

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Ельвіра Лузік

« ___ » _____ 2024 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Вплив самоствалення на виникнення почуття самотності у
юнацькому віці»**

Виконавець: здобувач 427 групи Луцишин Денис Романович

Керівник: к. пед. н., доцент кафедри Хоменко-Семенова Леся Олексіївна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2024

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
« » _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Луцишина Дениса Романовича

1. Тема кваліфікаційної роботи «Вплив самоствавлення на виникнення почуття самотності у юнацькому віці» затверджена наказом ректора від 22.03.2024 №422/ст.
2. Термін виконання роботи: з 29.01.2024 р. до 16.06.2024 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 61 сторінок, з них обсяг основного тексту 41 сторінки, список використаних джерел нараховує 36 позиції.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні підходи вивчення самоствавлення на виникнення почуття самотності у юнацькому віці; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу самоствавлення на виникнення почуття самотності у юнацькому віці; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 4 таблиць, 3 рисунків.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	29.01.2024	30.01.2024
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	12.02.2024	12.02.2024
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.03.2024	25.03.2024
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	22.04.2024	26.04.2024
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	01.05.2024	05.05.2024
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	20.05.2024	22.05.2024
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	25.05.2024	26.05.2024
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	27.05.2024	27.05.2024
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	05.06.2024	05.06.2024
10	Захист роботи	13.06.2024	13.06.2024

7. Дата видачі завдання: «29» січня 2024 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Леся ХОМЕНКО-СЕМЕНОВА

Завдання прийняв до виконання _____ Денис ЛУЦИШИН

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Вплив самоствавлення на виникнення почуття самотності у юнацькому віці»: 61 сторінок, 3 рисунка, 4 таблиці, 36 використаних джерел.

Об'єкт дослідження: почуття самотності особистості.

Предметом даного дослідження є вплив самоствавлення на виникнення почуття самотності в юнацькому віці.

Метою даного дослідження є доведення впливу самоствавленням на виникнення почуття самотності в осіб юнацького віку.

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні: методика дослідження самоствавлення С.Р. Пантелєєва, методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона, Диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПС) Є. М. Осіна, Д. О. Леонтьєва .

Виявлено, що відчуття самотності пов'язане із самоствавленням.

Отримані результати дослідження допомогли розробити практичні рекомендації, які можуть бути використані в роботі психологів щодо корекції та формування адекватного самоствавлення студентської молоді.

ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ, САМОСТАВЛЕННЯ, ФЕНОМЕН, ОСОБИСТІТЬ,
ЮНАЦЬКИЙ ВІК, ПОЗИТИВНА САМОТНІСТЬ, ВПЛИВ САМОСТАВЛЕННЯ НА
ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ САМОСТАВЛЕННЯ НА ВИНИКНЕННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	6
1.1. Підходи до вивчення почуття самотності.....	6
1.2. Теоретичні засади вивчення різних аспектів самоствавлення	11
1.3. Вплив самоствавлення на виникнення почуття самотності у юнацькому віці.....	18
Висновки до розділу I.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОСТАВЛЕННЯ НА ВИНИКНЕННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	24
2.1. Організація і проведення дослідження. Підбір та аналіз психологічних методик...24	
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів методик діагностики самотності та самоствавлення.....	26
2.3. Аналіз результатів психодіагностичних методик за допомогою методів математичної статистики.....	31
2.4. Рекомендації щодо корекції та формування адекватного самоствавлення у студентської молоді.....	40
Висновки до розділу II.....	43
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Почуття самотності подібно до любові є складним і суперечливим феноменом, яке важко описати науково. До цього часу у психологічній науці не існує чіткого та однозначного визначення для нього. В цілому, при аналізі робіт з психології, що досліджують проблеми самотності, стає очевидним, що цій темі притаманна відсутність визначеності і повної ясності. Навіть у повсякденному сприйнятті відсутній унікальний набір емоцій, який асоціюється із почуттям самотності. Це пояснюється тим, що самотність - дуже суб'єктивне індивідуальне переживання. У кожної людини відчуття самотності викликає різноманітні думки, почуття та емоції в залежності від того, як вирізняються афективні аргументи від когнітивних, за допомогою яких люди приходять до висновку, що вони самотні. Для одних усвідомлення власної самотності може бути справжньою трагедією: викликаючи сум, стрес, тривожність, депресію, відчуття неповноцінної, невпевненої в собі та глибоко нещасної людини. Проте для інших це може бути часом самопізнання і самовдосконалення. Власне на самоті людина може знайти себе, сконцентруватися на певній пізнавальній складовій цього почуття.

Втім, незважаючи на те, як людина сприймає свою самотність - позитивно чи негативно, наскільки глибоко емоційно її переживає, цей стан тим чи іншим чином впливає на формування особистості, змінюючи її складові і змушуючи переглянути ставлення до самого себе.

У цьому дослідженні ми зосередилися на процесі виникнення почуття самотності та розібрали, яким чином самоствавлення впливає на цей процес. Зв'язок самоствавлення і самотності вивчається в багатьох дослідженнях, але з певним ступенем неоднозначності: деякі стверджують, що самоствавлення прямо впливає на виникнення почуття самотності, тоді як інші дослідження не виявляють ніякого зв'язку особливого

впливу самоствавлення на самотність. Самоствавлення можна вважати основною складовою структурою особистості, на ній базуються всі інші, у той час, як самотність є одним з дуже поширених явищ тепер. Тому дослідження впливу самоствавлення на виникнення почуття самотності є важливою та актуальною темою, яку слід ретельно вивчати та досліджувати для отримання науково обґрунтованих висновків.

Об'єкт дослідження: почуття самотності особистості.

Предметом даного дослідження є вплив самоствавлення на виникнення почуття самотності у юнацькому віці.

Метою даного дослідження є доведення впливу самоствавленням на виникнення почуття самотності в осіб юнацького віку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми самоствавлення та почуття самотності.
2. Підібрати комплекс психодіагностичних методик для дослідження впливу самоствавлення на виникнення почуття самотності у юнацькому віці.
3. Дослідити емпірично вплив самоствавлення на виникнення почуття самотності в осіб юнацького віку.
4. Розробити рекомендації щодо корекції та формування адекватного самоствавлення у студентської молоді.

Психодіагностичні методики: методика дослідження самоствавлення С.Р. Пантелеєва, методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона, Диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПС) Є. М. Осіна, Д. О. Леонтєва.

Методи математичної статистики: Для визначення кореляційних зв'язків між показниками самотності та особистісними рисами учасників дослідження було застосовано кореляційний аналіз з використанням критерію Спірмена.

Експериментальна база. Дослідження проводилося на базі Національного авіаційного університету в місті Київ. У ньому взяло участь 40 студентів четвертого курсу: 20 студентів факультету Лінгвістики та соціальних комунікацій (18 дівчат та 2 юнаки віком від 20 до 21 років), 9 студентів факультету природничих наук – фізичного та хімічного факультетів (9 юнаків віком від 20 до 22 років) та 11 студентів історичного факультету (8 дівчат та 3 юнака віком від 20 до 21 років) .

Практична значущість роботи полягає в можливості використання результатів дослідження в діяльності психологічних служб закладів освіти та педагогів ВНЗ з метою профілактики та корекції почуття самотності шляхом роботи із самоставленням у студентської молоді.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ САМОСТАВЛЕННЯ НА ВИНИКНЕННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Підходи до вивчення почуття самотності

Феномен самотності не має однозначного пояснення в історії психологічної науки. Його трактування в науковій літературі умовно поділяють на дві тенденції через негативну і позитивну спрямованість. Розбіжність, яка існує у дослідженні природи впливу самотності на життя людини проявляється у тому, що з одного боку, її вважають згубною для особистості, а з іншої — необхідною для самопізнання та розвитку особистості. Причиною таких різних поглядів є передусім недостатнє вивчення феноменології, особливо її психологічних механізмів, а також недостатня кількість досліджень. Багато вчених, які вивчають самотність, вважають, що вона пов'язана з критичними, руйнівними емоційними переживаннями і негативно впливає на людину.

Далі ми обговоримо сучасні тенденції дослідження світового феномену самотності.

Психодинамічний напрямок. Першими психологами і психотерапевтами, які почали досліджувати проблему самотності людини, ймовірно, були психоаналітики третьої школи Фрейда. З їхньої точки зору, самотність є результатом таких рис особистості, як нарцисизм, манія величі та агресивність. Згодом ці природні або розвинуті психічні властивості накопичуються в комплексі «самотності». Фрейд, а також пізніше його послідовники пояснюють самотність раннім впливом на особистісний розвиток дитини.

Усі представники психоаналізу, які займаються питанням самотності, відзначають

важливість розвитку особистості в ранньому дитинстві у формуванні «синдрому самотності». Дитина, оточена лише підкресленою любов'ю та захопленням рідних та оточуючих, часто має комплекс власної величі та незамінності в майбутньому, що призводить до бажання бути об'єктом любові та поваги оточуючих. Оскільки оточуючі зазвичай цього не знають, навколо нарцисичної особистості існує зона відсутності спілкування та ворожості, що неминуче призводить до почуття самотності [31].

Представники психодинамічного напрямку підкреслюють вплив внутрішніх аспектів особистості на появу та прояви самотності. Вони схиляються до думки, що досвід раннього дитинства суттєво впливає на те, чи стане людина самотньою в подальшому житті. Самотність у дорослих починається з вражень і реакцій на них у ранньому дитинстві і розглядається як патологічне явище, яке, однозначно, негативно впливає на особистість [30]. Д. Зілбург, В. Феррера, К. Рубенс, Г. Салліван, Х. Ліндерман, Ф. Фромм-Райхман, Р. Бартон роблять акцент на внутрішніх чинниках особистості, які викликають самотність і майже або зовсім не акцентують увагу на ситуаційних факторах на відміну від психологів з інших напрямів психології, які говорять, що ці фактори не менше важливі і впливають на розвиток самотності.

Соціологічний підхід є протилежним психодинамічному, до якого належать Д. Рісман, К. Боумен та Р. Слейтер.

Девід Рісман разом з іншими вченими розробив найпоширенішу концепцію самотності, яка визначає три типи соціального характеру: перший - традиційно орієнтований, наступний - орієнтований на зовнішні фактори, останні - орієнтований на внутрішні фактори. Одинокий натовп складається із зовні орієнтованих індивідів, а саме орієнтованих зовні чи інакше. Дана категорія людей потребує постійного схвалення від оточуючого середовища, в той же час завзято підлаштовуються до обставин, щоб заслужити таке схвалення. Вони керують своєю поведінкою таким чином, щоб

максимально вигідно контролювати міжособистісне спілкування.

Самотність за словами психолога Керола Боумена є побічним ефектом соціальних метаморфоз у суспільстві. Він підкреслює, що характер відчуття самотності достатньо болісний, і розглядає цей феномен як природний здобуток існування людини. На його думку, будь-які зміни соціальних інститутів дуже часто призводять до «провалів», розриву міжособистісних зв'язків, водночас зумовлюючи виникнення самотності. Вчений разом з іншими членами соціологічного уряду вважає, що причини самотності знаходяться поза межами особистості: людська самотність є наслідком діяльності суспільних сил. Окремо виділяють три сили [25].

1. Ослаблення зв'язків у первинній групі. Основна група – це сім'я або те, що може замінити її.

2. Підвищення мобільності сім'ї.

3. Підвищення соціальної мобільності.

Всі ці три сили разом спричиняють нестабільність у міжособистісних відносинах і втрату глибини спілкування між людьми, зробивши самотність побічним наслідком соціальних змін у суспільстві.

На думку Рісмена Слейтера корень самотності є індивідуалізм. Кожна людина має природну потребу у спілкуванні, прихильності та залежності від інших. Оновлення потреби у співпраці і довірі може сприяти усвідомленню відповідальності за власні життєві орієнтації та мотиви. Оскільки у суспільстві все більше використовують принцип «кожен сам за себе», це призводить до недооцінки потреб у спілкуванні, залученості та залежності. Це спричиняє появу самотності.

Таким чином вчені-соціологи характеризують самотність як загальний статистичний показник, який описує соціум як певну нормативну якість. Переживання самотності виникає під впливом зовнішніх факторів і розглядається як модальна

характеристика особистості і результат діяльності суспільних сил [10].

Пізнавальний напрям самотності.

Під цим напрямом розуміється підхід до дослідження феномену самотності, де пізнання є одним із ключових елементів, які визначають зв'язок між відсутністю соціальних взаємодій та відчуттям самотності. Як тільки людина усвідомлює розбіжність бажаного та досягнутого рівня власних суспільних взаємодій, у неї виникає почуття самотності. Таким чином, самотність є складовою частиною свідомості. Тільки зрозумівши і усвідомивши себе, людина може пережити такий стан. Але якщо людина не знає себе, навіть при наявності очевидних зовнішніх факторів, вона може не відчувати цього стану. Когнітивісти всесторонньо досліджують корені самотності. Вони використовують як характерні та ситуаційні фактори, які сприяють її розвитку, так і вплив минулого та сучасного досвіду на розвиток особистості [29].

Американські психологи Деніел Перлман та Енн Пепло є головними популяризаторами когнітивного підходу до вивчення цього феномену. Методом експериментів вони підтвердили зв'язок між глибоким почуттям самотності та низькою самооцінкою.

Інтерактивний підхід. Прихильники даного підходу виокремлюють ситуаційні і особистісні аспекти самотності. З однієї сторони, деякі індивіди мають суб'єктивно-особистісний нахил до самотності. З іншої сторони - певні соціальні обставини зумовлюють виникнення самотності. Поєднання обох аспектів у різних варіантах впливає на частоту взаємодій особи з іншими, що може призвести до емоційних станів самотності або почуття соціальної ізоляції.

За словами Р. Вайса, самотність є результатом взаємодії особистісних і ситуативних факторів, адекватною реакцією особистості на відсутність соціальних зв'язків, які могли б задовольнили основні соціальні потреби індивіда. Самотність представляє собою

комбінацію чи взаємодію цих двох факторів.

Феноменологічний підхід. Представники цього підходу (Карл Роджерс) акцентують увагу на існуванні розриву між властивими свідомості «чистими» моделями спілкування та міжособистісних відносин та фактичним станом індивідуальної комунікаційної мережі людини. Цей розрив визначається як основна причина виникнення відчуття самотності. Індивід прагне до «правильного» спілкування, яке відповідає загальноприйнятим стандартам у суспільстві. Говорячи по-іншому, суспільство може змушувати його діяти відповідно до цих стандартів, які можуть не збігатися з його індивідуальними характеристиками, бажаннями, уявленнями, прагненнями, інтересами тощо [24]. Як результат людина усвідомлює, що відокремлена від більшості, вона не така, як інші, починає відчувати свою відірваність від загальної маси, певну індивідуальність. Усвідомивши, що людина не відповідає феноменологічному ідеалу, який пропагує суспільство та сім'я, відчуває страждання, яке стає значущим перетворенням самотності.

Деколи ми помічаємо іншу реакцію на переживання вищезазначеного, а саме творчу, конструктивну, але зовсім не страждання. У таких випадках люди прагнуть створити або новий суспільний ідеал, або зовсім не зважають на нього. У першому випадку ми спостерігаємо за особистістю, яка виборює нові ідеали, у другому – людину, яка занурена у світ творчості, де самотність необхідна для концентрації та творчого процесу. У будь-якому разі, відхилення від загальноприйнятих моделей потребує певної хоробрості та добровільного погодження на самотність. Звісно, обидва типи людей матимуть спільноту однодумців, з якими поступово створять своє коло спілкування, але вони все ж таки будуть відчувати себе відокремленими від більшості.

Отже, узагальнюючи сказане, можемо стверджувати, що в кожному психологічному підході самотність має свої особливості тлумачення. В соціологічному

підході це розглядається як побічний ефект соціальних змін, як результат палкого бажання людини до індивідуалізму, необхідності в комунікації та контактах з оточенням, які, як правило, не задовольняються. У психодинамічному підході акцент зосереджено на внутрішніх чинниках особистості, які призводять до самотності, трохи звертаючи увагу або зовсім не приділяючи увагу ситуаційним факторам. Говорячи про когнітивну психологію, розуміємо, що сутність самотності є в невідповідності між бажаним та досягнутим рівнями власних суспільних взаємодій особистості. В інтерактивному підході виділяються ситуаційні та особистісні аспекти, які разом формують відчуття самотності. У феноменологічному підході наголошується на однозначному розриві між властивими свідомості «чистими» моделями спілкування та міжособистісних стосунків і фактичним станом індивідуальної комунікаційної мережі людини, що призводить до формування відчуття самотності.

1.2. Теоретичні засади вивчення різних аспектів самоствавлення

Вибір самоствавлення як самостійного об'єкта наукового пізнання зазвичай здійснюється за допомогою виділення двох аспектів в спільному процесі самоусвідомлення: процесу отримання знань про себе і процесу оцінки самого себе. Ця розрізненість є великою мірою науковою абстракцією, тому що в реальності дуже складно розділити знання про себе від самоствавлення. Будь-яке намагання надати свою власну характеристику є елементом оцінки, який визначається метою, критеріями, суспільними нормами, поняттями про рівень, який досягнуто моральними принципами, правилами поведінки і тому подібне. Іншими словами, ці два аспекти утворюють суцільну Я-концепцію, яку визначаємо як об'єднання всіх уявлень особистості про себе, з'єднаних з їх оцінкою [17].

Описовий елемент «Я-концепції» нерідко характеризують як образ «Я». Набагато менше термінологічної визначеності щодо самовідношення. Це є самооцінка, самоприйняття, самоствавлення, емоційно-ціннісне ставлення до себе, просто відношення до себе. Згідно цих відмінностей у вживанні вищеперерахованих термінів не обов'язково мати чіткі й загально визнані концептуальні розбіжності. Їхнім концептуальним змістом можна оволодіти лише в контексті певних досліджень або теоретичних конструкцій. Таким чином, усталеної термінологічної основи в цій області наразі немає.

Незважаючи на нечіткість термінології, є не істотні відмінності в підходах до теоретичного вивчення феномену самоствавлення. Багато досліджень оснований на уявленні про те, що це поняття можна розглядати як установку або її емоційний аспект. В усякому разі, ці підходи спільні для багатьох видатних дослідників, які займаються експериментальним дослідженням цього питання [10].

Р. Бернс визначає «Я-концепцію» як єдність установок, які спрямовані на самого себе [2].

За І. Коном виділяють три головні елементи установок (когнітивний, емоційний і поведінковий):

1. Образ «Я» - це уявлення особистості про себе.
2. Самооцінка - емоційна оцінка цього уявлення про себе, яка може варіюватися за інтенсивністю, так як специфічні риси образу «Я» можуть часто викликати сильні емоції, які пов'язані з їх прийняттям або осудженням.
3. Потенційна поведінкова реакція - це відповідна реакція на образ «Я» та самооцінку, яка може проявлятися в поведінці [12].

У даному випадку оцінка себе як емоційного компоненту особистого ставлення виникає через те, що її пізнавальна складова формує в ньому оцінки і викликає емоції,

які можуть мати різну інтенсивність в залежності від контексту та пізнавального змісту.

Різні аспекти особистості, такі як тіло, навички, соціальні взаємовідносини та інші особистісні прояви можуть бути об'єктом самооцінки і самоствавлення особистості. Кожен з цих аспектів відмінний від інших. Однак припускається, що самооцінка, зібрана у своїй динамічній повноті, інтегрована в певний узагальнений досвід, який має зв'язок із цілісним Я. Саме ця узагальнена і тверда впевненість у собі є предметом психологічного аналізу в багатьох досліджень. Наприклад, С. Куперсміт розглядає самооцінку як відношення особистості до себе, яке розвивається крок за кроком і стає типовим явищем, що проявляється у формі згоди чи незгоди, ступінь якого визначає віру особистості в свою власну цінність [35].

За словами психолога Маршала Розенберга самооцінка показує рівень розвитку почуття поваги до себе, власної гідності, а також позитивного відношення до всього, що належить до його «я». Отже, занижена самооцінка вказує на негативне ставлення до себе, самозречення, самовідмову. Підсумовуючи ідею самооцінки, Ігор Кон вважає, що це є загальним знаменником, кінцевий вимір «Я», який відображає міру того, наскільки людини приймає чи не приймає свою особистість, позитивне або негативне ставлення до себе, виникає із сукупності індивідуальної самооцінки [11].

Проте, якщо загальна самооцінка походить від самооцінки особистості, то маємо запитання: “Як саме особистість сприймає цю похідну, які особливості та структури системи емоційної оцінки дають можливість інтегрувати приватну самооцінку в загальному контексті?” Бажання надати відповідь на ці питання було пов'язане з поняттями про структуру системи самооцінки. Найбільш простим вирішенням цих питань є те, що система самооцінки складається з приватних самооцінок, отже, загальну самооцінку розуміємо як сукупність приватних самооцінок.

Найпопулярнішою думкою є те, що різні сфери і характеристики особистості, які

деколи являють собою об'єкти самооцінки, є різними. Чим більше значення має елемент, який розглядається, тим більшу роль відіграє самооцінка. Ця концепція має своє коріння у визначеннях Вільяма Джеймса, який зауважував, що помилки в незначних сферах мають незначний вплив на загальну самооцінку. Сьюзен Куперсміт стверджувала, що загальна самооцінка є сукупністю приватних самооцінок, які оцінені за особистісною цінністю, але зауважила, що існує мало доказів на користь даної теорії [35].

Аналізуючи різні методи діагностики загальної самооцінки, Х. Вайлі відзначає, що принцип звичайного підсумовування приватної самооцінки, яким користуються при створенні оцінних процедур, є виявом теоретичного незнання, і потрібно приділити увагу для розгляду предметів з подальшим включенням у загальну самооцінку.

М. Розенберг запропонував концепцію інтерактивної гіпотези, яка вказує на зміну впливу певного елемента «Я» на оцінне відношення до себе залежно від ступеня самооцінки в цьому аспекті та її значущості для важливих аспектів. Зокрема, високий рівень загальної самооцінки може суттєво підвищитися, у той же час низький рівень приватної самооцінки може істотно знизити рівень ставлення до себе. Внесок менш важливих аспектів самооцінки в загальну самооцінку менший [36].

Таким чином, відповідно до цих уявлень, можна представити структуру самоствавлення наступним чином. Існує два рівні самоствавлення: рівень приватної самооцінки та узагальненої. Головним принципом об'єднання цих рівнів в єдину систему є інтеграція приватної самооцінки зважаючи на їхнє суб'єктивне значення. Структура самоствавлення, фактично, визначається самостійною структурою – а саме, поняття «Я» аспектів.

Особливості самоствавлення розкривають унікальність та неповторність внутрішнього світу особистості, сукупність психічних властивостей, які можна помітити по стилю поведінки. Позитивне ставлення до себе проявляється у впевненості та

прийнятті себе, самоповазі, що виявляється у незалежній та впевненій манері поведінки. Особи з позитивним самоствавленням, спираючись на віру у власні здібності та впевненість, можуть частіше ризикувати та вміють приймати важливі, відповідальні рішення.

Для того, щоб вивчити розвиток особистості, як формується самовідношення, необхідно враховувати певні умови життєдіяльності людини, контекст реального життя, в якому воно відбувається. Це вказує на те, що розуміння наукою психології особистості є повним тільки тоді, коли особистість вивчається не як абстрактне поняття, а як частина її соціальних взаємин і міжособистісних відносин [3].

Основна ідея процесу розвитку особистості полягає у створенні життям змінних умов, які взаємодіють з наявними потребами та внутрішніми можливостями людини, підштовхуючи її до самовдосконалення, вивчення нового. Внаслідок цього виникають нові потреби і можливості. Під впливом розвитку особистості трансформується сприйняття дійсності. Результати формування особистості змінюються в залежності від умов розвитку.

Самоствавлення ініціює два протиставні процеси: з одного боку - переосмислення «Я», з іншого - його збереження. Ці процеси починаються з одних і тих же станів особистості, які пов'язані з її негативними та/або конфліктними переживаннями. Невдоволення собою може стати джерелом мотивації для самовдосконалення. Проте, в той же самий час воно може посприяти формуванню емоційних блоків, які перешкоджають сприйняттю зовнішніх впливів та призводять до викривлення та ігнорування досвіду.

Захисні механізми самовідношення тісно пов'язані з процесами саморозвитку та особистісного зростання. Обидва процеси супроводжуються однаковими станами особистості, такими як незадоволеність собою, внутрішня конфліктність, негативні

переживання на адресу свого «Я» тощо. Вибір між саморозвитком та захисним збереженням, компенсація конфліктних чи негативних установок на адресу «Я» залежить від різних характеристик особистості, а саме: високим рівнем її рефлексії, безумовним прийняттям себе, когнітивної диференційованості «Я-концепції», здатністю знаходити суб'єктивні джерела самомотивації [32].

В юності відбувається активний процес соціалізації. В цей час молода людина починає адаптуватися до нових соціальних ролей. Якщо в дитинстві ролі були визначені дорослими, то з настанням юності з'являється задача самостійно обирати та тлумачити свою рольову поведінку. Процес формування самоставлення як емоційного компонента самосвідомості відбувається на двох рівнях самопізнання. На першому рівні емоційно-ціннісне самоставлення формується через порівняння себе з іншими людьми. У даному випадку особа оцінює себе головним чином за зовнішніми параметрами. Таке самопізнання призводить до утворення поодиноких образів самого себе та власної поведінки, які зазвичай відносяться до конкретної ситуації. Однак тут ще зарано говорити про повне і глибоке розуміння себе, яке пов'язаного з осмисленням власної сутності. Основними формами самопізнання, говорячи про порівняння «Я-інший», є самосприйняття та самоспостереження. На другому рівні, який є більш зрілим рівнем самопізнання, формування самоставлення відбувається через внутрішній діалог в рамках порівняння «Я – Я» . Самоосмислення та самоаналіз є основними формами такого самопізнання.

Ключовою передумовою професійного зростання фахівців, які працюють з людьми, є розуміння ними необхідності зміни, перетворення власного внутрішнього світу та пошуку нових шляхів самореалізації у професійній сфері для підвищення рівня самосвідомості у професійній діяльності.

Різноманітність, багатогранність і емоційна насиченість діяльності психолога,

педагога, вихователя заставляють їх глибше вивчати себе як фахівців. Цей процес не лише допомагає усвідомити ті чи інші професійні якості особистості, але й сприяє формуванню відповідного самоствавлення [27]. Також, кожна людина відчуває почуття задоволеності або невдоволення від своєї роботи та емоційно переживає, наскільки “образ Я” відповідає ідеальному образу “Я” як професіонала. Основними складовими характеристиками діяльності людини є її психічні процеси, стани і відносини. Процес діяльності завжди відбувається на тому чи іншому функціонально-динамічному тлі стану і за ступенем своєї активності визначається відношенням до об'єкта, який розглядається як задача або мета діяльності. Під час професійної підготовки відбувається становлення людини як професіонала. Цей період визначається освоєнням необхідних умінь та навичок у вищих навчальних закладах та вибором професії, що сприяють розвитку самоствавлення.

У наш час можемо спостерігати зміни в усіх аспектах нашого життя, які супроводжуються зростанням суперечностей між прагненням самореалізації в навколишньому світі та потребою адаптації до нових реалій життя. Питання, пов'язані з професійної підготовки майбутніх фахівців стають особливо актуальними.

Вимоги до фахівців підвищуються. Суспільство потребує компетентних спеціалістів, які повинні бути впевненими в собі, зацікавленими у своїй справі, готовими до саморозвитку, самовдосконалення та самореалізації. Однак, наявна система професійної підготовки спеціалістів не приділяє належної уваги розвитку самоствавлення студентів як важливого чинника їхнього професійного зростання. Отже, для покращення навчально-виховного процесу в навчальних закладах важливо дослідити, яким чином розвивається самоствавлення майбутніх спеціалістів, і визначити психологічні умови, які сприяють формуванню позитивного професійного самоствавлення [28]. Це сприятиме розкриттю особистісного, психологічного, професійного потенціалу студентів і

покращить ефективність процесів індивідуалізації і соціалізації в сучасних умовах. Задоволена собою людина не відчуває тривоги і внутрішньої напруги під час взаємодії з іншими людьми в межах своєї сфери діяльності. Вона виявляє готовність до спілкування, проявляє здатність до безумовного прийняття інших людей без обмежень, на відміну від колег з високим рівнем незадоволення та неадекватною самооцінкою. Така особистість позитивно впливає на самооцінку і самоствавлення інших, спонукаючи їх до розвитку та досягнень, і, як результат, сприяє їхньому особистісному зростанню.

1.3. Вплив самоствавлення на виникнення почуття самотності у юнацькому віці

В наш час існують різноманітні підходи до розуміння самотності. Порівняння цих підходів дає можливість виокремити кілька загальних концепцій, які розкривають суть цього поняття. Перше: самотність розглядається як нестача міжособистісних зв'язків. Друге: самотність – це внутрішнє суб'єктивне психологічне переживання, яке не є фактичною ізоляцією. Третє: самотність часто сприймається як неприємне переживання, стан тривожності, внутрішньої напруги, якого людина хоче позбутися. Варто дотримуватися розуміння самотності як суб'єктивного переживання людини, що виникає в умовах відсутності або нестачі задовільних соціальних зв'язків [9].

При аналізі причин самотності багато дослідників притримуються думки, що вони визначаються поточним життєвим досвідом людини і можуть бути вкорінені в особистості (за психодинамічним або феноменологічним підходом), або у суспільстві (згідно соціологічного підходу), або в обох. Спочатку до проблеми самотності підходили виключно як до проблеми спілкування, взаємодії між людьми. Але останнім часом стало зрозумілим, що її причини знаходяться не стільки в особливостях спілкування, скільки у властивостях самої особистості. В контексті розгляду взаємозв'язку між самотністю та

особливостями особистості говоримо водночас як про психологічні фактори, які впливають на самотність, так і про вплив самотності на формування особистості людини.

Існують різні об'єктивні причини, які спричиняють виникнення самотності. До того ж, нові життєві обставини, з якими стикається людина, вимагають переоцінки цінностей, пошуку нових життєвих орієнтирів для певної адаптації. Цей процес часто супроводжується складними емоційними переживаннями, які разом з об'єктивними факторами можуть сприяти появі почуттю самотності.

У деяких дослідженнях відзначається, що особа, яка відчуває самотність, може мати такі ознаки, як підвищене бажання до самоствердження, фокусування на власних емоціях, однотипність у поведінці, низьку самооцінку, схильність до конфліктності. Також, самотність, особливо якщо вона тривала, може чинити вплив на особистість через зміну самоставлення, зниження самооцінки. Самоставлення може бути чинником виникнення самотності або зазнати змін під її впливом, оскільки є важливою характеристикою особистості.

Самоставлення є специфічним різновидом емоційного переживання, що відображає ставлення особистості до того, що вона відчуває, розуміє, дізнається, відкриває для себе. Це - стійке почуття, що пронизує самосприйняття і «я-образ» як продукт самосвідомості. Самоставлення особистості розуміється як складне когнітивно-афективне утворення, зрілість якого визначається якістю взаємозв'язку і ступенем узгодженості його складових. Розглядаючи глобальне самоставлення і його аспекти, можна виявити його зв'язок із самотністю через такі компоненти, як самоповага, очікуване ставлення інших людей та самозацікавленість. [2].

Глобальне самоставлення відображає загальний настрій, який виражає позитивне або негативне ставлення до самого себе. Це почуття може впливати на переконання людини в своїй успішності у різних аспектах життя, таких як соціальна взаємодія,

стосунки з іншими людьми. Негативне глобальне самоствавлення відображає почуття неповноцінності, вразливість, відірваність від реалій, чутливість до зовнішніх факторів, взаємодія з іншими людьми. Всі ці якості можуть перешкоджати встановленню задовільних соціальних зв'язків, що може призвести до виникнення самотності. Також, негативне ставлення до себе означає невизнання цінності власного «Я». Результат цього – відчуженість від свого «Я». Це може сприяти виникненню почуттю самотності, якщо розглядати його через призму феноменологічного підходу розуміння його причин [8].

Проте тривала самотність може вплинути на сприйняття людиною себе, зокрема, спричинити розвиток негативного самоствавлення. Це може статися в тому випадку, якщо людина вбачає в собі, в особливостях своєї особистості, а не в соціальному оточенні причину відсутності або браку задовільних соціальних зв'язків .

Самоповага показує той аспект самоствавлення, який емоційно і змістовно поєднує впевненість в своїх силах, енергії, незалежності, самостійності, здібностях, також у спроможності оцінити власні можливості контролювати життя і розуміти себе. Брак віри в себе, применшення своїх можливостей можуть ускладнити людині побудову задовільних соціальних зв'язків і призвести до відчуття самотності через відсутність близьких контактів з іншими людьми.

Очікуване ставлення інших людей має значний вплив на те, як ми сприймаємо свої відносини з ними. Людина, яка очікує, що до неї будуть ставитися з недовірою або неприязню, може стати менш відкритою та схильною до спілкування не тільки зі сторонніми людьми, а також з тими, хто для нього важливий. Таке спілкування може стати поверхневим, мало змістовним, що може спричинити почуття відчуженості від інших. Самозацікавленість – цей показник самоствавлення розкриває ступінь, наскільки людина близька сама собі, залучена до свого внутрішнього світу, своїх думок і почуттів, особливостей своєї особистості, та впевненість в тому, що вона може бути цікавою для

інших. Якщо людина не відчуває, що її власне “Я” заслуговує на повагу, вона може припускати, що і іншим людям вона не буде цікава як особистість [15]. Це може призвести до інертності в соціальних взаємодіях, небажання самовиражатися і встановлювати близькі стосунки з іншими людьми, що, в кінцевому підсумку може сприяти почуттю самотності.

Аналізуючи різні аспекти самоствавлення і взаємозв’язок з почуттям самотності, ми сформулювали певні припущення щодо механізмів, які можуть спричинити виникнення цього почуття. Проте, варто відзначити, що існує можливість і зворотного впливу. При розгляді глобального самоствавлення, ми підкреслили, що самотність впродовж тривалого часу може сприяти формуванню негативного самоствавлення. Ця тенденція стосується і окремих його аспектів, таких як самоповага, самозацікавленість, очікуване ставлення з боку оточуючих [14].

Висновки до першого розділу

Ми проаналізували наукову психологічну літературу і дійшли наступних висновків.

Самотність є складним і багатовимірним за змістом явищем, характерним для всіх особистостей, яке включає екзистенціальні, соціальні та особистісні аспекти. Складність трактування самотності виникає через двобічну та суперечливу (індивідуальну та суспільну) природу людини, а також через різноманітність форм і рефлексії цього явища.

Розбіжності в поглядах у розумінні самотності виникають через те, що сучасні знання про феноменологію, соціальні та психологічні аспекти цього явища вивчені недостатньо. В інтерпретації феномена самотності виділяють дві ключові тенденції, які обумовлені негативною і позитивною спрямованістю. Це, в свою чергу, дозволяє

аналізувати самотність в деструктивному і творчому значеннях. Різні підходи, зокрема психодинамічний, соціологічний, когнітивний, інтерактивний та феноменологічний, по-різному підходять до вивчення самотності.

У процесі дослідження самоствавлення як окремого об'єкта наукового аналізу зазвичай використовується метод розподілу на дві складові в єдиному процесі самоусвідомлення: процесу отримання знань про себе та процес самооцінки. Структуру самоствавлення може бути представлена наступним чином. Виділяють два рівні самоствавлення: рівень приватної самооцінки та рівень узагальненої самооцінки, при цьому ключовим принципом їх об'єднання в єдину систему є інтеграція приватної самооцінки з урахуванням їх суб'єктивного значення. Структура самоствавлення в кінцевому підсумку зводиться до самодостатньої структури – поняття «Я» аспектів.

Глобальне самоствавлення формується із сукупності одиничних, недиференційованих почуттів, таких як схвалення або несхвалення себе. Воно в значній мірі впливає на віру людини у власний успіх у ключових сферах життя, включно з її соціальними взаємодіями та відносинами з іншими. Люди з негативним самоствавленням схильні відчувати себе неповноцінними, вразливими, чутливими до думок інших та відчувати відірваність від реальності. Ці якості людини можуть ускладнювати розвиток ефективних соціальних зв'язків, що, зі свого боку, може спричинити почуття самотності. Також, негативне самоствавлення пов'язане з відсутністю безумовної власної цінності, що призводить до відчуження від свого «Я». Це також може спричинити відчуття самотності згідно з феноменологічним підходом до розуміння її причини.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОСТАВЛЕННЯ НА ВИНИКНЕННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація і проведення дослідження. Підбір та аналіз психологічних методик

Метою емпіричного дослідження було дослідити вплив самоствавлення на почуття самотності у юнацькому віці.

Дослідницьку вибірку склали 40 студентів четвертого курсу: 20 студентів факультету Лінгвістики та соціальних комунікацій (18 дівчат та 2 юнаки віком від 20 до 21 років), 9 студентів факультету природничих наук – фізичного та хімічного факультетів (9 юнаків віком від 20 до 22 років) та 11 студентів історичного факультету (8 дівчат та 3 юнака віком від 20 до 21 років). Дослідження було проведено на базі Національного Авіаційного Університету міста Києва. Респонденти відбиралися випадковим чином в режимі онлайн серед тих, хто залишив заявку на участь у дослідженні на сторінці Facebook та Instagram.

Базуючись на теоретичному розділі ми виокремили такі показники як самотність і самоствавлення для розкриття проблеми. Отже, для діагностики цих показників були обрані зазначені нижче психодіагностичні методики:

1. Методика дослідження самоствавлення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва.

Для діагностики обрана методика, яка дозволяє з'ясувати структури самоствавлення особистості, а також прояв її окремих компонентів: закритості, самокерівництва, самоцінності, самовпевненості, самоприв'язаності, самозвинувачення і внутрішньої конфліктності. Учасникам дослідження надається перелік тверджень, які

характеризують ставлення людини як до себе, так і до своїх дій та вчинків. Респондент ставить знак «плюс», якщо згоден з твердженням. Кожна така відповідь оцінюється в один бал, після чого всі бали сумуються і переводяться в стіни.

2. Методика діагностики суб'єктивного переживання самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона.

Методика передбачає діагностику суб'єктивного почуття самотності. Була запропонована Д. Расселлом, Л. Пепло, М. Фергюсоном (D. Russell, L. A. Perlau, M. L. Ferguson). Має на меті встановити рівень самотності та соціальної ізоляції особистості.

Методика включає в себе 20 запитань, на які необхідно надати відповідь: “ніколи”, “рідко”, “іноді”, “часто”. Таким чином, оцінити, як часто той чи інший стан переживають респонденти. Під час обробки результатів надані відповіді обраховують згідно із ключем, щоб отримати сумарний показник самотності. Він може змінюватися від 0 до 60 балів.

Якщо опитуваний набрав від 0 до 20 балів – це вказує на низький рівень самотності; від 20 до 40 балів означає середній рівень, а бали від 40 до 60 говорить про високий рівень самотності.

3. Інтерв'ю за Диференційним опитувальником переживання самотності (ДОПС) (Є. М. Осін, Д. О. Леонт'єв).

Методика, розроблена Є.М. Осіним та Д.О. Леонт'євим у 2013 році, призначена для виявлення різних аспектів самотності. В її основу покладено екзистенційний підхід до проблеми самотності, який розглядає самотність в якості ресурсу для особистісного зростання та рефлексії. На думку авторів, самотність може мати як негативний вплив, викликаючи сум, депресію, тривогу, так і позитивний: прийняття своєї самотності допомагає індивіду цінувати ситуацію усамітнення та використовувати її для саморозвитку [26].

Опитувальник налічує 40 запитань, з якими респондент погоджується або не

погоджується, використовуючи шкалу: “згодний”, “швидше згодний”, “швидше не згодний”, “не згодний”. Отримані результати дають можливість оцінити вираженість 3-х шкал та 8-ми субшкал. Основні шкали опитувальника: “загальна самотність”, “залежність від спілкування”, “позитивна самотність”. В опитувальник включені Субшкали: “ізоляція”, “переживання самотності”, “відчуження”, “дисфорія самотності”, “самотність як проблема”, “потреба в компанії”, “радість усамітнення”, “ресурс усамітнення”.

Відрізняючись від стандартних методик діагностики самотності Диференційний опитувальник надає можливість оцінити як негативний, так і позитивний аспекти самотності, а також потребу у спілкуванні. Це - оригінальний психодіагностичний інструмент, який має на меті дослідити самотність як складний багатовимірний феномен.

Для опитування нами використані можливості Google Форм. Введення і обробка даних проведена з використанням програм «Microsoft Excel» і «SPSS Statistics 17.0». Всі дані наведені в абсолютних (кількість виборів відповідей) і відносних (% від числа опитаних) величинах.

В наступному розділі надамо отримані результати.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів методик діагностики самотності та самоствавлення

Щоб дослідити рівень самотності в юнацькому віці, було використано дві методики: Методику діагностики суб’єктивного переживання самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона та Диференційний опитувальник переживання самотності Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтєва.

Проаналізуємо результати, отримані за допомогою першої методики.

Таблиця 2.2.1

Результати учасників опитування за Методикою діагностики суб'єктивного переживання самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона, %

Показник	Рівень вираженості переживання самотності		
	Високий	Середній	Низький
Самотність	40	35	25

Можемо побачити з табл. 2.2.1, що досить високий рівень самотності діагностовано у сорока відсотків респондентів, середній рівень – у тридцяти п'яти відсотків, а низький рівень - лише у чверті опитани. Отримані дані показують, що більшість учасників дослідження відчувають самотність, причинами якої можуть бути тривале дистанційне навчання та воєнні дії. Війна в Україні ускладнює можливості для повноцінного спілкування, а в деяких випадках призводить до розділення родин, які не можуть зустрітися зі своїми близькими. Понад третини респондентів показали середній показник самотності, що свідчить про їхню адаптацію до життєвих змін та здатність переключати увагу на власні інтереси та пріоритети. Водночас, чверть учасників дослідження показала низькі значення за даною методикою, що вказує на мінімальне переживання почуття самотності, або його повну відсутність.

Самотність

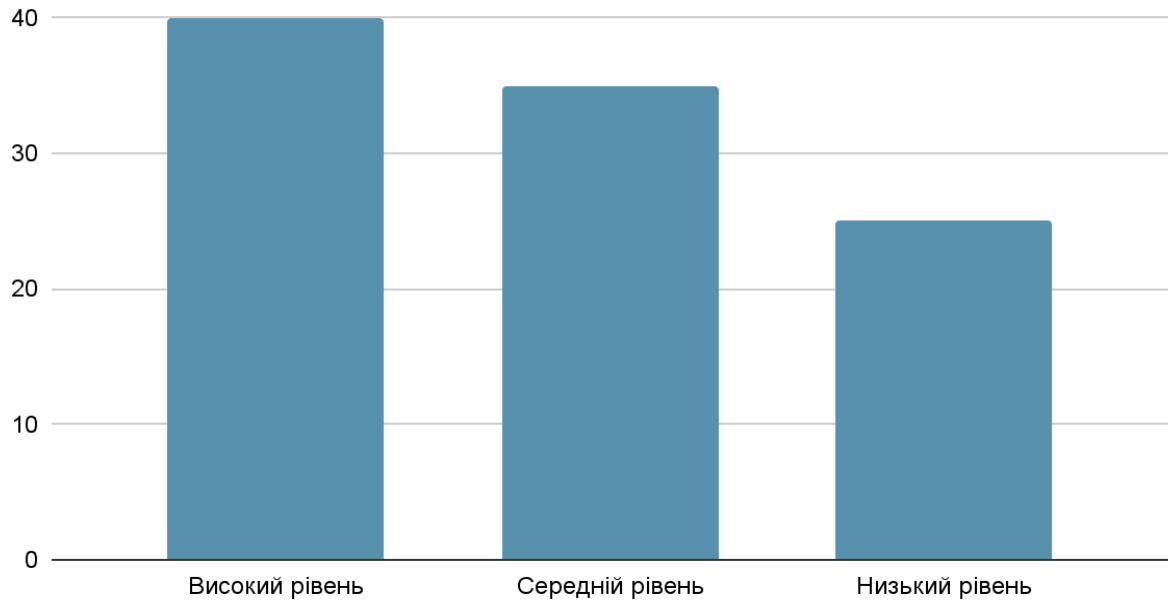


Рис. 2.2.1. Розподіл показників самотності у дівчат та юнаків (за Методикою діагностики суб'єктивного переживання самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона)

На рис. 2.2.1 продемонстровано розподіл показників самотності. Можемо зробити висновок, що високий рівень самотності виявився майже у половини опитаних, середній рівень - у третини, а низький рівень виявлено у чверті учасників дослідження.

Результати за Диференціальним опитувальником переживання самотності Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтєва представлені в табл. 2.2.2.

Результати респондентів за Диференціальним опитувальником переживання самотності Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтєва, %

Шкали	Рівень вираженості показників		
	Високий	Середній	Низький
Загальна самотність	30	35	35
Залежність від спілкування	40	25	35
Позитивна самотність	30	45	25

За шкалою “Загальна самотність” у тридцяти відсотків респондентів виявлено високий рівень самотності, що свідчить про актуальність цього переживання, значні потреби в комунікації, а іноді навіть відчуття ізоляції від оточення. У тридцяти п’яти відсотків учасників опитування зафіксовано середній рівень самотності, що відображає їхнє усвідомлення себе самотнім час від часу. Ще тридцять п’ять відсотків юнаків та дівчат не відчують себе самотніми і задоволені рівнем комунікації та близькості з іншими.

Згідно зі шкалою “Залежність від спілкування” сорок відсотків учасників нашого дослідження відчують неприємне переживання самотності, вказуючи на небажання перебувати на самоті. Високі показники за цією шкалою свідчать про негативне ставлення до самотності, а також про зусилля знайти співрозмовників за будь-яких

обставин. Особи з вираженою залежністю від спілкування відчують дискомфорт та болючі почуття, коли залишаються наодинці. У двадцяти п'яти відсотків респондентів виявлено низький рівень такої залежності, що говорить про їхнє спокійне сприйняття самотності. Ще двадцять п'ять відсотків юнаків та дівчат мають такий самий показник, підкреслюючи толерантне ставлення до самотності, яку вони не розглядають як катастрофу, а навпаки, цінують час, проведений наодинці.

Шкала “Позитивна самотність” відображає здатність особистості перетворювати усамітнення на корисний ресурс. У тридцяти відсотків учасників опитування виявлено високі показники за цією шкалою, що вказує на їхню спроможність використовувати моменти самотності для особистісного зростання та самовдосконалення. Такі особи знаходять задоволення у моментах усамітнення, свідомо шукаючи можливість відокремитися для особистісного розвитку та творчості. У сорока п'яти відсотків респондентів зафіксовано середні показники на цій шкалі, що свідчить про періодичне відчуття задоволення та користь, причому це відчуття часто залежить від зовнішніх обставин. У двадцяти п'яти відсотків учасників дослідження виявлено низький показник позитивної самотності, що демонструє труднощі у використанні усамітнення як ресурсу та відсутність позитивних емоцій під час перебування наодинці

Розподіл показників самотності

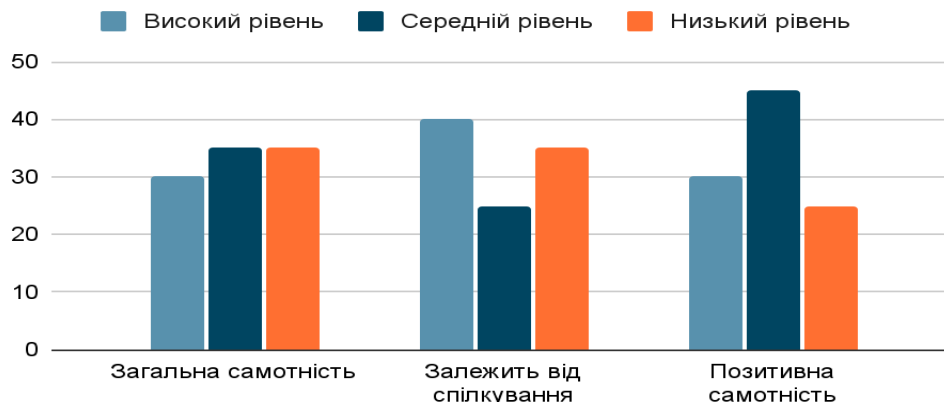


Рис. 2.2.2. Розподіл показників самотності у юнаків та дівчат за диференціальним опитувальником самотності

Можна констатувати, що показники за шкалою “Загальна самотність” - виявилися приблизно однаковими серед усіх учасників дослідження. Що стосується шкали "Залежність від спілкування", то високі показники були діагностовані майже у половини студентів, низькі — у третини, а середні — у чверті. За шкалою "Позитивна самотність" середні показники зустрічаються майже у половини респондентів, високі — у третини, а низькі — у чверті.

Для дослідження самоствавлення нами було застосовано методику дослідження самоствавлення С.Р. Пантелєєва (див. табл. 2.2.3.).

Розподіл даних учасників дослідження за рівнем самоствавлення за методикою дослідження самоствавлення С.Р. Пантелєєва

Шкали	Рівень вираженості самотності		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Відвертість	25%	55%	20%
Самовпевненість	15%	50%	35%
Самокерівництво	20%	50%	30%
Дзеркальне «Я»	20%	65%	15%
Самоцінність	25%	55%	20%
Самоприйняття	15%	55%	30%
Самоприв'язаність	30%	45%	25%
Внутрішня конфліктність	20%	50%	30%
Самозвинувачення	20%	55%	25%

За шкалою «Відвертість» двадцять п'ять відсотків респондентів показали низькі результати, що може свідчити про глибоку усвідомленість «Я», високий рівень рефлексії та критичності, а також здатність не приховувати значущу, навіть неприємну інформацію від себе та інших. Середні бали діагностовано у п'ятидесяти п'яти відсотків студентів, що вказує на їхнє вибіркоче ставлення до себе та можливість подолати захисні механізми у певних ситуаціях. Високі показники, які отримали двадцять відсотків учасників

демонструють їхню закритість, нездатність чи небажання усвідомлювати та показувати значиму інформацію про себе, що у крайньому випадку може переходити в брехню та фальсифікацію результатів з метою відповідати соціальним очікуванням.

За шкалою «Самовпевненість» п'ятнадцять відсотків учасників показали низькі результати, що може свідчити про їх невдоволення власними здобутками та занепокоєння у здатності заслуговувати повагу. Половина студентів (п'ятдесят відсотків) набрали середні показники, що говорить про їхнє задоволення власними можливостями та становищем в цілому, хоча і не ставлять перед собою надто високу планку. Високі бали отримали тридцять п'ять відсотків респондентів. Ці учасники характеризуються значною самовпевненістю та відсутністю внутрішньої напруженості, демонструючи впевненість у власній цінності.

За шкалою «Самокерівництво» низький результат показали двадцять відсотків студентів, що може вказувати на їхню залежність від зовнішніх обставин і відсутність впевненості у власній здатності керувати своїм життям. Такі показники свідчать про слабку саморегуляцію, нечітко виражений локус «Я», відсутність бажання шукати причини своєї поведінки та їх наслідків у собі. Середні бали набрали п'ятдесят відсотків респондентів, що свідчить про їхню здатність до самоконтролю переважно в знайомих ситуаціях, тоді як у незнайомих обставинах їхня самовладність слабшає і вони більше піддаються впливу середовища. Високі показники продемонстрували тридцять відсотків студентів. Такі особи мають виражене відчуття внутрішнього стрижня, який інтегрує їхню особистість і життєдіяльність. Вони вірять, що контролюють власну долю та відчують впевненість у своїх внутрішніх мотиваціях і цілях.

За шкалою «Дзеркальне Я» двадцять відсотків студентів продемонстрували низькі результати, що може вказувати на очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого. Більшість, а саме шістьдесят п'ять відсотків учасників отримали середні

показники, які свідчать про здорове та адекватне відображення ставлення до себе. Високі бали здобули п'ятнадцять відсотків опитуваних. Високі показники цієї шкали вказують на переконання цих респондентів про те, що їхня особистість, характер та дії можуть викликати у інших симпатію, схвалення, повагу і розуміння.

За шкалою «Самоцінність» низькі результати показали двадцять п'ять відсотків студентів. Це свідчить про недостатню цінність свого духовного «Я», сумніви у цінності власної значущості, відчуженість, що є на межі з байдужістю до свого «Я», та втрата зацікавленості до свого внутрішнього світу. Середні бали отримали п'ятдесят п'ять відсотків учасників опитування. Ця більшість вказує на вибіркоче неоднозначне ставлення до себе: вони високо цінують деякі особистісні якості, а інші викликають у них почуття малоцінності. Високі бали у двадцяти відсотків респондентів відображають їх зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття особистісної цінності та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для оточуючих, а також про їхнє переконання в тому, що їхня особистість має значення для інших.

За шкалою «Самоприйняття» п'ятнадцять відсотків учасників опитування показали низький результат, який вказує на відсутність адекватного самоприйняття, що є важливим індикатором дезадаптації. Більшість, п'ятдесят п'ять відсотків опитуваних отримали середні бали, що відображає їх вибіркоче ставлення до себе, і прагнення до часткових змін із збереженням основних рис своєї особистості. Високі показники зафіксовані у тридцяти відсотків студентів, що свідчить про дружнє і приймаюче ставлення до себе, готовність схвалювати власні плани та бажання, а також емоційне безумовне прийняття себе, незважаючи на деякі недоліки.

За шкалою «Самоприв'язаність» тридцять відсотків опитаних показали низькі бали, які відображають протилежні тенденції: їхнє бажання змінити деякі аспекти своєї особистості, прагнення досягти ідеалу, невдоволення собою. Середні результати

виявлено у сорока п'яти відсотків учасників, що свідчить про помірну задоволеність собою, але у поєднанні з бажанням вносити корективи в деякі особистісні якості. Високі бали набрали двадцять п'ять відсотків студентів, підкреслюючи їх високий рівень самоприйняття. Такі дані вказують на складність, негнучкість «Я-концепції», небажання змінюватися на тлі загалом позитивного ставлення до себе. Ці переживання нерідко асоціюються з прив'язаністю до неадекватного «Я»-образу. В останньому випадку тенденції до збереження цього образу слугує одним із захисних механізмів самосвідомості.

За шкалою «Внутрішня конфліктність» двадцяти відсотків респондентів показали низькі бали. Це може вказувати на небажання визнавати проблеми, замкнутість та поверхову самовдоволеність. Половина (п'ятдесят відсотків) учасників опитування отримали середній бал, що свідчить про їх здатність помірно вирішувати внутрішні проблем та не заперечують їх наявність. Це також вказує на високий рівень рефлексії, глибоке проникнення в себе, усвідомлення особистих труднощів, адекватне сприйняття образу «Я», відсутність витіснення. Високі бали, які набрали тридцять відсотків учасників, демонструють присутність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, що може супроводжуватися тривожно-депресивними станами і переживаннями почуття провини.

За шкалою «Самозвинувачення» низькі бали показали двадцять відсотків студентів, що вказує на їхню схильність не визнавати власну провину та перекладати її на інших, проявляючи безвідповідальність. Більшість, п'ятдесят п'ять відсотків опитаних отримали середні показники. Це свідчить про їхню здатність адекватно оцінювати власну провину, визнавати помилки при їх наявності та розуміти, коли звинувачення є несправедливими. Високі результати у двадцяти п'яти відсотків респондентів означають готовність критично оцінювати власні дії, приймати провину за

помилки та недоліки. Ця шкала також відображає схильність до самокритики, яка може супроводжуватися негативними емоціями стосовно себе, незалежно від високих оцінок, власних якостей та досягнень.

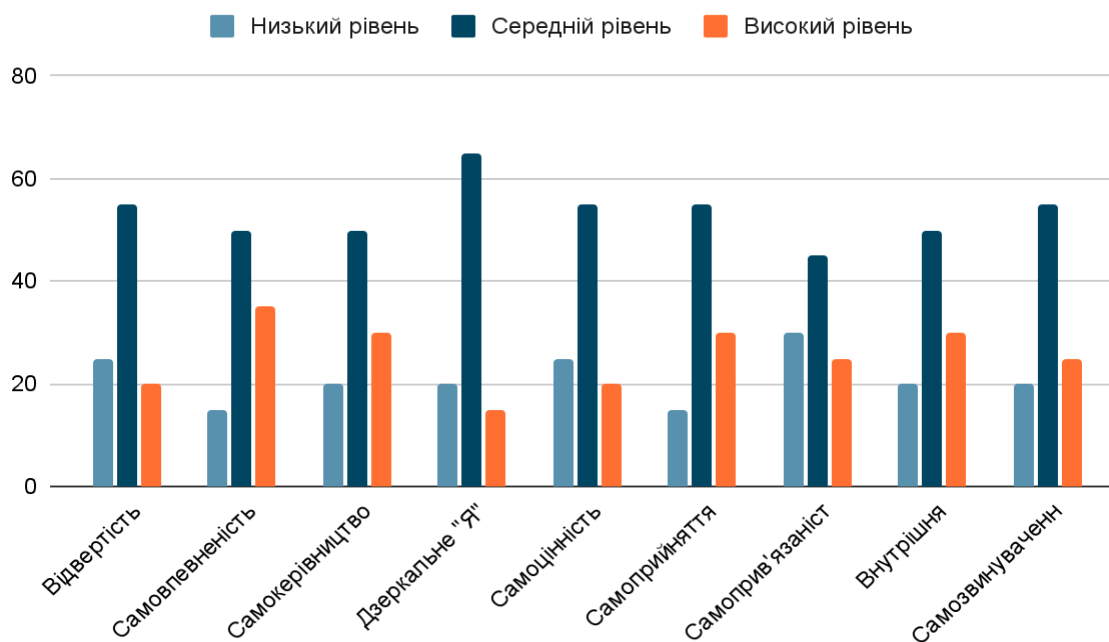


Рис. 2.2.3. Розподіл показників за рівнем самоствалення за методикою дослідження самоствалення С.Р. Пантелєєва

Таким чином, можемо зробити наступні висновки на основі отриманих результатів. За шкалою “Відвертість” більше половини учасників опитування продемонструвала середній показник, майже чверть - виявила високий показник, а п’ята частина респондентів мала низький рівень.

За шкалою “Самовпевненість” половина учасників дослідження показала середній рівень, третина - високий рівень, а у маленької частини - низький.

Шкала “Самокерівництво” - результати виявилися наступними: середній рівень у

половини учасників опитування, високий - у третини, низький - у п'ятої частини.

За шкалою “Дзеркальне “я”” більшість учасників дослідження мають середній рівень, високий рівень у п'ятої частини, а у невеликої кількості - низький рівень.

Показники за шкалою “Самоцінність” розподілились наступним чином: більшість учасників показали середні результати, чверть отримала - високі, а п'ята частина - низькі.

У випадку шкали "Самоприйняття" більшість респондентів демонструють середні показники, чверть мають високі результати, а п'ятнадцять відсотків - низькі.)

Результати за шкалою "Самоприв'язаність" вказали, що більша половина опитаних має середній показник, майже чверть - високий, та п'ята частина - низький.

За шкалою “Внутрішня конфліктність” середні показники були зафіксовані у більшості учасників опитування, високі показники - у третьої частини, а низькі показники зареєстровані у п'ятої частини опитаних.

В межах шкали “Самозвинувачення” маємо наступні результати: більшість учасників дослідження продемонстрували середній показник, майже чверть отримали високий показник, а п'ята частина показала низький показник.)

На основі результатів особистісних опитувальників маємо наступний висновок: у вибірці присутні студенти, чиї особистісні властивості ускладнюють ефективну комунікацію та сприяють появі стану самотності.

Таким чином, після аналізу отриманих результатів за допомогою психодіагностичних методик, приступимо до їх опрацювання методами математичної статистики.

2.3. Аналіз результатів психодіагностичних методик за допомогою методів математичної статистики

Для дослідження зв'язку між відчуттям самотності та самоствавленням нами був

використаний кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнту рангової кореляції Спірмена (див. табл. 2.3.1.).

Таблиця 2.3.1

Результати кореляційного аналізу даних

За критерієм Спірмена		Рівень самотності
Самоцінність	Показник значимості	0.405
	Показник кореляції	-0.39007
Самоприйняття	Показник значимості	0.405
	Показник кореляції	-0.39407
Самоприв'язаність	Показник значимості	0.405
	Показник кореляції	-0.34557
Самозвинувачення	Показник значимості	0.405
	Показник кореляції	-0.35295

Між рівнем самотності та шкалою «Самоцінність» спостерігається обернений кореляційний зв'язок. Чим вищий рівень відчуття самотності в людини, тим менш об'єктивно та адекватно вона сприймає власні досягнення, здібності, та оцінює власні можливості та здобутки. Це може призводити до заниженої самооцінки та відчуття незадоволеності собою. З іншого боку, при низькому рівні самотності людина має більш об'єктивне уявлення про свої здібності та досягнення. Іноді вона може вважати, що її особистісні та індивідуально-типологічні характеристики не мають значення або що

вона не відповідає певним стандартам у порівнянні з іншими людьми. Це може призводити до відчуття відставання від інших за багатьма параметрами.

Між рівнем самотності та шкалою «Самоприйняття» було виявлено обернений кореляційний зв'язок, що підкреслює вплив самотності на ставлення людини до своїх особливостей та сприйняття себе в цілому. Чим сильніше почуття самотності, тим критичніше та негативніше вона оцінює себе, свої здібності та психологічні особливості, часто ставлячись скептично до своїх можливостей та до самої себе. Натомість особистість, яка відчуває низький рівень самотності, зазвичай має більш об'єктивне ставлення до себе, проявляє більше поваги та прийняття своїх характеристик, краще їх розуміє та ефективніше використовує.

Між рівнем самотності та шкалою «Самоприв'язаність» також існує обернений кореляційний зв'язок. Самотні люди часто не задоволені своєю особистістю в силу надмірного прагнення змінити себе, бажання відповідати ідеалізованому образу себе (прив'язаність до неадекватного «Я»-образу) та нездатність реалізувати ці прагнення. Натомість, особи, які не відчувають себе самотніми, зазвичай мають стійку "Я-концепцію", прив'язаність до своїх особистісних характеристик, та не бажають змінюватися, підтримуючи в цілому позитивне ставлення до себе.

Між рівнем самотності та шкалою «Самозвинувачення» нами було виявлено обернений кореляційний зв'язок. Особи з високим рівнем самотності схильні до самокритики, часто звинувачують себе за невдачі та вважають себе бездіяльними та сумніваються у своїх можливостях. Вони можуть не визнавати власних зусиль та старань, неадекватно оцінювати пророблену роботу та докладені зусилля, мати труднощі з іншими людьми. Навпаки, особи з низьким рівнем самотності зазвичай ставляться до себе більш доброзичливо, піклуються про власне благополуччя та активно підтримують відносини з іншими.

Результати кореляційного аналізу вказали на існування оберненого зв'язку між відчуттям самотності та компонентами самоствавлення. Зокрема, вищий рівень самотності співвідноситься з нижчим рівнем самоствавлення. Люди, які відчують себе більш самотніми, зазвичай мають занижену самооцінку, менше впевнені в своїх можливостях і досягненнях, схильні до самокритики і самозвинувачень, а також менш позитивно сприймають свої власні зусилля та результати.

Ці дані підтверджують нашу дослідницьку гіпотезу про існування взаємозв'язку між почуттями самотності та самоствавленням. Отримані результати підкреслюють важливість втручань, спрямованих на покращення самоствавлення як засобу зменшення відчуття самотності та покращення психологічного благополуччя молодих людей.

2.4. Рекомендації щодо корекції та формування адекватного самоствавлення студентської молоді

Відповідно до цілей і задач нашого дослідження, на основі аналізу зібраних даних нами були розроблені практичні рекомендації щодо корекції та формування адекватного самоствавлення студентської молоді.

Для кращого ефекту психологічної корекції самоствавлення підліткам, студентам варто працювати із самими собою. Тому ми пропонуємо низку рекомендацій, які допоможуть студентській молоді самостійно коригувати та формувати адекватне самоствавлення.

1. Вдосконалюйте себе. Оцінюйте себе в порівнянні з тим, ким ви були раніше. Це корисно для визначення вашого особистісного розвитку та прогресу. Такий підхід допоможе вам побачити, яких змін та успіхів ви досягли з часом.

2. Прийміть свої недоліки. Важливо усвідомлювати, що кожна людина володіє унікальними рисами характеру і не завжди негативні з них потребують зміни. Деякі

недоліки можуть бути корисними або відігравати важливу роль у певних обставинах. Визнання себе такими, якими ви є, - ключове для самосприйняття та особистісного зростання. Це не означає пасивне ставлення до недоліків чи вад, які можуть перешкоджати досягненню ваших цілей або взаємодії з іншими людьми. Але іноді корисно оцінити, як вони можуть позитивно вплинути на ваше життя або навіть стати вашою перевагою.

3. Дуже важливо мислити позитивно. Уникати ілюзій, щоб не втратити реальність. Підходити до життя об'єктивно. Шукати позитив у різних ситуаціях та виходити на користь для себе. Це може вплинути на ваше ставлення до ситуації і допомогти знайти відповідні рішення для досягнення цілей, які ви поставили перед собою.

4. Візуалізуйте свої мрії та цілі, використовуючи свої творчі здібності для уявлення своїх бажань та посилення позитивного мислення. Розробіть план дій, які допоможуть вам досягти цих цілей. Важливо, щоб цілі були реалістичними - можливо, це те, що ви зазвичай відкладаєте на потім. Зосередьте увагу на процесі, а не лише на кінцевому результаті. Таким чином зможете насолоджуватися самим процесом досягнення та розвитку, а не тільки кінцевим результатом.

5. Заведіть записник або щоденник, де ви можеш фіксувати свої успіхи, досягнення, позитивні риси та думки про себе. Це стане корисним інструментом для концентрації на своїх сильних сторонах та сприятиме розвитку позитивного самосприйняття.

6. Навчіться сприймати думки інших людей, їхнє схвалення чи критику, оскільки люди навколо можуть дати більш об'єктивну оцінку вашим діям та поведінці, ніж ви самі.

7. Приділяйте час улюбленим заняттям та справам. Хобі та захоплення не лише відкривають перед нами нові інтереси та можливості для самовираження, але й

допомагають відчувати себе унікальною та цікавою особистістю. Розвиваючись у своїх вподобаннях та захопленнях, ми стаємо впевненішими та отримуємо можливість спілкуватися з людьми, які поділяють наші захоплення. Знайдіть захоплення, яке робитиме вас цікавою людиною.

8. Не соромтеся просити і отримувати допомогу. Якщо вам потрібна допомога зі сторони, не бійтеся її попросити. Залишайтеся відкритими до підтримки інших, дозвольте їм проявити свою доброзичливість і бажання допомогти. Пам'ятайте, що ви також можете бути корисними для інших, коли це потрібно. Взаємодопомога та підтримка сприяють створенню міцних та здорових спільнот.

9. Застосування тренінгів для розвитку позитивної самооцінки підлітків може бути ефективним. Рекомендується включити психологічні тренінги у програму вищих навчальних закладів як обов'язковий або факультативний курс. Варто розглянути проведення занять, які підвищують стресостійкість студентів, що особливо важливо під час війни, підвищеного ризику, соціальної нестабільності та глобальних змін. Це допоможе розвинути особистісну ефективність та покращить самоствавлення підлітків.

Висновки до другого розділу

Для визначення показників самотності та самоствавлення в юнацькому віці було обрано наступні психодіагностичні методики: методика діагностики суб'єктивного переживання самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона, методика дослідження самоствавлення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва, Диференційний опитувальник переживання самотності (ДОПС) (Є. М. Осін, Д. О. Леонтєв).

За методикою діагностики суб'єктивного переживання самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона отримані результати вказують, що у більшості наших

респондентів (сорок відсотків) виявлено високий рівень самотності, причинами якої можуть бути тривале дистанційне навчання та воєнні дії. У тридцяти п'яти відсотків досліджуваних – середній рівень, що свідчить про вміння адаптуватися до життєвих змін та переключати увагу на свої інтереси та пріоритети. Низький рівень самотності у чверті (двадцять п'ять відсотків) опитаних, що демонструє мінімальне переживання самотності або повну його відсутність.

Результати за диференціальним опитувальником переживання самотності (ДОПС) (Є. М. Осін, Д. О. Леонтьєв) наступні: низький рівень самотності характерний для тридцяти п'яти відсотків студентів, середній рівень наявний у тридцяти п'яти відсотків респондентів, а високий – у тридцяти відсотків.

За методикою дослідження самоствалення С.Р. Пантелеєва отримані результати вказують на притаманність переважній більшості респондентів середнього рівня самоствалення за дев'ятьма компонентами методики: “відкритість” – п'ятдесят п'ять відсотків, “самовпевненість” – п'ятдесят відсотків, “самокерівництво” - п'ятдесят відсотків “дзеркальне «Я»” – шістдесят п'ять відсотків, “самоцінність” - п'ятдесят п'ять відсотків, “самоприйняття” - п'ятдесят п'ять відсотків, “самоприв'язаність” - сорок п'ять відсотків, “внутрішня конфліктність” - п'ятдесят відсотків “самозвинувачення” - п'ятдесят п'ять відсотків.

За допомогою методів математичної статистики ми дослідили зв'язок між почуттям самотності та самостваленням у студентів. Використовуючи коефіцієнт кореляції Спірмена ми виявили обернені кореляційні зв'язки між даними шкалами: самотність - самоцінність (-0,39007), самотність - самоприйняття (-0,39407), самотність - самоприв'язаність (-0,34557), самотність - самозвинувачення (-0,35295). Дані відмінності є статистично значущими, оскільки їх асимптотична значущість $<0,05$.

Результати математико-статистичної обробки даних дослідження говорять про

існування зв'язку між показниками самотності та самоствавленням. Вищий рівень самотності співвідноситься з нижчим рівнем самоствавлення. Ці дані підтверджують нашу дослідницьку гіпотезу щодо взаємозв'язку між почуттям самотності та самоствавленням, а також впливу самоствавлення на почуття самотності у юнацькому віці.

Отримані результати підкреслюють важливість втручань, спрямованих на покращення самоствавлення як способу зменшення відчуття самотності та покращення психологічного благополуччя студентської молоді. Нами було розроблено рекомендації щодо корекції та формування адекватного самоствавлення у студентської молоді. Ці рекомендації можуть бути використані як самими підлітками, так і психологічними службами закладів освіти, педагогами ВНЗ та психологами, які працюють з цією віковою групою.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження впливу самоствавлення на відчуття самотності у юнацькому віці ми дійшли наступних висновків:

1. Самотність є складним багатовимірним явищем, характерним для всіх особистостей, що охоплює екзистенціальні, соціальні та особистісні аспекти. Її трактування ускладнюються двобічною та суперечливою (індивідуальною та суспільною) природою людини та різноманітністю форм і проявів цього явища. Сучасні знання про феноменологію, соціальні й психологічні аспекти самотності все ще недостатні, що призводить до розбіжностей у поглядах. Виокремлюють дві основні тенденції в інтерпретації самотності: негативна і позитивна, що дає можливість аналізувати її як деструктивне і творче явище. Психодинамічний, соціологічний, когнітивний, інтерактивний та феноменологічний напрями по-різному підходять до вивчення самотності.

2. У процесі дослідженні самоствавлення як окремого об'єкта наукового аналізу використовується метод поділу на дві складові в єдиному процесі самоусвідомлення: отримання знань про себе і самооцінка. Структура самоствавлення включає два рівні: приватну і узагальнену самооцінку, які об'єднуються в єдину систему через інтеграцію приватної самооцінки з урахуванням їх суб'єктивного значення. Глобальне самоствавлення формується з окремих почуттів, таких як схвалення або несхвалення себе, і впливає на віру у власний успіх у ключових сферах життя. Люди з негативним самоствавленням схильні почуватися неповноцінними і вразливими, відчувати відірваність від реальності, що ускладнює соціальні зв'язки і може спричинити почуття самотності.

Негативне самоствавлення пов'язане з відсутністю безумовної цінності власного

«Я» та може спричинити відчуття самотності відповідно до феноменологічного підходу до розуміння її причини.

3. Під час емпіричного дослідження показників відчуття самотності та самоствавлення були отримані результати з використанням різних методик. Відповідно до методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона нами отримані результати, які демонструють притаманність низького рівня прояву відчуття самотності двадцять п'яти відсоткам студентів, середній рівень прояву - у тридцяти п'яти відсотків і високий – у сорока відсотків респондентів. За результатами використання диференціального опитувальника переживання самотності (ДОПС) Є. М. Осіна, Д. О. Леонтьєва було отримано такі дані: низький рівень самотності - у тридцяти п'яти відсотків опитаних, середній рівень наявний у тридцяти п'яти відсотків, а високий – у тридцяти відсотків студентської молоді. Результати дослідження за методикою дослідження самоствавлення С.Р. Пантелєєва свідчать, що переважна більшість опитаних має середній рівень самоствавлення за дев'ятьма компонентами методики: “відкритість” - п'ятдесят п'ять відсотків, “самовпевненість” - п'ятдесят відсотків, “самокерівництво” - п'ятдесят п'ять відсотків, “дзеркальне «Я»” - шістдесят п'ять відсотків, “самоцінність” - п'ятдесят п'ять відсотків, “самоприйняття” - п'ятдесят п'ять відсотків, “самоприв'язаність” - сорок п'ять відсотків, “внутрішня конфліктність” - п'ятдесят відсотків, “самозвинувачення” - п'ятдесят п'ять відсотків.

За допомогою методів математичної статистики ми емпірично дослідили зв'язок між відчуттям самотності та самоствавленням студентів. Використовуючи коефіцієнт кореляції Спірмена, ми виявили обернені кореляційні зв'язки між такими шкалами: самотність-самоцінність - (-0,39007), самотність-самоприйняття (-0,39407), самотність - самоприв'язаність (-0,34557), самотність-самозвинувачення (-0,35295). Дані відмінності є статистично значущими, так як їх асимптотична значущість $<0,05$. Ці результати

підтверджують наявність зв'язку між показниками самотності та самоствавленням. Вищий рівень самотності співвідноситься з нижчим рівнем самоствавлення. Ці дані підтверджують нашу дослідницьку гіпотезу щодо взаємозв'язку між почуттями самотності та самоствавленням.

4. Під час дослідження ми розробили практичні рекомендації, спрямовані на корекцію та формування адекватного самоствавлення у студентської молоді. Ці рекомендації будуть корисними як для самих підлітків, так і для діяльності психологічних служб закладів освіти, педагогів ВНЗ та психологів, які працюють з цією віковою групою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання. Москва: Прогрес. - 1986. 424 с.
2. Бех І. Д. Категорія «ставлення» в контексті розвитку образу «Я» особистості / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. — 1997. — № 3. — С. 52-56..
3. Галян І.М. Психодіагностика: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2009. 463 с.
4. Гизатулліна А.Г. Системно-антропологічний аналіз психології самотності. Томськ: Вид-во Том. ун - ту, 2013. 184 с.
5. Головін С.Ю. Словник практичного психолога. Мінськ: Харвест, 1997. 580 с.
6. Давиденко, Л.В. Формування позитивного самовідношення майбутнього вчителя : автореф. дисс. канд. пед. наук 13.00.08. Майкоп, 2006. – 24 с.
7. Духновський С.В. Самотність в міжособистісних відносинах: діагностика та подолання: Монографія. Курган: Вид-во Курганського держ. ун-ту, 2007. 188 с.
8. Кириленко Т., Колодяжна А. Систематизація проблем вивчення самоствавлення особистості // Т. Кириленко, А. Колодяжна. – Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. – № 1. – Київ : Київський університет, 2010. – С. 29-33.
9. Коломієць Л.І., Григорук Є.В. «Психологічний зміст і чинники самотності особистості». - Психологічний часопис. 2017. 59-69 с.
10. Колишко А. М. Психологія самовідношення : навч. пос. Гродно : ГрГУ, 2004. 102
11. Кон І.С. Багатолика самотність. Популярна психологія: Хрестоматія / Сост. В.В. Мироненко. Москва : Просвітництво, 1990. 399 с.

12. Кон І. С. Категорія «Я» в психології. Самосвідомість та захисні механізми особистості. Хрестоматія. Самара : Бахрах-М, 2000. 656 с.

13. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. Збірник тез за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 33-39.

14. Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Психологія и психопатологія самотності: монографія. Москва : Медицина, 1972. 336 с.

15. Куніцина В.Н., Казарінова Н.В., Погольша В.М. Міжособистісне спілкування: Посібник для ВНЗ. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 544с.

16. Лазос Г. П. Психодинамічний підхід у вітчизняному психотерапевтичному просторі / Г. П.Лазос // Збірник матеріалів VII щорічної науково-практичної конференції «Особливості кар'єрного та професійного зростання психолога» – К. : Академія муніципального управління, 2014. – С.21-23 12.

17. Малихіна О. А. Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів : дис. канд. психол. наук. 19.00.07. Київ, 2021. 292 с.

18. Майерс Д.Дж. Соціальна психологія. Санкт-Петербург : Пітер, 2002. 1314 с.

19. Матєєв Д.А. Феномен самотності та проблема порушення комунікації: монографія. Новосибірськ: Вид-во «СИБ ПРИНТ», 2012. 183 с.

20. Микитюк О.М., Грицайчук В.В., Злотін О.З., Маркіна Т.Ю. Основи екології Навч. посібник 2-е вид., стереотипне. – Харків: «ОВС», 2004. 144 54 с.

21. Морєва Г. И. Психологія розвитку та вікова психологія : навч. по. Тюмень. - 2009. 375 с.

22. Морозов С.М. Засоби контролю діагностичних якостей психологічних тестів: Навчальний посібник. Київ : ІСДО, 1994. 68 с.

23. Паламарчук М.М., Паламарчук О.М. Економічна і соціальна географія України з основами теорії. Київ : Знання, 1998. 415 с.
24. Покровський Н.Є. Лабіринти самотності: Пер. з англ. Москва : Прогрес, 1989. 624 с.
25. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2013. Вип. 23. с. 206 – 214.
26. Примуш М.В. Загальна соціологія: Навч. посібник. Київ : Професіонал, 2004. 590 с.
27. Психотерапевтична енциклопедія / Під ред. Б. Д. Карвасарського. Санкт Петербург: Вид-во «Питер», 2000. 1024 с. 55
28. Психологія профорієнтації у системі педагогічної освіти : [монографія] / Єгорова Є. В., Ігнатович О. М., Кобченко В. В., Литвинова Н. І. [та ін.] ; за ред. О. М. Ігнатович. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. — 248 с. ISBN 978-966-189-329-9
29. Рассел Д. Вимір самотності. Лабіринти самотності. Москва : Прогрес, 1989. с. 213 – 221.
30. Садлер У.А., Джонсон Т.Б. Від самотності до аномії. Лабіринти самотності. - Москва : Прогрес, 1989. 624 с.
31. Столяренко О. Б. Психологія особистості : Навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О. Б. Столяренко ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України. – К. : Центр учбової літератури, 2012. - 280 с.
32. Столін В. В. Самосвідомість особистості. Москва: Вид-во МДУ, 1983. 284 с.
33. Трофименко Н. Є. Самоставлення як один із ефективних компонентів розвитку самосвідомості в сучасних умовах.– URL.:

http://www.rusnauka.com/DN2006/Psichologia/5_trofimenko.dok.htm (дата звернення: 15.05.2024)

34. Фурдуй Ф.И. Стрес і самотність. Стрес і здоров'я. Кишинев : 1990. 239 с.
35. Coopersmith S. The antecedents of self-esteem. San Francisco, 1967. 216 p
36. Rosenberg M. Society and adolscent self-image. Princeton, 1965. 340 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест-опитувальник для визначення самоствалення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв).

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

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк для відповідей.

Хід проведення:

Учасникам дослідження пропонується опитувальник, який налічує 110 тверджень.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь, або знак “-” – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не думайте. Немає правильних і неправильних відповідей.

Текст опитувальника.

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.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і 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.
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 порадника в самому собі.
37. Я досить часто драгуюсь 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 і 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.
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 покласти 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.
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.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Деся 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.
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 все-одно 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 ключа. При співпаданні з ключем нараховується 1 бал, при неспівпадинні – 0 балів.

Ключ:

Відвертість:

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

Самовпевненість:

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

«-»: 20, 80, 103.

Самокерівництво:

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

«-»: 109.

Дзеркальне «Я»:

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

Самоцінність:

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

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

Самоприйняття:

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

«-»: -

Самоприв'язаність:

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

Конфліктність:

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

«-»: -

Самозвинувачення:

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

«-»: -

В подальшому «сірі бали» переводяться у стенові показники:

Норми (в стенах)										
Стени шкали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	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	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	5-6	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	2-3	4-5	6	7-8	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-9	11-12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності*(Д. Рассел і М. Фергюсон)*

Інструкція. Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Той варіант, що ви обрали, позначте знаком «+».

Твердження	Часто	Іноді	Рідко	ніколи
1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті				
2. Мені ні з ким поспілкуватися				
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4. Мені не вистачає спілкування				
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене				
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть				
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися				
8. Я зараз не маю близької людини				
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї				
10. Я відчуваю себе покинутим				
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують				
12. Я відчуваюся зовсім самотнім				
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі				
14. Мені дуже не вистачає компанії				
15. Ніхто не знає яким я є насправді				

16. Я відчуваю, ніби мене ізольовано від інших людей
17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий
18. Мені важко знаходити друзів
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною

Обробка результатів дослідження та інтерпретація

Підраховується кількість кожного з варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» - на 2 (два), «рідко» - на 1 (один), і «ніколи» - на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

Диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПС) (Є. М. Осін, Д. О. Леонтєв)
Інструкція

Вам пропонується ряд тверджень. Будь ласка, розгляньте послідовно кожне і оцініть, наскільки Ви згодні з ним, вибравши один з чотирьох варіантів відповіді: «Не згоден(а)», «Скоріше не згоден(а)», «Швидше згоден(а)», «Згоден(а)».

Текст опитувальника

- 1 Я відчуваю, що перебуваю в злагоді з оточуючими мене людьми
- 2 Я відчуваю себе самотнім/самотньою
- 3 Для мене не дуже важливо чи оточують мене інші люди
- 4 Я відчуваю дефіцит дружнього спілкування
- 5 Коли поруч зі мною нікого немає, я відчуваю нудьгу
- 6 Я люблю залишатися наодинці з собою
- 7 Немає людей, з якими я був би/була б по-справжньому близький(а)
- 8 Я відчуваю себе частиною групи друзів
- 9 Я не люблю залишатися один(а)
- 10 Немає нікого, до кого б я міг/могла звернутися
- 11 Самотні люди потребують допомоги
- 12 Мені важко знайти людей, з якими можна було б поділитися моїми думками
- 13 У мене мало спільного з тими, хто мене оточує
- 14 Я люблю помріяти на самоті
- 15 Мені завжди не вистачає спілкування
- 16 На самоті у мене з'являються цікаві ідеї
- 17 Якщо людина самотня, значить, у неї проблеми в спілкуванні
- 18 Мені важко бути далеко від людей
- 19 Бувають почуття, відчуття які можна лише наодинці з собою
- 20 Є люди, які по -справжньому розуміють мене
- 21 Є люди, з якими я можу поговорити
- 22 Щоб зрозуміти якісь важливі речі, людині необхідно залишитися одній
- 23 Коли я залишаюся один(а), я не відчуваю неприємних відчуттів
- 24 Я відчуваю себе покинутим(ю)
- 25 На самоті мозок працює краще
- 26 Сім'я необхідна людині, тому що допомагає врятуватися від самотності
- 27 Люди навколо мене, але не зі мною
- 28 На самоті людина пізнає саму себе
- 29 Мої соціальні зв'язки не глибокі
- 30 Я погано переносю відсутність компанії
- 31 На самоті я відчуваю себе собою
- 32 Найгірше, що можна зробити з людиною – це залишити її одну
- 33 Позбавлення спілкування винести не легше, ніж позбавлення води та їжі
- 34 Мені здається, що мене ніхто не розуміє

- 35 Коли я один(а), мені в голову приходять тільки сумні думки
- 36 Мені добре вдома, коли я один(а)
- 37 Коли я залишаюся один(а), я відчуваю дискомфорт
- 38 Навіть наодинці з собою можна не відчувати самотності
- 39 Без спілкування з людьми людина втрачає саму себе
- 40 На самоті кожен бачить в собі те, чим він/вона є насправді

Обробка та інтерпретація результатів

Повна версія опитувальника містить 40 тверджень, згрупованих у 8 субшкал і 3 шкали.

Субшкала 1 «Ізоляція» містить твердження, що говорять про відсутність людей, з якими можливий близький контакт.

Субшкала 2 «Самовідчуття переживання самотності» включає в себе сформульовані в загальному вигляді твердження, що конструюють образ Я респондента як самотньої людини.

Субшкала 3 «Відчуження» підкреслює відсутність значущих зв'язків з оточуючими людьми.

Субшкала 4 «Дисфорія самотності» вимірює негативні почуття, пов'язані з перебуванням на самоті.

Субшкала 5 «Самотність як проблема» відображає негативну оцінку самотності як феномена.

Субшкала 6 «Потреба в компанії» вимірює потребу в спілкуванні.

Субшкала 7 «Радість усамітнення» вимірює прийняття людиною самотності і усамітнення.

Субшкала 8 «Ресурс усамітнення» містить твердження, що відображають продуктивні аспекти усамітнення.

Сума субшкал 1-3 формує бал за шкалою «Загальне переживання самотності», яка відображає ступінь актуального відчуття самотності, брак близького спілкування з іншими людьми. Високі бали за шкалою «Загальна самотність» пов'язані з актуальною виразністю переживання ізоляції, брак емоційної близькості або контактів з людьми і усвідомленням респондентом себе як самотньої, ізольованої людини. Низькі бали за шкалою «Загальна самотність» свідчать про те, що респондент не відчуває хворобливого переживання самотності, пов'язаного з нестачею близькості або спілкування, і не вважає себе самотньою людиною.

Сума субшкал 4-6 формує бал за шкалою «Залежність від спілкування», яка відображає неприйняття самотності, нездатність залишатися одному. Високі бали за цією шкалою свідчать про негативне уявлення респондента про самотність і його схильність до пошуку спілкування з метою уникнути ситуацій усамітнення, які пов'язані з неприємними або хворобливими переживаннями. Низькі бали за цією шкалою, навпаки, відображають спокійне, толерантне ставлення до переживання самотності, ситуацій усамітнення і самотніх людей.

Сума субшкал 7-8 формує бал за шкалою «Позитивна самотність», яка вимірює здатність людини знаходити ресурс в самоті, творчо використовувати її для самопізнання і саморозвитку. Високі бали за цією шкалою свідчать про те, що респондент відчуває позитивні емоції в ситуаціях усамітнення, вміє цінувати їх і прагне усвідомлено приділяти час самому собі. Низькі бали за цією шкалою відображають нездатність респондента знаходити ресурс в ситуаціях усамітнення і відсутність позитивних емоцій у зв'язку з самотністю.

Оцінка відповідей

Результат за кожною шкалою/субшкалою визначається підсумовуванням отриманих балів за кожне питання, які входять у відповідну шкалу/субшкалу відповідно до ключа. Деякі питання оцінюються за оберненим значенням.

В прямих значеннях: Не згоден(а) 1 бал / Скоріше не згоден(а) 2 бали / Швидше згоден(а) 3 бали / Згоден(а) 4 бали

В обернених значеннях: Не згоден(а) 4 бали / Скоріше не згоден(а) 3 бали / Швидше згоден(а) 2 бали / Згоден(а) 1 бал

Шкали і субшкали методики В прямих значеннях В обернених значеннях Субшкали

Радість усамітнення 6, 14, 31, 36 -

Ресурс усамітнення 16, 19, 22, 25, 28, 40 -

Шкала «Позитивна самотність» 6, 14, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 36, 40 -

Субшкали Дисфорія 5, 35, 37 23, 38

Потреба в компанії 9, 18, 30, 33 3 96

Самотність як проблема 11, 17, 26, 32, 39

Шкала «Загальне переживання самотності» 2, 4, 7, 10, 12, 13, 15, 24, 27, 29, 34 1, 8, 20, 21

Субшкали «Ізоляція» 7, 10, 12 20, 21

Самовідчуття переживання самотності 2, 4, 15, 24, 34

Відчуження 13, 27, 29 1, 8

Шкала «Залежність від спілкування» 5, 9, 11, 17, 18, 26, 30, 32, 33, 35, 37, 39 3, 23, 38