для чого? Чому?

8. Ну, а для мене, чарівник, що б ти зробив? Чому? Дякую тобі, ти - справжнісінький чарівник!

9. Якби ти став чарівником, ти міг би набути будь-якого вигляду, перетворився б на кого завгодно або будь-що. Хочеш?

10. Скажи, на що або на кого ти хотів би перетворитися? Чому? А на кого ти ні за що не хотів би перетворитися? Чому?

11. Ти можеш перетворитися на будь-яку тварину. Якою б твариною ти хотів би стати? Чому? (*записати мотивацію*).

12. А якою твариною ти не хотів би бути? Чому? Ти відмінно впорався із завданням.

13. Ти - чарівник, у тебе величезна влада і безліч можливостей, ти можеш вибрати одну з трьох можливостей:

- стати маленькою дитиною;
- стати дорослим;
- залишитися таким як є.

14. Скажи, ким ти хочеш бути – маленькою дитиною, дорослим або таким, як зараз? Чому? Навіщо?

- А чому ти не хочеш стати ... (1-й не вибраний варіант)?
- А чому ... (2-й не вибраний варіант)?

15. А тепер скажи, чи хотів би ти стати дівчинкою (хлопчиком)? Чому? Ти відмінно впорався із роллю чарівника. Але кожна гра закінчується, і наша теж. І тепер ти вже не чарівник, а (ім'я, прізвище дитини).

16. Чи тобі подобається твоє ім'я? (Не подобається? Чому?) А прізвище? (Не подобається? Чому?) Чи хотів би ти, щоб тебе звали по-іншому? Чому? І як тебе звати батьки, друзі, однокласники?

17. Ти досить кмітливий (кмітлива). Давай ось що спробуємо, але це вже не буде казковою грою. Уяви, що можуть здійснитися усі твої найзаповітніші бажання. Нехай це будуть твої потаємні бажання. Однак, кожна гра має свої правила, і наша гра їх має: ти можеш вибрати лише три бажання.

- I. бажання – ...;
- II. бажання – ...;
- III. бажання –

А чому саме I, II, III?

Дуже добре. А тепер подумай над наступним:

18. Чого найбільше бояться діти? Чому?
19. Що завдає їм найбільшого болю?
20. Що їх найбільше засмучує? Чому?
21. Що є причиною найбільшої радості у дітей? Чому?

Ти справжній молодець! Наша гра закінчилася. Вона тобі сподобалася? Що тобі сподобалося найбільше в грі?

Інтерпретація результатів

Інтерпретація даних значною мірою базується на відповідях клієнта на запитання «Чому?», «Навіщо?», оскільки тоді клієнти говорять про свої потреби, значущі переживання. Найбільш важливими для інтерпретації є відповіді на запитання «Чому?». Мотиви вибору різноманітні, мають особистий характер, обумовлюються позицією дитини. Саме особистісні показники є корисними для діагностичних висновків. Змістовний аналіз відповідей дозволяє поглибити

уявлення про переживання клієнта і про реальну життєву ситуацію, яка є актуальною для нього. Невербальні сигнали також дають багато інформації для психолога-практика. За їх допомогою можна відзначити емоції клієнта, суб'єктивну значимість проблем, про які він згадує. Нарешті цікаві результати дає формальний аналіз висловлювань: їх змістовність, розлогість, лексична та граматична побудова можуть підтвердити або піддати сумнівам висновки, що формуються в процесі інтерпретації результатів.

В цілому, інтерпретуючи результати, слід враховувати, що ідентифікація клієнта з чарівником задана інструкцією і, отже, є усвідомленою, внаслідок чого його висловлювання можуть мати тенденції до соціально схвалюваних відповідей, тобто прагненню показати себе в кращому світлі.