

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ОДЕСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

«До захисту допущено»

Завідувач

кафедри _____
(підпис)

доктор філ. наук, доцент

Нерубасська Алла Олександрівна

(наукове звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

« ____ » _____ 2026р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**на тему: «Особливості самосвідомості підлітків, що
переживають почуття самотності»**

Виконала:

студентка групи ІН18-9-22-Б1Пс(4,0д)
(шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Новак Катерина Владиславівна

(ПІБ студента)

(підпис студента)

**Керівник: к.пс.н., доц. Прокоф'єва-
Акопова Світлана Олександрівна**

(підпис наукового керівника)

2026 р.

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Одеський інститут

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень

Спеціальності: 053 «Психологія»

Освітньої програми: «Психологія»

«Затверджую»

Завідувач кафедри _____

(підпис)

док. філ. наук, доцент **Нерубаська А.О.**

(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)

« _____ » _____ 2026р.

Завдання

на кваліфікаційну роботу студента

Новак Катерини Владиславівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

1.Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості самосвідомості підлітків, що переживають почуття самотності»

Керівник кваліфікаційної роботи: к.пс.н., доц. Прокоф'єва-Акопова С.А.

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист: Травень 2026р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи
Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (50 найменувань). Загальний обсяг роботи – 74 друковані сторінки, обсяг основної частини роботи складає 60 сторінок.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження: .
Кваліфікаційна робота містить таблиці

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
1	2	3	4	5
1.	Збір та опрацювання наукових джерел	Листопад 2025	Листопад 2025	
2.	Написання вступу	Грудень 2025	Грудень 2025	
3.	Розділ 1. Теоретико-методологічні основи вивчення самосвідомості та самотності	Грудень 2025	Грудень 2025	
4.	Розділ 2. Емпіричне дослідження самосвідомості та самотності підлітків	Січень 2026	Січень 2026	
5.	Розділ 3. Рекомендації щодо формування адекватної самооцінки підлітків	Березень 2026	Березень 2026	

1	2	3	4	5
6.	Висновки	Квітень 2026	Квітень 2026	
7.	Оформлення списку використаних джерел	Квітень 2026	Квітень 2026	
8.	Подання роботи на перевірку керівнику	Квітень 2026	Квітень 2026	
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	Травень 2026	

АНОТАЦІЯ

Новак К. В. «Особливості самосвідомості підлітків, що переживають почуття самотності».

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» – Одеський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», Одеса, 2026.

Актуальність теми дослідження зумовлена поширенням переживання самотності серед підлітків та його впливом на формування самосвідомості й самооцінки. У підлітковому віці особливо важливими є процеси самопізнання, ставлення до себе та взаємини з оточенням.

Об'єктом дослідження є самосвідомість підлітків. Предмет дослідження – особливості самосвідомості підлітків, які переживають почуття самотності.

Метою роботи є дослідження взаємозв'язку між самосвідомістю та переживанням самотності у підлітковому віці.

У роботі проаналізовано особливості самооцінки та переживання самотності серед підлітків. У дослідженні взяли участь 49 підлітків віком від 14 до 16 років. Використано методики діагностики самооцінки та комплексу неповноцінності. Встановлено, що низька самооцінка пов'язана з невпевненістю у собі, труднощами у спілкуванні та переживанням емоційної ізоляції.

Ключові слова: самосвідомість, самооцінка, самотність, підлітковий вік, емоційний стан, комплекс неповноцінності.

ANNOTATION

Novak K. V. “Features of Self-Consciousness of Adolescents Experiencing Feelings of Loneliness”.

Qualification paper for obtaining the Bachelor's degree – Odesa Institute of PJSC “Higher Educational Institution “Interregional Academy of Personnel Management”, Odesa, 2026.

The relevance of the research topic is determined by the spread of loneliness among adolescents and its influence on the formation of self-consciousness and self-esteem. During adolescence, the processes of self-knowledge, self-attitude, and interaction with others become especially important.

The object of the research is the self-consciousness of adolescents. The subject of the research is the features of self-consciousness of adolescents experiencing feelings of loneliness. The aim of the study is to investigate the relationship between self-consciousness and feelings of loneliness in adolescence.

The paper analyzes the peculiarities of self-esteem and experiences of loneliness among adolescents. The study involved 49 adolescents aged 14 to 16 years. Methods of self-esteem and inferiority complex diagnostics were used. It was found that low self-esteem is associated with self-doubt, communication difficulties, and feelings of emotional isolation.

Keywords: self-consciousness, self-esteem, loneliness, adolescence, emotional state, inferiority complex.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМОСВІДОМОСТІ ТА САМОТНОСТІ.....	9
1.1. Поняття та структура самосвідомості особистості.....	9
1.2. Психологічні особливості підліткового віку.....	12
1.3. Феномен самотності та його прояви у підлітків.....	15
Висновки до першого розділу.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСВІДОМОСТІ ТА САМОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	19
2.1. Організація, умови та методи дослідження самосвідомості та самотності підлітків.....	19
2.2. Психодіагностичне дослідження самосвідомості та самотності підлітків.....	24
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів психодіагностичного дослідження самосвідомості та самотності підлітків.....	25
Висновки до другого розділу.....	46
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	49
3.1. Обґрунтування щодо формування адекватної самооцінки підлітків.....	49
3.2. Методики та вправи для підвищення самооцінки.....	52
Висновки до третього розділу.....	56
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність дослідження: Підлітковий вік є одним із ключових етапів розвитку особистості, у межах якого відбувається інтенсивне формування самосвідомості. У цей період підліток починає активно осмислювати власне «Я», оцінювати свої можливості, якості та місце у системі соціальних відносин. Саме тому особливого значення набувають процеси самопізнання, формування самооцінки та самоставлення, які визначають подальший розвиток особистості.

Разом із тим сучасні умови соціалізації підлітків характеризуються низкою суперечностей. З одного боку, спостерігається розширення можливостей для спілкування та самовираження, зокрема завдяки цифровим технологіям. З іншого боку, зростає рівень емоційної ізоляції, відчуженості та труднощів у встановленні глибоких міжособистісних зв'язків. У зв'язку з цим проблема переживання самотності у підлітковому віці набуває особливої актуальності. Самотність у підлітків проявляється не лише як відсутність спілкування, а як складний внутрішній стан, що супроводжується почуттям непотрібності, нерозуміння та емоційної відокремленості. Такі переживання можуть негативно впливати на розвиток особистості, знижувати рівень самооцінки, ускладнювати процес соціальної адаптації та спричиняти внутрішньо особистісні конфлікти.

Важливим чинником, що визначає характер переживання самотності, виступає рівень сформованості самосвідомості. Недостатній розвиток саморозуміння, нестабільна самооцінка та суперечливе самоставлення можуть посилювати відчуття ізольованості та ускладнювати взаємодію з оточенням. Водночас гармонійно сформована самосвідомість може виступати ресурсом подолання негативних емоційних станів.

Стан і ступінь розробки проблеми: Проблема самосвідомості особистості є однією з важливих у психологічній науці та знайшла відображення у працях вітчизняних і зарубіжних вчених. Серед вітчизняних науковців, які

розробляли дану проблему, є такі: Костюк, Рибалка, Максименко, Савчин, Титаренко, Москалець. Серед зарубіжних учених: Фрейд, Роджерс, Еріксон. Незважаючи на значну кількість наукових праць, проблема взаємозв'язку самосвідомості та переживання самотності у підлітковому віці залишається недостатньо дослідженою, що й обумовлює необхідність подальшого вивчення цієї проблематики.

Таким чином, актуальність дослідження визначається зростанням поширеності переживання самотності серед підлітків, його впливом на формування особистості та необхідністю вивчення ролі самосвідомості у цьому процесі.

Мета дослідження – виявлення особливостей самосвідомості підлітків, що переживають почуття самотності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу на тему самосвідомості підлітків, що переживають почуття самотності.
2. Розробити програму емпіричного дослідження самосвідомості підлітків, що переживають почуття самотності.
3. Провести емпіричне дослідження самосвідомості підлітків, що переживають почуття самотності, та проаналізувати його результати.
4. Розробити рекомендації щодо формування адекватної самооцінки.

Об'єкт дослідження – самосвідомість підлітків.

Предмет дослідження – особливості самосвідомості підлітків, що переживають почуття самотності.

Методи дослідження. Відповідно до мети та завдань кваліфікаційної роботи було використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів дослідження.

До теоретичних методів належать аналіз, узагальнення, систематизація та порівняння наукової літератури з проблеми самосвідомості підлітків, що переживають почуття самотності. Використання зазначених методів дало можливість розкрити зміст понять «самосвідомість», «самооцінка» та

«самотність», визначити психологічні особливості підліткового віку, а також простежити основні наукові підходи до вивчення зазначеної проблематики.

До емпіричних методів було віднесено психодіагностичні методики, зокрема:

1. методику «Вербальна діагностика самооцінки особистості», яка використовувалася для визначення рівня самооцінки підлітків, особливостей їхнього самосприйняття та ставлення до себе;
2. методику «Експрес-діагностика рівня самооцінки», що застосовувалася з метою дослідження рівня самооцінки та особливостей емоційного ставлення підлітків до власної особистості;
3. методику «Діагностика комплексу неповноцінності», яка дала можливість виявити прояви невпевненості у собі, внутрішньої скутості, емоційної напруги та переживання самотності у підлітків.

До статистичних методів належать методи кількісної та якісної обробки результатів дослідження, зокрема групування, порівняння, узагальнення та аналіз отриманих даних. Обробка результатів дослідження здійснювалася за допомогою програми Microsoft Excel 2010, що дозволило визначити відсоткове співвідношення отриманих показників та простежити особливості взаємозв'язку між рівнем самооцінки та переживанням самотності у підлітків.

Структура кваліфікаційної роботи: Структура кваліфікаційної роботи зумовлена метою та завданнями дослідження і визначена логікою їх послідовного вирішення. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми самосвідомості та переживання самотності у підлітковому віці. У другому розділі обґрунтовано організацію та методи емпіричного дослідження. У третьому розділі представлено результати дослідження та їх інтерпретацію, а також визначено взаємозв'язок між досліджуваними показниками.

Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 74 сторінок, з яких основний текст викладено на 60 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМОСВІДОМОСТІ ТА САМОТНОСТІ

1.1. Поняття та структура самосвідомості особистості

Проблема самосвідомості особистості є однією з важливих у психологічній науці та знайшла відображення у працях вітчизняних і зарубіжних учених. Зокрема, у дослідженнях Г. С. Костюка самосвідомість розглядається як результат психічного розвитку особистості та її взаємодії із соціальним середовищем. С. Д. Максименко підкреслює роль діяльності у формуванні особистості, зазначаючи, що самосвідомість формується у процесі активної взаємодії людини з навколишнім світом. М. В. Савчин досліджує самосвідомість як важливу характеристику особистості, пов'язану з її саморегуляцією та саморозвитком.

Особливості розвитку самосвідомості у підлітковому віці висвітлюються у працях В. В. Рибалки та Т. М. Титаренко, які акцентують увагу на значенні цього періоду для формування самооцінки, самосприйняття та особистісної ідентичності. Науковці зазначають, що саме у підлітковому віці людина починає більш активно аналізувати власні якості, поведінку та ставлення до себе, а також стає більш чутливою до оцінки з боку оточення.

Проблема емоційних переживань особистості, зокрема станів внутрішнього дискомфорту та відчуття ізолюваності, розглядається у дослідженнях В. А. Москальця. Учений звертає увагу на те, що переживання самотності може впливати на емоційний стан людини, її самооцінку та особливості соціальної взаємодії.

Серед зарубіжних учених вагомий внесок у дослідження самосвідомості та особистісного розвитку зробили З. Фрейд, К. Роджерс та Е. Еріксон. З. Фрейд розглядав внутрішній світ людини через взаємодію свідомих і несвідомих процесів та наголошував на впливі внутрішніх конфліктів на

формування особистості. К. Роджерс досліджував «Я-концепцію» особистості та підкреслював значення самоприйняття і самооцінки у розвитку людини. Е. Еріксон розглядав підлітковий вік як важливий етап формування особистісної ідентичності, у межах якого людина намагається усвідомити себе, власні цінності та своє місце у суспільстві.

Самосвідомість є однією з ключових категорій психологічної науки, яка відображає здатність людини усвідомлювати себе як суб'єкта діяльності, спілкування та власного розвитку. Вона виступає невід'ємною складовою структури особистості та забезпечує цілісність її внутрішнього світу, визначаючи характер взаємодії людини з оточуючим середовищем. Саме завдяки самосвідомості людина здатна не лише пізнавати зовнішній світ, але й осмислювати власні переживання, оцінювати свої дії та будувати життєві плани.

У сучасній психології самосвідомість розглядається як складне інтегративне утворення, що формується у процесі індивідуального розвитку особистості. Вона не є вродженою властивістю, а виникає поступово у ході соціалізації, під впливом виховання, навчання та міжособистісної взаємодії. Людина пізнає себе через діяльність, спілкування з іншими людьми та рефлексію власного досвіду. У цьому процесі важливу роль відіграють соціальні оцінки, очікування та норми, які впливають на формування уявлень особистості про себе.

Самосвідомість тісно пов'язана з такими психологічними процесами, як самопізнання, самооцінка, самоставлення та саморегуляція. Самопізнання передбачає процес накопичення знань про себе, свої індивідуальні особливості, здібності, риси характеру та поведінкові прояви. Самооцінка, у свою чергу, є результатом цього процесу та відображає ставлення людини до власних якостей і можливостей. Вона може бути адекватною або неадекватною, стабільною чи нестійкою, що безпосередньо впливає на поведінку особистості та її взаємодію з оточенням.

Важливим елементом самосвідомості є самоставлення, яке відображає емоційне ставлення людини до самої себе. Воно включає рівень самоповаги, самоприйняття та внутрішньої узгодженості особистості. Позитивне самоставлення сприяє формуванню впевненості у собі та психологічній стійкості, тоді як негативне може призводити до внутрішніх конфліктів, тривожності та невпевненості.

У наукових дослідженнях самосвідомість часто розглядається через призму «Я-концепції», яка являє собою систему уявлень людини про себе. «Я-концепція» включає знання про власні фізичні, психологічні та соціальні характеристики, а також уявлення про своє місце у суспільстві. Вона формується під впливом як внутрішніх переживань, так і зовнішніх факторів, зокрема оцінок значущих інших людей. Важливу роль у цьому процесі відіграє здатність до рефлексії — усвідомлення власних думок, почуттів і дій.

Структура самосвідомості є багатокомпонентною та включає кілька взаємопов'язаних складових. Найчастіше виділяють когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти.

Когнітивний компонент самосвідомості охоплює знання особистості про себе, власні характеристики, можливості та обмеження. Він формується у процесі самоспостереження, аналізу власного досвіду та взаємодії з іншими людьми. Цей компонент забезпечує усвідомлення людиною своєї індивідуальності та відмінності від інших.

Емоційно-оцінний компонент пов'язаний із ставленням людини до себе, рівнем самоповаги, прийняттям власної особистості. Він відображає, наскільки людина задоволена собою, своїми досягненнями та соціальним статусом. Саме цей компонент є особливо вразливим у підлітковому віці, коли самооцінка часто є нестійкою та залежною від зовнішніх оцінок.

Поведінковий компонент самосвідомості проявляється у здатності особистості регулювати власну діяльність, контролювати поведінку та приймати рішення відповідно до своїх цінностей і уявлень про себе. Він

забезпечує практичну реалізацію знань і ставлення до себе у конкретних життєвих ситуаціях.

Зазначені компоненти самосвідомості функціонують у тісному взаємозв'язку, утворюючи цілісну систему. Зміни в одному з них впливають на інші, що свідчить про інтегративний характер самосвідомості. Її розвиток забезпечує формування здатності до самоконтролю, саморегуляції та відповідального ставлення до власних дій.

Важливо зазначити, що рівень розвитку самосвідомості безпосередньо впливає на соціальну адаптацію особистості, її здатність до встановлення міжособистісних відносин та подолання життєвих труднощів. Недостатній рівень сформованості самосвідомості може проявлятися у невпевненості, внутрішніх конфліктах, труднощах у спілкуванні, що, у свою чергу, може сприяти виникненню негативних емоційних станів, зокрема почуття самотності.

Таким чином, самосвідомість є складним багаторівневим психологічним утворенням, яке включає систему знань людини про себе, її ставлення до власної особистості та здатність регулювати свою поведінку. Її формування відбувається у процесі розвитку особистості та має особливе значення у підлітковому віці, коли закладаються основи подальшого саморозвитку та соціальної взаємодії.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік зазвичай розглядається як один із найбільш складних етапів розвитку особистості, оскільки саме в цей період відбуваються помітні зміни як у фізичному, так і в психологічному та соціальному плані. Умовно його відносять до проміжку від 11–12 до 15–16 років, і він виступає своєрідним переходом від дитинства до дорослості. Саме в цей час підліток починає

інакше дивитися на себе і навколишній світ, поступово формуючи власну позицію.

Варто зазначити, що цей період часто називають кризовим. Це пов'язано з тим, що підліток одночасно прагне самостійності і водночас ще не готовий повністю відмовитися від підтримки дорослих. З одного боку, з'являється бажання самостійно приймати рішення, відстоювати власну думку, з іншого — відсутність достатнього досвіду змушує звертатися за допомогою. Така внутрішня суперечність нерідко проявляється у конфліктах із батьками або вчителями, хоча насправді вона є природною для цього віку.

Поступово змінюється і роль соціального оточення. Якщо раніше найбільший вплив мала сім'я, то тепер усе більшого значення набуває спілкування з однолітками. Саме серед ровесників підліток починає відчувати себе частиною певної групи, намагається зайняти своє місце, отримати визнання. У цьому середовищі він не тільки спілкується, але й вчиться взаємодіяти, домовлятися, відстоювати себе.

Паралельно відбуваються зміни і в мисленні. Підлітки поступово переходять від конкретного до більш абстрактного мислення: вони вже можуть міркувати про складні питання, аналізувати ситуації, робити висновки. Зокрема, з'являється інтерес до тем, які раніше не викликали особливої уваги — сенс життя, майбутнє, власні цілі. Це створює основу для формування особистісних переконань.

Не менш важливим є розвиток рефлексії. Підліток починає більше замислюватися над собою: як він виглядає в очах інших, що про нього думають, чи правильно він поводить. З одного боку, це сприяє саморозвитку, але з іншого — може викликати зайву тривожність і невпевненість.

Емоційна сфера у цей період також зазнає суттєвих змін. Настрій підлітків часто є нестійким: сьогодні вони можуть бути емоційно піднесеними, а вже за короткий час — пригніченими. Це пов'язано як із фізіологічними процесами, так і з підвищеною чутливістю до соціальних факторів. Вони

гостро реагують на критику, особливо з боку однолітків, що може суттєво впливати на їхній емоційний стан.

Отже, підлітковий вік характеризується значними змінами у різних сферах життя, які створюють основу для подальшого розвитку особистості, але водночас можуть супроводжуватися внутрішньою напругою та нестабільністю.

Однією з найбільш помітних змін у підлітковому віці є розвиток самосвідомості. Якщо в дитинстві уявлення про себе є досить поверхневим, то в підлітковому віці воно стає більш глибоким і усвідомленим. Підліток починає аналізувати свої якості, поведінку, здібності, намагається зрозуміти, ким він є насправді.

У цьому контексті важливу роль відіграє самооцінка. Вона формується під впливом різних факторів, але особливо значущою стає думка однолітків. Якщо підліток відчуває підтримку та прийняття, це сприяє формуванню позитивного ставлення до себе. Водночас критика або відторгнення можуть викликати невпевненість, замкненість і навіть відчуття ізольованості.

Крім того, у підлітковому віці активно формується особистісна ідентичність. Це означає, що підліток намагається визначити, ким він є, чого хоче досягти, яке місце займає у суспільстві. Цей процес не є простим: він супроводжується сумнівами, пошуками та іноді внутрішніми конфліктами. Важливим фактором є і соціальне порівняння. Підлітки часто оцінюють себе, порівнюючи з іншими — як виглядають, як навчаються, як поведуться. У разі невідповідності очікуванням або стандартам це може призводити до незадоволеності собою.

Окремо варто звернути увагу на вплив сучасного середовища, зокрема соціальних мереж. Вони створюють можливість постійного контакту з іншими, але водночас можуть формувати нереалістичні уявлення про успіх і зовнішність. Підлітки часто порівнюють себе з «ідеальними» образами, що негативно позначається на самооцінці.

Усе це безпосередньо пов'язано з емоційними переживаннями. У підлітковому віці вони стають більш глибокими і значущими. Особливо гостро переживаються ситуації неприйняття, нерозуміння або самотності. Навіть за наявності спілкування підліток може відчувати внутрішню відокремленість, якщо йому бракує емоційної близькості.

Таким чином, розвиток самосвідомості, формування самооцінки та підвищена чутливість до соціального середовища створюють умови, за яких підліток може переживати складні емоційні стани.

1.3. Феномен самотності та його прояви у підлітків

Проблема самотності є однією з актуальних у сучасній психології, особливо коли йдеться про підлітковий вік. У сучасному українському суспільстві ця проблема набуває ще більшого значення, оскільки соціальні зміни, нестабільність та вплив зовнішніх обставин істотно позначаються на психологічному стані молоді. Підлітки, які перебувають на етапі формування особистості, особливо чутливі до змін у соціальному середовищі, що може сприяти виникненню відчуття самотності.

Варто зазначити, що самотність не завжди означає відсутність спілкування. Підліток може мати друзів, навчатися у колективі, активно користуватися соціальними мережами, але при цьому відчувати внутрішню ізолюваність. У таких випадках самотність має суб'єктивний характер і пов'язана не з кількістю контактів, а з їх якістю та глибиною.

У психологічній науці самотність розглядається як емоційний стан, що виникає внаслідок дефіциту значущих соціальних зв'язків або незадоволеності ними. Для підлітків особливо важливими є довірливі та емоційно насичені відносини, які забезпечують відчуття прийняття та підтримки. Їх відсутність або нестабільність можуть спричиняти переживання відчуженості та непотрібності.

Однією з причин виникнення самотності у підлітковому віці є труднощі у спілкуванні. Деякі підлітки відчувають невпевненість, сором'язливість або страх бути відкинутими, що ускладнює встановлення близьких контактів. У результаті вони можуть уникати соціальних ситуацій, що, своєю чергою, посилює відчуття ізоляції.

Не менш важливим чинником є рівень самооцінки. Підлітки з низькою самооцінкою часто сумніваються у власній цінності, що впливає на їхню поведінку у спілкуванні. Вони можуть неправильно інтерпретувати реакції інших людей, сприймаючи їх як негативні, навіть якщо це не відповідає дійсності. Це створює замкнене коло, у якому самотність лише посилюється.

В українських реаліях на формування переживання самотності також впливають соціальні та життєві обставини. Зокрема, воєнні події, вимушені переїзди, зміна місця проживання або навчання можуть порушувати звичні соціальні зв'язки підлітків. Розлука з друзями, адаптація до нового середовища та відчуття нестабільності можуть спричиняти емоційний дискомфорт і посилювати почуття самотності.

Крім того, значний вплив має і сімейне середовище. Підтримка з боку батьків, довіра та емоційна близькість сприяють формуванню впевненості у собі та знижують ризик переживання самотності. Водночас конфлікти, відсутність уваги або розуміння можуть призводити до відчуження навіть у межах сім'ї.

Сучасні інформаційні технології також відіграють суперечливу роль. З одного боку, соціальні мережі розширюють можливості для спілкування, з іншого — не завжди забезпечують глибокі емоційні зв'язки. Підлітки можуть мати велику кількість онлайн-контактів, але при цьому не відчувати справжньої підтримки. Більше того, порівняння себе з іншими у цифровому середовищі може негативно впливати на самооцінку.

Самотність у підлітковому віці може проявлятися по-різному. У деяких випадках вона є тимчасовим станом, пов'язаним із конкретними життєвими ситуаціями, в інших — набуває більш стійкого характеру. Тривале

переживання самотності може призводити до зниження активності, погіршення емоційного стану, труднощів у спілкуванні та соціальній адаптації.

Разом із тим не можна однозначно розглядати самотність лише як негативне явище. У певних випадках вона може сприяти самопізнанню, осмисленню власного досвіду та формуванню внутрішньої позиції. Проте у підлітковому віці такі прояви зустрічаються рідше, оскільки особистість ще перебуває на етапі становлення.

Таким чином, феномен самотності у підлітків є складним і багатогранним явищем, що формується під впливом як внутрішніх психологічних особливостей, так і зовнішніх соціальних умов. В умовах сучасної України ця проблема набуває особливої актуальності, що зумовлює необхідність її подальшого дослідження.

Висновки до розділу 1

У першому розділі роботи було розглянуто теоретичні підходи до розуміння самосвідомості та феномену самотності у підлітковому віці. Аналіз наукових джерел дозволив дійти висновку, що самосвідомість виступає важливою складовою особистості, яка формується у процесі розвитку, взаємодії з іншими людьми та накопичення індивідуального досвіду. Вона включає не лише знання людини про себе, але й ставлення до власних якостей, а також здатність усвідомлено регулювати свою поведінку.

У ході дослідження було з'ясовано, що підлітковий вік є особливо чутливим періодом для розвитку самосвідомості. Саме в цей час підліток починає більш глибоко замислюватися над собою, своїми можливостями, місцем у суспільстві. Разом із цим формується самооцінка, яка часто є нестійкою та значною мірою залежить від думки оточення, особливо однолітків. Прагнення до самостійності, потреба у визнанні та внутрішні

суперечності можуть ускладнювати емоційний стан підлітка і впливати на його поведінку.

Особливу увагу було приділено аналізу феномену самотності. Встановлено, що самотність у підлітковому віці має переважно суб'єктивний характер і може виникати навіть за наявності активного спілкування. Вона пов'язана не стільки з кількістю соціальних контактів, скільки з їх якістю, рівнем довіри та емоційної близькості. До основних чинників, що сприяють виникненню самотності, можна віднести труднощі у спілкуванні, низьку самооцінку, відсутність підтримки з боку близького оточення, а також вплив соціального середовища.

Окремо варто зазначити, що в сучасних умовах, зокрема в Україні, проблема самотності підлітків набуває ще більшої актуальності. Соціальні зміни, нестабільність, вплив воєнних подій, вимушені переїзди та зміна звичного способу життя можуть негативно позначатися на психологічному стані підлітків, порушувати їх соціальні зв'язки та посилювати відчуття ізоляції.

Таким чином, самосвідомість і переживання самотності тісно пов'язані між собою і відіграють важливу роль у формуванні особистості підлітка. Розуміння цих процесів є необхідним для подальшого дослідження даної проблеми, а також для пошуку ефективних способів підтримки підлітків у складних життєвих ситуаціях. Отримані теоретичні положення стануть основою для проведення емпіричного дослідження, яке буде представлено у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСВІДОМОСТІ ТА САМОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація, умови та методи дослідження самосвідомості та самотності підлітків

Проблема самосвідомості особистості є однією з важливих у психологічній науці та знайшла відображення у працях вітчизняних і зарубіжних учених. Зокрема, у дослідженнях Г. С. Костюка самосвідомість розглядається як результат психічного розвитку особистості та її взаємодії із соціальним середовищем. С. Д. Максименко підкреслює роль діяльності у формуванні особистості, зазначаючи, що самосвідомість формується у процесі активної взаємодії людини з навколишнім світом. М. В. Савчин досліджує самосвідомість як важливу характеристику особистості, пов'язану з її саморегуляцією та саморозвитком.

Особливості розвитку самосвідомості у підлітковому віці висвітлюються у працях В. В. Рибалки та Т. М. Титаренко, які акцентують увагу на значенні цього періоду для формування самооцінки, самосприйняття та особистісної ідентичності. Науковці зазначають, що саме у підлітковому віці людина починає більш активно аналізувати власні якості, поведінку та ставлення до себе, а також стає більш чутливою до оцінки з боку оточення. Проблема емоційних переживань особистості, зокрема станів внутрішнього дискомфорту та відчуття ізольованості, розглядається у дослідженнях В. А. Москальця. Учений звертає увагу на те, що переживання самотності може впливати на емоційний стан людини, її самооцінку та особливості соціальної взаємодії.

Серед зарубіжних учених вагомий внесок у дослідження самосвідомості та особистісного розвитку зробили З. Фрейд, К. Роджерс та Е. Еріксон. З.

Фрейд розглядав внутрішній світ людини через взаємодію свідомих і несвідомих процесів та наголошував на впливі внутрішніх конфліктів на формування особистості. К. Роджерс досліджував «Я-концепцію» особистості та підкреслював значення самоприйняття і самооцінки у розвитку людини. Е. Еріксон розглядав підлітковий вік як важливий етап формування особистісної ідентичності, у межах якого людина намагається усвідомити себе, власні цінності та своє місце у суспільстві.

Актуальність вивчення самосвідомості підлітків, які переживають почуття самотності, зумовлює необхідність більш детального аналізу цього явища в умовах сучасного суспільства. Підлітковий вік є періодом інтенсивного особистісного розвитку, коли формується уявлення про себе, власні можливості та місце серед інших людей. У цей час підлітки стають більш чутливими до соціального оточення, оцінок з боку однолітків та дорослих, що безпосередньо впливає на їхню самооцінку та внутрішній стан.

У сучасних умовах, зокрема в Україні, проблема самотності серед підлітків набуває особливої значущості. Соціальні зміни, нестабільність, вплив інформаційного середовища, а також складні життєві обставини можуть ускладнювати процес соціалізації та формування особистості. У результаті підлітки можуть переживати внутрішню ізоляваність, навіть перебуваючи в колективі або маючи достатню кількість соціальних контактів.

У зв'язку з цим виникає потреба більш глибокого дослідження особливостей самосвідомості підлітків у контексті переживання самотності. Важливо не лише визначити рівень прояву цього стану, але й з'ясувати, як він пов'язаний із самооцінкою, емоційними переживаннями та ставленням підлітка до самого себе.

Метою даного дослідження є виявлення особливостей самосвідомості підлітків, які переживають почуття самотності, а також визначення взаємозв'язку між рівнем самотності та показниками їх самооцінки, емоційного стану і ставлення до власної особистості.

Відповідно до поставленої мети дослідження було визначено комплекс взаємопов'язаних завдань, які дозволяють послідовно розкрити особливості самосвідомості підлітків у контексті переживання ними почуття самотності. Формулювання завдань базується на необхідності не лише описати окремі психологічні характеристики, але й встановити зв'язки між ними та зрозуміти їх роль у загальній структурі особистості підлітка.

Першим завданням дослідження стало опрацювання та аналіз наукової літератури з проблеми самосвідомості підлітків, які переживають почуття самотності. У процесі виконання цього завдання було проаналізовано праці вітчизняних та зарубіжних учених, присвячені проблемам самосвідомості, самооцінки, самосприйняття та особливостям переживання самотності у підлітковому віці. Особливу увагу було приділено дослідженню психологічних особливостей підліткового віку, оскільки саме в цей період відбувається активне формування особистості, системи цінностей, ставлення до себе та взаємин з іншими людьми. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив узагальнити основні підходи до розуміння самосвідомості та самотності, а також визначити особливості їх взаємозв'язку.

Другим завданням дослідження стало розроблення програми емпіричного дослідження самосвідомості підлітків, що переживають почуття самотності. Для реалізації цього завдання було визначено основні етапи дослідження, підібрано психодіагностичні методики та сформовано вибірку респондентів. Особлива увага приділялася добору методик, які дозволяють найбільш повно дослідити особливості самооцінки, самосприйняття та внутрішніх переживань підлітків. У процесі організації дослідження було враховано вікові особливості респондентів, умови проведення опитування та необхідність створення комфортних умов для проходження тестування.

Третім завданням стало проведення емпіричного дослідження самосвідомості підлітків, що переживають почуття самотності, та аналіз отриманих результатів. У ході дослідження було здійснено психодіагностичне обстеження підлітків за допомогою обраних методик. Отримані результати

дали можливість визначити рівень самооцінки респондентів, особливості їхнього ставлення до себе, а також простежити прояви переживання самотності серед підлітків. Аналіз результатів дозволив виявити певні тенденції у взаємозв'язку між особливостями самосвідомості та емоційними переживаннями підлітків. Особливу увагу було приділено виявленню впливу самооцінки на емоційний стан підлітків, їхню впевненість у собі, комунікативні особливості та ставлення до оточення.

Четвертим завданням дослідження стало розроблення рекомендацій щодо формування адекватної самооцінки у підлітків. Необхідність реалізації цього завдання зумовлена тим, що саме адекватна самооцінка є важливою умовою гармонійного розвитку особистості, успішної соціальної адаптації та позитивного ставлення до себе. На основі результатів проведеного дослідження було визначено основні напрями психологічної підтримки підлітків, які переживають почуття самотності, а також розроблено рекомендації, спрямовані на розвиток впевненості у собі, покращення комунікативних навичок та формування позитивного самосприйняття.

Таким чином, у межах дослідження розглядається не один окремий фактор, а ціла система взаємопов'язаних характеристик. Передбачається, що самотність, самооцінка, тривожність і внутрішнє ставлення до себе пов'язані між собою і разом впливають на психологічний стан підлітка. Перевірка цих припущень буде здійснюватися під час подальшого емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося на базі ліцею №73 Одеської міської ради. У ньому взяли участь 49 учнів підліткового віку, а саме від 14 до 16 років. Вибір саме цієї вікової категорії зумовлений тим, що цей період є одним із найбільш значущих для формування самосвідомості, самооцінки та емоційної сфери особистості. Саме в цей час підлітки починають більш усвідомлено ставитися до себе, оцінювати власні якості та своє місце серед інших людей, що робить їх особливо чутливими до переживання самотності.

Участь у дослідженні була добровільною, що дозволило створити більш сприятливі умови для отримання достовірних результатів. Перед початком

опитування учасникам було надано коротке пояснення мети дослідження та умов його проведення. Особлива увага приділялася забезпеченню анонімності, оскільки дослідження стосувалося особистісних характеристик і внутрішніх переживань підлітків. За таких умов респонденти, як правило, почуваються більш вільно і дають щиріші відповіді, не намагаючись відповідати соціально бажаним очікуванням.

Дослідження проводилося у дистанційному форматі за допомогою онлайн-платформи Google Forms. Такий спосіб збору даних був обраний з огляду на його доступність і зручність як для дослідника, так і для учасників. Підлітки мали можливість пройти опитування у звичному для себе середовищі, у зручний час, що сприяло зниженню напруження та підвищенню рівня залученості. Водночас перед початком опитування було надано чіткі інструкції щодо заповнення форм, щоб уникнути непорозумінь і забезпечити однакові умови для всіх учасників.

Отримані дані надалі оброблялися за допомогою програми Microsoft Excel 2010. Використання даного програмного забезпечення дозволило систематизувати результати, здійснити їх первинну обробку, а також провести порівняльний аналіз показників. Це дало змогу більш наочно представити результати дослідження та виявити певні закономірності у відповідях підлітків.

За своїм складом вибірка є відносно однорідною, оскільки всі учасники навчаються в одному навчальному закладі та перебувають у схожих соціально-освітніх умовах. Це дозволяє зменшити вплив сторонніх факторів і більш точно аналізувати отримані результати. Водночас слід зазначити, що така вибірка має певні обмеження, оскільки не охоплює підлітків з різних регіонів або соціальних груп, що може впливати на узагальнення результатів.

Незважаючи на це, кількість учасників (49 осіб) є достатньою для проведення емпіричного дослідження у межах кваліфікаційної роботи. Вона дозволяє виявити основні тенденції, порівняти показники між учасниками та

зробити обґрунтовані висновки щодо особливостей самосвідомості підлітків і переживання ними почуття самотності.

Можна зробити висновок, що сформована вибірка відповідає меті дослідження та забезпечує можливість отримання релевантних даних для подальшого аналізу. Вона дозволяє розглянути досліджувану проблему в реальних умовах навчального середовища та отримати практично значущі результати.

2.2. Психодіагностичне дослідження самосвідомості та самотності підлітків

Проведення емпіричного дослідження здійснювалося у дистанційному форматі з використанням онлайн-сервісу Google Forms. Обрання саме такого способу збору даних було зумовлене його зручністю та доступністю для учасників, адже підлітки мали змогу проходити опитування у звичному для себе середовищі, не відволікаючись на додаткові організаційні моменти. Це дозволило зменшити рівень напруження та сприяло більш зосередженому виконанню завдань.

Перед початком дослідження учасникам було надано інструкцію, у якій коротко пояснювалася мета опитування та порядок його проходження. Особливий акцент робився на тому, що всі відповіді є індивідуальними і не мають оцінюватися як правильні чи неправильні. Такий підхід допоміг створити більш невимушену атмосферу та налаштувати підлітків на щире заповнення анкет.

Участь у дослідженні була добровільною, що означало відсутність будь-якого примусу або тиску з боку дорослих. Крім того, було забезпечено повну анонімність відповідей, що є особливо важливим при дослідженні особистісних характеристик та внутрішніх переживань. Це дало можливість

учасникам відкрито висловлювати свої думки та не хвилюватися щодо можливого розголошення отриманої інформації.

Час, необхідний для проходження опитування, був відносно невеликим і в середньому становив близько 15–20 хвилин. Учасники самостійно обирали зручний момент для заповнення анкети, що дозволило уникнути поспіху та забезпечити більш уважне ставлення до виконання завдань. Водночас усі респонденти перебували приблизно в однакових умовах, що сприяло більш об'єктивному порівнянню результатів.

Окрему увагу під час організації дослідження було приділено забезпеченню психологічної безпеки підлітків. У ліцеї, на базі якого проводилося дослідження, працює практичний психолог, до якого учасники могли звернутися у разі виникнення запитань або потреби в додатковій підтримці. Це є важливим, оскільки дослідження торкалося особистісних тем, зокрема переживання самотності, що могло викликати певні емоційні реакції.

Після завершення збору інформації отримані результати були впорядковані та піддані обробці за допомогою програми Microsoft Excel 2010. Використання цього інструменту дозволило здійснити підрахунок показників, систематизувати дані та підготувати їх до подальшого аналізу. На основі отриманих результатів було проведено порівняння показників та виявлено певні тенденції у відповідях підлітків.

Таким чином, організація дослідження була побудована таким чином, щоб забезпечити як комфортні умови для учасників, так і достовірність отриманих результатів. Обраний формат проведення та дотримання основних етичних принципів дозволили отримати дані, придатні для подальшого аналізу та інтерпретації.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів психодіагностичного дослідження самосвідомості та самотності підлітків

За результатами проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що частина підлітків систематично переживає стан внутрішньої ізолюваності, який можна пов'язати з відчуттям самотності. Зокрема, із загальної кількості опитаних (49 осіб) 18 підлітків зазначили, що часто відчують себе самотніми. У відсотковому співвідношенні це становить 36,8% від загальної вибірки.

Такий показник свідчить про те, що більше третини досліджуваної групи підлітків перебуває у стані емоційного дискомфорту, пов'язаного з відчуттям відокремленості або недостатності соціальних зв'язків. Це дає підстави припустити, що переживання самотності є досить поширеним явищем серед підлітків і потребує більш детального аналізу.

Варто звернути увагу на те, що у підлітковому віці саме емоційна складова спілкування набуває особливого значення. Підліткам важливо не просто бути частиною колективу, а відчувати прийняття, підтримку та розуміння з боку інших. У випадках, коли такі потреби не задовольняються, навіть за наявності формального спілкування може виникати відчуття самотності.

Отримані результати також можуть свідчити про певні труднощі у процесі міжособистісної взаємодії. Підлітки, які часто відчують себе самотніми, можуть мати складнощі у встановленні довірливих контактів, проявляти невпевненість у собі або уникати активної участі у спілкуванні. Це, у свою чергу, може посилювати відчуття ізолюваності та формувати замкнене коло: чим більше підліток відчуває самотність, тим складніше йому налагоджувати соціальні зв'язки.

Крім того, слід враховувати вплив індивідуальних психологічних особливостей. Зокрема, рівень самооцінки, емоційна чутливість та загальний внутрішній стан підлітка можуть визначати те, як він сприймає своє соціальне оточення. Навіть незначні труднощі у спілкуванні можуть переживатися як значущі, що підсилює відчуття самотності.

Разом з тим важливо зазначити, що отримані результати відображають лише частину загальної картини. Поряд із підлітками, які часто відчують

себе самотніми, у вибірці можуть бути й ті, хто переживає такі стани рідше або не відчуває їх взагалі. Порівняння цих груп дозволяє більш повно зрозуміти особливості емоційного стану підлітків та виявити можливі відмінності між ними.

Окрім підлітків, які постійно переживають почуття самотності, у процесі дослідження було виявлено ще одну досить численну групу респондентів, для яких подібні емоційні стани мають періодичний характер. Зокрема, 24 підлітки із загальної кількості опитаних (49 осіб) зазначили, що інколи відчувають себе самотніми. У відсотковому співвідношенні це становить 48,9% від загальної вибірки.

Такий результат дозволяє зробити висновок, що майже половина підлітків не перебуває у стані постійної самотності, однак періодично стикається з подібними переживаннями. Це свідчить про те, що їхній емоційний стан є певною мірою нестабільним і може змінюватися залежно від конкретних обставин, ситуацій у спілкуванні або внутрішнього самопочуття.

Варто підкреслити, що періодичне відчуття самотності є досить характерним для підліткового віку. У цей період відбуваються значні зміни у сфері міжособистісних відносин, підлітки стають більш чутливими до оцінки з боку інших та гостріше реагують на будь-які труднощі у спілкуванні. Навіть незначні конфлікти, непорозуміння або відсутність підтримки можуть викликати тимчасове відчуття ізоляції.

При цьому важливо зазначити, що для підлітків цієї групи самотність не має постійного характеру, а виникає ситуативно. Це означає, що за сприятливих умов — налагодження контактів, підтримки з боку однолітків або дорослих — їхній емоційний стан може швидко покращуватися. Саме тому такі підлітки, як правило, зберігають потенціал до ефективної соціальної взаємодії та адаптації.

Разом з тим не можна ігнорувати той факт, що навіть періодичні переживання самотності можуть мати накопичувальний ефект. Якщо подібні стани виникають досить часто, вони можуть впливати на формування

ставлення підлітка до самого себе, знижувати рівень впевненості та сприяти виникненню внутрішнього дискомфорту. З часом це може призвести до більш стійких змін у самосвідомості та ускладнити процес встановлення близьких міжособистісних відносин.

Крім того, періодичне відчуття самотності може бути пов'язане з індивідуальними психологічними особливостями підлітків, такими як рівень самооцінки, емоційна чутливість або здатність до саморегуляції. Деякі підлітки можуть більш гостро переживати навіть незначні труднощі у спілкуванні, що робить їх більш вразливими до подібних станів.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що значна частина підлітків перебуває у так званій «перехідній зоні», де відчуття самотності ще не є стійким, але вже проявляється на рівні емоційного досвіду. Це підкреслює важливість подальшого аналізу їхніх психологічних характеристик та факторів, що впливають на їхній внутрішній стан, оскільки саме ця група може бути найбільш чутливою до змін у соціальному середовищі.

На відміну від підлітків, які періодично переживають почуття самотності, у вибірці було також виявлено групу респондентів, для яких подібні емоційні стани є майже нехарактерними. За результатами дослідження встановлено, що 7 підлітків із 49 опитаних зазначили, що практично не відчують самотності. У відсотковому співвідношенні це становить 14,3% від загальної кількості учасників.

Порівнюючи цей показник із попередніми результатами, можна побачити, що дана група є найменш чисельною. Це свідчить про те, що лише незначна частина підлітків демонструє стабільно позитивний емоційний стан у контексті соціальної взаємодії. Разом із тим саме ця група дозволяє краще зрозуміти ті чинники, які можуть сприяти зниженню рівня переживання самотності у підлітковому віці.

Ймовірно, підлітки, які майже не відчують самотності, мають більш сприятливий досвід спілкування з однолітками та дорослими. Для них характерною може бути наявність значущих соціальних контактів, відчуття

прийняття в колективі, а також можливість відкрито виражати власні думки та емоції. Такий досвід сприяє формуванню відчуття належності до соціальної групи, що, у свою чергу, зменшує ймовірність виникнення внутрішньої ізоляваності.

Крім зовнішніх умов, важливу роль можуть відігравати і внутрішні психологічні особливості. Підлітки цієї групи, ймовірно, характеризуються більш стійкою та адекватною самооцінкою, що дозволяє їм спокійніше сприймати оцінки з боку інших і не надто залежати від зовнішніх факторів. Впевненість у собі, здатність до самоприйняття та позитивне ставлення до власної особистості створюють основу для більш гармонійної взаємодії з оточенням.

Також можна припустити, що такі підлітки мають кращі навички комунікації та легше встановлюють міжособистісні контакти. Вони можуть бути більш відкритими до спілкування, активніше залучатися до колективної діяльності та швидше знаходити спільну мову з іншими. Це, у свою чергу, позитивно впливає на їхній емоційний стан і знижує ризик виникнення почуття самотності.

Разом із тим важливо враховувати, що навіть за відсутності вираженого відчуття самотності підлітковий вік залишається періодом певних внутрішніх суперечностей і переживань. Однак у випадку цієї групи можна говорити про наявність достатніх ресурсів для подолання можливих труднощів, що забезпечує більш стабільний рівень психологічного благополуччя.

У межах проведеного дослідження було здійснено аналіз особливостей переживання самотності серед підлітків. Основна увага приділялася визначенню частоти виникнення цього емоційного стану, що дозволило розподілити респондентів на окремі групи залежно від інтенсивності його прояву. Такий підхід дає змогу більш повно охарактеризувати емоційний стан підлітків та виявити загальні тенденції у межах досліджуваної вибірки.

Таблиця 3.1

Кількісні показники рівнів переживання самотності у підлітків

Рівень переживання самотності	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)
Часто переживають самотність	18	36,8%
Періодично переживають самотність	24	48,9%
Майже не переживають самотність	7	14,3%
Загалом	49	100%

Як свідчать дані, наведені у таблиці 3.1, найбільшу частку серед опитаних становлять підлітки, які періодично відчують самотність (48,9%). Це дає підстави говорити про те, що для більшості респондентів характерний змінний емоційний стан, який значною мірою залежить від конкретних життєвих обставин, особливостей взаємодії з однолітками та внутрішнього самопочуття. У таких випадках самотність має ситуативний характер і може виникати під впливом певних подій або труднощів у спілкуванні.

Досить значною є також частка підлітків, які часто переживають почуття самотності (36,8%). Це свідчить про те, що для цієї групи характерний більш стійкий емоційний дискомфорт, який може бути пов'язаний із труднощами у встановленні або підтриманні міжособистісних контактів. Такі підлітки можуть відчувати недостатність підтримки, нерозуміння з боку оточення або невпевненість у власних соціальних можливостях. У результаті самотність набуває більш глибокого і тривалого характеру.

Найменшу частку складають підлітки, які майже не відчують самотності (14,3%). Це дозволяє припустити, що дана група характеризується більш стабільним емоційним станом та кращою соціальною адаптацією. Ймовірно, такі підлітки мають більш сприятливий досвід взаємодії з оточенням, відчують підтримку з боку значущих осіб та не мають виражених труднощів у спілкуванні.

Порівняння отриманих результатів дає можливість зробити висновок, що переживання самотності у підлітковому віці має різний ступінь вираженості та може проявлятися як у ситуативній, так і у більш стійкій формі. Значна кількість підлітків перебуває у стані емоційної нестабільності, коли

відчуття самотності виникає час від часу, що може свідчити про певні труднощі у сфері соціальної взаємодії.

Крім того, варто враховувати, що підлітковий вік є періодом активного формування особистості, тому подібні переживання можуть впливати на розвиток самосвідомості, самооцінки та ставлення до себе. Саме тому виявлені результати потребують подальшого аналізу у взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками підлітків.

За результатами проведення методики вербальної діагностики самооцінки особистості було встановлено, що високий рівень самооцінки мають 7 підлітків із 49 опитаних, що становить 14,29% від загальної кількості респондентів. Отримані результати свідчать про те, що лише незначна частина підлітків демонструє достатньо впевнене ставлення до себе та власних можливостей.

У підлітковому віці самооцінка є одним із важливих компонентів самосвідомості, оскільки саме в цей період відбувається активне формування уявлень про себе, власні якості та своє місце у соціальному середовищі. Підлітки з високим рівнем самооцінки, як правило, більш упевнено почуваються серед однолітків, легше встановлюють міжособистісні контакти та менш болісно реагують на критику або невдачі. Для них характерним є більш позитивне ставлення до власної особистості та своїх можливостей.

Високий рівень самооцінки також може свідчити про сформованість окремих аспектів самосвідомості, зокрема самоприйняття, впевненості у собі та усвідомлення власної значущості. Такі підлітки зазвичай мають більш стабільне уявлення про себе, рідше сумніваються у власних здібностях та меншою мірою залежать від зовнішньої оцінки. У процесі спілкування вони можуть проявляти більшу відкритість, активність та готовність до взаємодії з іншими людьми.

Разом із тим у підлітковому віці навіть високий рівень самооцінки не завжди свідчить про повну внутрішню стабільність. У деяких випадках завищене уявлення про власні можливості може виступати способом

психологічного захисту або прагненням приховати внутрішню невпевненість. Саме тому під час аналізу результатів важливо враховувати не лише загальний рівень самооцінки, а й особливості поведінки та емоційного стану підлітків. Можна припустити, що підлітки з високою самооцінкою мають більш позитивний досвід взаємодії з соціальним оточенням. Підтримка з боку сім'ї, друзів та значущих людей може сприяти формуванню впевненості у собі та більш гармонійного образу власного «Я». У свою чергу, це позитивно впливає на розвиток самосвідомості та здатність підлітка адаптуватися у колективі.

Крім того, такі підлітки можуть частіше проявляти ініціативність у спілкуванні, прагнення до самовираження та активну участь у різних видах діяльності. Вони, як правило, легше висловлюють власну думку, менш гостро переживають соціальні труднощі та більш упевнено відстоюють свою позицію. Це може сприяти кращому емоційному самопочуттю та більш комфортному сприйняттю себе у системі міжособистісних відносин.

Водночас невелика кількість підлітків із високим рівнем самооцінки може свідчити про те, що для більшості респондентів характерна певна нестійкість самосприйняття. У підлітковому віці ставлення до себе часто залежить від зовнішніх обставин, оцінки з боку однолітків, успішності у навчанні та особливостей соціальної взаємодії. Саме тому процес формування самосвідомості в цей період є складним і супроводжується внутрішніми переживаннями та пошуком власної ідентичності.

Середній рівень самооцінки було виявлено у 29 підлітків із 49 опитаних, що становить 59,18% від загальної кількості респондентів. Отримані результати свідчать про те, що саме така форма ставлення до себе є найбільш характерною для досліджуваної групи. Для більшості підлітків притаманним є відносно помірне сприйняття власної особистості, без вираженого переоцінювання чи різко негативного ставлення до себе.

У підлітковому віці самосвідомість перебуває на етапі активного розвитку, тому ставлення до себе ще не є остаточно сформованим і стабільним. Саме в цей період підлітки починають більш уважно аналізувати власну

поведінку, зовнішність, особистісні якості та взаємини з іншими людьми. У результаті їхня самооцінка може змінюватися залежно від життєвих обставин, успішності, спілкування з однолітками та емоційного стану.

Для підлітків із середнім рівнем самооцінки характерним є достатньо реалістичне сприйняття себе. Вони здатні помічати як власні переваги, так і недоліки, однак їхнє ставлення до себе не завжди залишається стійким. У певних ситуаціях такі підлітки можуть демонструвати впевненість і відкритість, тоді як в інших — відчувати сумніви, невпевненість або потребу у підтримці з боку оточення.

Важливо враховувати, що у підлітковому віці значний вплив на самосприйняття має думка інших людей. Оцінки однолітків, атмосфера у колективі, стосунки з друзями та батьками можуть безпосередньо впливати на емоційний стан підлітка та його ставлення до себе. Саме тому навіть за наявності середнього рівня самооцінки підлітки можуть гостро переживати конфлікти, критику або ситуації неприйняття.

Крім того, для багатьох респондентів може бути характерним внутрішній пошук власної ідентичності. У цьому віці підлітки часто порівнюють себе з іншими, намагаються зрозуміти свої можливості, визначити власні цілі та знайти своє місце серед однолітків. Подібні переживання є природними для процесу формування самосвідомості, однак вони можуть супроводжуватися емоційною нестійкістю та підвищеною чутливістю до соціальної оцінки.

Середній рівень самооцінки також може свідчити про те, що підлітки ще не мають достатньо сформованої внутрішньої впевненості. Їхнє ставлення до себе часто залежить від успіхів у навчанні, соціального схвалення або взаємин із близькими людьми. У випадку позитивного досвіду спілкування такі підлітки можуть почуватися більш упевнено та комфортно, тоді як труднощі у міжособистісній взаємодії здатні викликати внутрішні переживання та сумніви у власній значущості.

У контексті дослідження особливостей самосвідомості підлітків, які переживають почуття самотності, отримані результати можуть свідчити про наявність певної емоційної нестійкості у значної частини респондентів. Хоча їхнє ставлення до себе не є різко негативним, воно може змінюватися залежно від ситуації та соціального середовища. Це підтверджує той факт, що самосвідомість у підлітковому віці тісно пов'язана з міжособистісними відносинами та емоційним досвідом.

Також варто зазначити, що підлітки із середнім рівнем самооцінки можуть по-різному реагувати на переживання самотності. Для одних подібні стани мають тимчасовий характер і швидко минають після позитивної взаємодії з оточенням, тоді як для інших навіть окремі труднощі у спілкуванні можуть викликати внутрішню невпевненість або відчуття емоційної ізоляції. Саме тому самосвідомість у цьому віці залишається досить вразливою до впливу зовнішніх факторів.

Окрім цього, для підлітків із середнім рівнем самооцінки характерним є прагнення до самоствердження та потреба у визнанні з боку інших. Вони можуть болісно реагувати на байдужість або нерозуміння, оскільки в цей період особливо важливими стають питання прийняття у колективі та значущості власної особистості. Усе це впливає на формування образу «Я» та особливості подальшого розвитку самосвідомості.

Низький рівень самооцінки було зафіксовано у 13 підлітків із 49 опитаних, що становить 26,53% від загальної кількості респондентів. Отримані результати свідчать про те, що майже чверть досліджуваної групи характеризується недостатньо сформованим позитивним ставленням до себе та схильністю до внутрішньої невпевненості. Для підліткового віку подібні прояви є досить важливими, оскільки саме в цей період активно формується самосвідомість, уявлення про власну особистість та своє місце серед інших людей.

Підлітки з низьким рівнем самооцінки часто схильні критично оцінювати себе, сумніватися у власних здібностях та болісно реагувати на

невдачі або зауваження з боку оточення. Для них може бути характерним відчуття недостатньої значущості, невпевненість у власних можливостях та підвищена потреба у схваленні з боку інших людей. У результаті навіть звичайні життєві ситуації або труднощі у спілкуванні можуть викликати сильні емоційні переживання.

У процесі формування самосвідомості підлітки особливо чутливо сприймають ставлення до себе з боку однолітків. Саме тому конфлікти, неприйняття або відсутність підтримки можуть негативно впливати на їхнє самосприйняття. Для респондентів із низьким рівнем самооцінки характерним може бути постійне порівняння себе з іншими, при якому власні якості та досягнення оцінюються як недостатні або менш значущі.

Крім того, підлітки цієї групи можуть частіше переживати внутрішнє напруження у процесі соціальної взаємодії. Невпевненість у собі нерідко супроводжується страхом помилитися, бути висміяними або негативно оціненими іншими людьми. Через це деякі підлітки можуть уникати активного спілкування, замикатися у собі або проявляти сором'язливість у новому колективі чи незнайомих ситуаціях.

Низький рівень самооцінки також може впливати на особливості емоційного стану підлітків. Для них більш характерними можуть бути тривожність, емоційна нестійкість та схильність до переживання почуття самотності. В окремих випадках підлітки можуть сприймати себе менш цікавими або менш успішними порівняно з іншими, що здатне посилювати відчуття внутрішньої ізольованості та труднощі у встановленні близьких контактів.

Важливу роль у формуванні негативного ставлення до себе можуть відігравати як зовнішні, так і внутрішні фактори. До зовнішніх можна віднести особливості сімейного виховання, атмосферу у шкільному колективі, взаємини з однолітками та рівень емоційної підтримки. Водночас індивідуальні психологічні особливості підлітка також впливають на те, як саме він сприймає власні успіхи, невдачі та оцінку з боку інших людей.

У контексті дослідження особливостей самосвідомості підлітків, які переживають почуття самотності, низький рівень самооцінки можна розглядати як один із факторів, що підсилює емоційну вразливість особистості. Негативне ставлення до себе часто поєднується з труднощами у спілкуванні, невпевненістю у міжособистісних відносинах та страхом неприйняття. У результаті це може створювати умови для виникнення або посилення переживання самотності.

Також для підлітків із низькою самооцінкою характерним може бути зниження соціальної активності. Вони можуть рідше проявляти ініціативу у спілкуванні, уникати участі у спільній діяльності або не наважуватися відкрито висловлювати власну думку. Подібні особливості нерідко обмежують можливості для формування позитивного досвіду взаємодії з іншими людьми, що, у свою чергу, впливає на подальший розвиток самосвідомості.

Разом із тим підлітковий вік залишається періодом активних внутрішніх змін, тому ставлення до себе ще не є остаточно сформованим. За наявності підтримки, позитивного соціального досвіду та сприятливого емоційного середовища рівень самооцінки може змінюватися, а самосвідомість — ставати більш стабільною та гармонійною.

Результати дослідження особливостей самооцінки підлітків представлені у таблиці 3.2 та на малюнку 3.2. Отримані дані дозволяють простежити особливості формування самосвідомості респондентів та визначити рівень їхнього ставлення до себе.

Таблиця 3.2

Кількісні показники рівнів самооцінки підлітків за методикою «Вербальна діагностика самооцінки особистості»

Рівень самооцінки	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)
Високий	7	14,29%
Середній	29	59,18%
Низький	13	26,53%
Загалом	49	100%

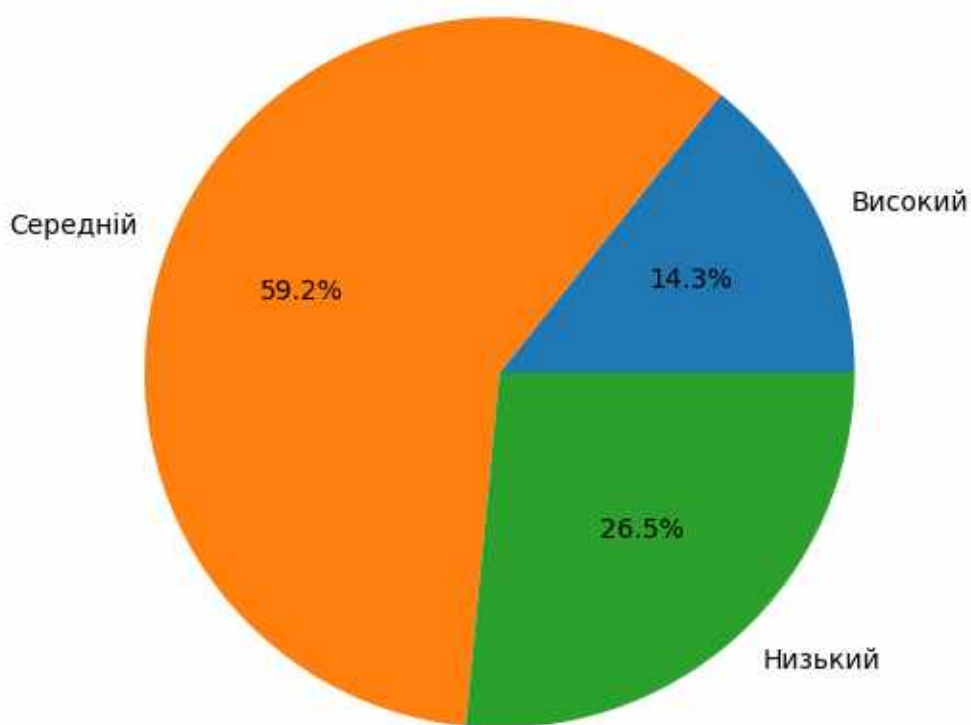


Рис. 3.2 Відсоткове співвідношення рівнів самооцінки підлітків

Як видно з отриманих результатів, найбільшу частку серед досліджуваних підлітків становлять респонденти із середнім рівнем самооцінки — 29 осіб, що складає 59,18% від загальної кількості опитаних. Це свідчить про те, що для більшості підлітків характерне відносно помірне та достатньо реалістичне ставлення до себе. Разом із тим у підлітковому віці самооцінка ще не є повністю стабільною, тому ставлення до власної особистості може змінюватися залежно від життєвих ситуацій, успішності, спілкування з однолітками та емоційного стану.

Підлітки із середнім рівнем самооцінки зазвичай здатні усвідомлювати як власні переваги, так і недоліки. Вони не схильні до різко негативного ставлення до себе, однак можуть залишатися чутливими до критики або оцінки з боку інших людей. Для цієї групи характерною є певна нестійкість самосприйняття, що є типовою особливістю підліткового віку та пов'язана з активним процесом формування самосвідомості.

Водночас у 13 підлітків, що становить 26,53% від загальної вибірки, було виявлено низький рівень самооцінки. Подібний показник свідчить про наявність у значної частини респондентів внутрішньої невпевненості, сумнівів у власних можливостях та підвищеної залежності від думки оточення. Для таких підлітків більш характерними можуть бути труднощі у соціальній взаємодії, схильність до самокритики та переживання емоційного дискомфорту.

Низький рівень самооцінки нерідко супроводжується підвищеною чутливістю до міжособистісних труднощів. У підлітковому віці це може проявлятися у страху неприйняття, невпевненості під час спілкування або переживанні власної «недостатності» порівняно з іншими. Подібні особливості здатні впливати не лише на емоційний стан підлітків, а й на процес формування їхньої самосвідомості загалом.

Найменшу частку складають підлітки з високим рівнем самооцінки — 7 осіб, що становить 14,29% від загальної кількості респондентів. Для цієї групи характерним є більш позитивне ставлення до себе, впевненість у власних можливостях та більша відкритість у соціальній взаємодії. Такі підлітки зазвичай меншою мірою залежать від зовнішньої оцінки та більш спокійно реагують на труднощі або невдачі.

Разом із тим кількість респондентів із високим рівнем самооцінки є відносно невеликою, що може свідчити про певну нестійкість самосприйняття у більшості підлітків. Це підтверджує той факт, що в підлітковому віці процес формування самосвідомості ще триває та значною мірою залежить від емоційного досвіду, взаємин із соціальним оточенням та особливостей міжособистісної взаємодії.

Отримані результати дозволяють говорити про те, що для значної частини підлітків характерна потреба у підтримці, прийнятті та позитивній оцінці з боку інших людей. Саме тому труднощі у спілкуванні або переживання самотності можуть безпосередньо впливати на їхнє ставлення до себе та особливості розвитку самосвідомості.

За результатами експрес-діагностики рівня самооцінки було встановлено, що високий рівень самооцінки мають 6 підлітків із 49 опитаних, що становить 12,25% від загальної кількості респондентів. Отримані показники загалом є близькими до результатів попередньої методики, однак спостерігаються незначні відмінності у кількісних даних. Це може пояснюватися специфікою самої експрес-діагностики, яка передбачає більш швидкі та менш обдумані відповіді з боку підлітків.

Особливістю експрес-методик є те, що вони часто відображають не лише усвідомлене ставлення до себе, а й емоційні реакції та внутрішній стан респондентів у момент проходження тестування. Саме тому результати можуть частково відрізнятися від даних, отриманих під час більш детального аналізу самооцінки. У даному випадку це дає можливість краще зрозуміти окремі аспекти самосвідомості підлітків та особливості їхнього самосприйняття.

Підлітки з високим рівнем самооцінки зазвичай характеризуються більш позитивним ставленням до власної особистості, упевненістю у своїх можливостях та здатністю легше адаптуватися у соціальному середовищі. Для них може бути властивим прагнення до самовираження, відкритість у спілкуванні та готовність відстоювати власну думку. Такі підлітки частіше демонструють внутрішню активність та менше залежать від зовнішньої оцінки.

У процесі формування самосвідомості високий рівень самооцінки може свідчити про наявність більш позитивного образу «Я» та достатнього рівня самоприйняття. Такі респонденти зазвичай краще усвідомлюють власні сильні сторони, менш болісно реагують на труднощі та рідше демонструють виражені сумніви у власній значущості. Для них менш характерними є страх соціального неприйняття або постійне порівняння себе з іншими людьми у негативному контексті.

Разом із тим у підлітковому віці навіть достатньо високий рівень самооцінки не завжди свідчить про повну емоційну стабільність. Іноді

зовнішня впевненість може виступати способом приховування внутрішніх переживань або прагненням отримати схвалення та визнання з боку оточення. Саме тому під час аналізу особливостей самосвідомості важливо враховувати комплекс психологічних характеристик, а не лише окремі показники самооцінки.

Порівняння результатів двох методик показало, що кількість підлітків із високим рівнем самооцінки в експрес-діагностиці виявилася трохи меншою, ніж у вербальній діагностиці. Якщо у першому випадку високий рівень самооцінки було виявлено у 7 респондентів, то в другому — у 6. Подібні відмінності можуть бути пов'язані з тим, що під час швидкого тестування підлітки відповідали більш спонтанно та меншою мірою орієнтувалися на соціально бажаний образ себе.

Крім того, підлітки з високою самооцінкою можуть почуватися більш упевнено у міжособистісній взаємодії та легше встановлювати контакти з іншими людьми. Для них менш характерними є замкненість або уникнення соціальних ситуацій. Подібні особливості можуть позитивно впливати на емоційне самопочуття та знижувати ризик виникнення стійкого переживання самотності.

Важливе значення у формуванні позитивного ставлення до себе можуть мати умови сімейного виховання, підтримка з боку близьких людей, успішний досвід спілкування та відчуття прийняття у колективі. Саме наявність позитивної соціальної взаємодії часто сприяє розвитку більш гармонійної самосвідомості та внутрішньої впевненості у підлітковому віці.

Разом із тим невелика кількість респондентів із високим рівнем самооцінки може свідчити про те, що для значної частини підлітків характерною залишається нестійкість самосприйняття. У цьому віці самооцінка ще активно формується та значною мірою залежить від соціального середовища, міжособистісних відносин та емоційного досвіду.

Середній рівень самооцінки було виявлено у 28 підлітків із 49 опитаних, що становить 57,14% від загальної кількості респондентів. Отримані

результати показують, що саме такий рівень ставлення до себе є найбільш характерним для досліджуваної групи. Подібні показники також є близькими до результатів попереднього дослідження, де середній рівень самооцінки так само переважав серед інших показників.

У порівнянні з попередніми результатами можна помітити лише незначні відмінності у кількісних показниках. Це може пояснюватися тим, що під час швидкого оцінювання підлітки відповідали більш емоційно та спонтанно, менше аналізуючи власні відповіді. Саме тому отримані результати певною мірою відображають не лише усвідомлене ставлення до себе, а й внутрішній стан респондентів у момент проходження тестування.

Для підлітків із середнім рівнем самооцінки зазвичай характерне достатньо помірне сприйняття себе. Вони можуть усвідомлювати як свої позитивні якості, так і певні недоліки, однак їхнє ставлення до власної особистості не є повністю стабільним. У деяких ситуаціях такі підлітки можуть почуватися впевнено та відкрито взаємодіяти з оточенням, а в інших — переживати невпевненість або сумніви щодо себе.

Підлітковий вік є періодом активного формування самосвідомості, тому ставлення до себе у цей час часто змінюється під впливом різних життєвих обставин. Важливе значення мають взаємини з однолітками, підтримка з боку близьких людей, успіхи у навчанні та загальна атмосфера у соціальному середовищі. Саме тому навіть підлітки із відносно стабільною самооцінкою можуть гостро реагувати на конфлікти, нерозуміння або відсутність підтримки.

Крім того, для цієї групи респондентів характерним може бути прагнення до самоствердження та потреба у схваленні з боку інших людей. У підлітковому віці думка оточення нерідко має значний вплив на емоційний стан та ставлення до себе. Через це підлітки можуть порівнювати себе з іншими, переживати через власні недоліки або сумніватися у власній значущості.

Водночас середній рівень самооцінки свідчить про те, що більшість підлітків не демонструє вираженого негативного ставлення до себе. Вони здатні більш-менш реалістично оцінювати власні можливості та поведінку, хоча їхня внутрішня впевненість ще не є повністю сформованою. Саме тому їхнє самосприйняття може змінюватися залежно від емоційного стану та соціального досвіду.

У контексті дослідження особливостей самосвідомості підлітків, які переживають почуття самотності, подібні результати можуть свідчити про певну емоційну нестійкість значної частини респондентів. Відчуття прийняття або неприйняття з боку інших людей здатне безпосередньо впливати на їхнє ставлення до себе, рівень впевненості та особливості взаємодії з оточенням. Також можна припустити, що для багатьох підлітків із середнім рівнем самооцінки переживання самотності не має постійного характеру, а виникає залежно від ситуації. Труднощі у спілкуванні, конфлікти або недостатня емоційна підтримка можуть тимчасово посилювати внутрішню невпевненість та впливати на емоційний стан підлітка.

Отримані результати підтверджують, що процес формування самосвідомості у підлітковому віці є складним і тісно пов'язаним із міжособистісними відносинами, емоційним досвідом та особливостями соціальної взаємодії.

Низький рівень самооцінки було виявлено у 15 підлітків із 49 опитаних, що становить 30,61% від загальної кількості респондентів. Порівняно з попередніми результатами цей показник виявився дещо вищим, адже в іншому дослідженні низький рівень самооцінки було зафіксовано у 13 підлітків. Отримані відмінності можуть свідчити про те, що ставлення підлітків до себе є недостатньо стабільним і може змінюватися залежно від внутрішнього стану та особливостей ситуації.

Отримані дані свідчать про те, що значна частина підлітків відчуває труднощі у формуванні позитивного ставлення до себе. Для таких респондентів характерними можуть бути невпевненість у власних

можливостях, схильність до сумнівів та надмірна чутливість до думки оточення. У підлітковому віці подібні переживання проявляються особливо гостро, оскільки саме в цей період відбувається активний розвиток самосвідомості та формується уявлення про власну особистість.

Підлітки з низьким рівнем самооцінки можуть більш болісно реагувати на невдачі, зауваження або конфлікти у спілкуванні. Навіть незначні труднощі у взаємодії з однолітками здатні викликати у них внутрішнє напруження, тривожність або переживання власної неспроможності. Через це вони можуть уникати активної участі у спілкуванні, соромитися висловлювати власну думку або боятися негативної оцінки з боку інших людей.

Крім того, для таких підлітків часто характерна залежність від зовнішнього схвалення. Вони можуть постійно потребувати підтримки та підтвердження власної значущості з боку оточення. Відсутність позитивної реакції або недостатня увага з боку інших людей здатні негативно впливати на їхній емоційний стан та посилювати внутрішню невпевненість.

У процесі розвитку самосвідомості важливе значення має досвід соціальної взаємодії. Якщо підліток регулярно стикається з критикою, нерозумінням або труднощами у спілкуванні, це може сприяти формуванню негативного ставлення до себе. У результаті з'являється схильність до самокритики, замкненості та переживання емоційної віддаленості від інших людей.

Також підлітки з низьким рівнем самооцінки можуть частіше порівнювати себе з іншими не на свою користь. Вони нерідко недооцінюють власні досягнення та більше уваги звертають на власні недоліки. Подібні особливості впливають на їхню поведінку, рівень упевненості та характер взаємодії з соціальним оточенням.

У межах дослідження особливостей самосвідомості підлітків, які переживають почуття самотності, такі результати можуть свідчити про наявність зв'язку між негативним самосприйняттям та труднощами у міжособистісних відносинах. Внутрішня невпевненість і страх неприйняття

здатні посилювати відчуття ізолюваності та ускладнювати встановлення близьких контактів з іншими людьми.

Разом із тим важливо враховувати, що самооцінка у підлітковому віці ще не є остаточно сформованою та може змінюватися під впливом позитивного емоційного досвіду, підтримки з боку близьких людей і сприятливих умов соціальної взаємодії. Саме тому розвиток більш гармонійної самосвідомості значною мірою залежить від атмосфери, у якій перебуває підліток, та характеру його взаємин із оточенням.

Результати дослідження рівня самооцінки підлітків подано у таблиці 3.3 та на рисунку 3.3. Отримані дані дають можливість краще зрозуміти особливості ставлення підлітків до себе та простежити окремі прояви формування їхньої самосвідомості.

Таблиця 3.3

Кількісні показники рівнів самооцінки підлітків за методикою «Експрес-діагностика рівня самооцінки»

Рівень самооцінки	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)
Високий	6	12,25%
Середній	28	57,14%
Низький	15	30,61%
Загалом	49	100%

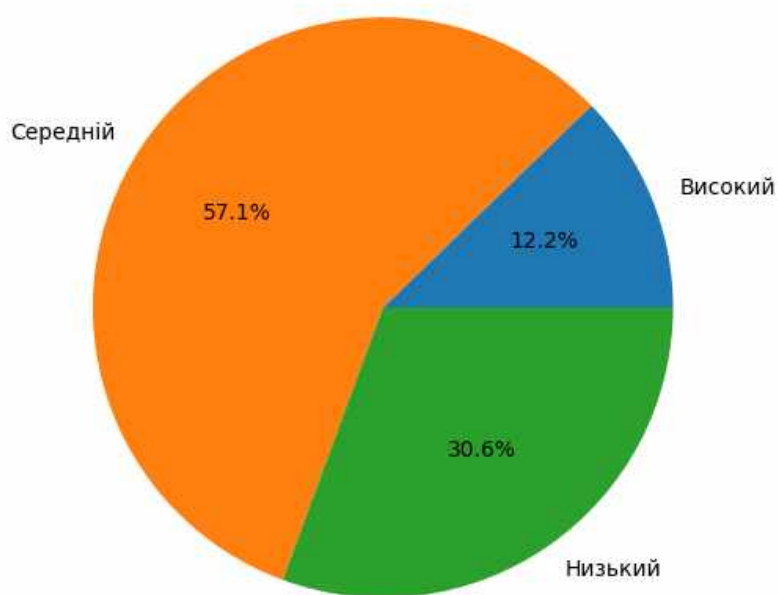


Рис. 3.3 Відсоткове співвідношення рівнів самооцінки за результатами експрес-діагностики

Аналіз результатів показав, що найбільшу частину опитаних складають підлітки із середнім рівнем самооцінки — 28 осіб, що становить 57,14% від загальної кількості респондентів. Це свідчить про те, що для більшості підлітків характерне відносно помірне ставлення до себе. Вони не демонструють різко негативного самосприйняття, однак їхня впевненість у собі ще не є повністю сформованою та стабільною.

Для підлітків цієї групи характерним може бути те, що їхнє ставлення до себе змінюється залежно від життєвих ситуацій, взаємин з однолітками або емоційного стану. У підлітковому віці думка інших людей часто має велике значення, тому підтримка або, навпаки, неприйняття з боку оточення можуть впливати на впевненість у собі та особливості самосприйняття.

Низький рівень самооцінки було виявлено у 15 підлітків, що складає 30,61% від загальної вибірки. Подібний показник свідчить про те, що значна частина респондентів відчуває внутрішню невпевненість та труднощі у позитивному сприйнятті себе. Для таких підлітків більш характерними можуть бути сумніви

у власних можливостях, страх негативної оцінки та підвищена чутливість до думки інших людей.

Крім того, підлітки з низьким рівнем самооцінки можуть частіше переживати труднощі у спілкуванні та гостріше реагувати на конфлікти або критику. У деяких випадках це може проявлятися у замкненості, сором'язливості або небажанні відкрито висловлювати власну думку. Подібні особливості здатні впливати на їхній емоційний стан та посилювати переживання самотності.

Найменшу частину серед опитаних складають підлітки з високим рівнем самооцінки — 6 осіб, що становить 12,25% від загальної кількості респондентів. Такі підлітки зазвичай більш упевнено ставляться до себе, легше взаємодіють з іншими людьми та меншою мірою залежать від зовнішньої оцінки. Для них більш характерними є відкритість у спілкуванні, активність та позитивніше ставлення до власної особистості.

Порівнюючи результати двох досліджень, можна помітити, що загальна картина є досить схожою. В обох випадках переважає середній рівень самооцінки, тоді як високий рівень зустрічається значно рідше. Разом із тим спостерігаються певні відмінності у кількісних показниках, що може бути пов'язано з нестійкістю самосприйняття у підлітковому віці та впливом емоційного стану на відповіді респондентів.

Отримані результати показують, що формування самосвідомості підлітків тісно пов'язане з їхнім емоційним досвідом, ставленням до себе та особливостями взаємодії з оточенням. Переживання самотності, труднощі у спілкуванні та потреба у підтримці можуть впливати на рівень самооцінки та загальне сприйняття власної особистості.

Висновки до другого розділу

У третьому розділі було проаналізовано результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей самосвідомості підлітків, які переживають почуття самотності. Проведений аналіз дав

можливість більш детально розглянути емоційний стан респондентів, особливості їхнього ставлення до себе та вплив переживання самотності на процес формування особистості у підлітковому віці.

У ході дослідження встановлено, що переживання самотності є досить поширеним серед підлітків. Більшість опитаних зазначили, що відчують самотність періодично, а значна частина респондентів переживає її досить часто. Лише незначна кількість підлітків майже не стикається з подібними емоційними переживаннями. Це свідчить про те, що проблема емоційної ізоляції є актуальною для сучасних підлітків та пов'язана з особливостями їхньої взаємодії з оточенням.

Аналіз результатів дослідження самооцінки показав, що для більшості респондентів характерний середній рівень ставлення до себе. Подібні результати можуть свідчити про те, що самосвідомість у підлітковому віці ще перебуває у процесі формування та залишається недостатньо стабільною. Під впливом життєвих ситуацій, взаємин з однолітками та емоційного стану у підлітків можуть виникати сумніви у власних можливостях, потреба у підтримці та залежність від думки інших людей.

Разом із тим у частини респондентів було виявлено низький рівень самооцінки. Для таких підлітків більш характерними є внутрішня невпевненість, труднощі у позитивному сприйнятті себе та підвищена чутливість до оцінки з боку оточення. Подібні особливості можуть негативно впливати на емоційний стан підлітків, ускладнювати процес спілкування та сприяти виникненню переживання самотності.

Під час аналізу результатів також було помітно, що підлітки з більш позитивним ставленням до себе легше взаємодіють з іншими людьми, більш відкрито проявляють себе у спілкуванні та менш гостро переживають труднощі у міжособистісних відносинах. Водночас респонденти, для яких характерна невпевненість у собі, частіше демонструють емоційну замкненість, схильність до внутрішніх переживань та страх негативного ставлення з боку інших людей.

У результаті проведеного дослідження було виявлено взаємозв'язок між особливостями самосвідомості та переживанням почуття самотності у підлітковому віці. Отримані результати дають підстави стверджувати, що труднощі у формуванні позитивного ставлення до себе можуть впливати на характер міжособистісної взаємодії та посилювати відчуття емоційної віддаленості від інших людей. У свою чергу, переживання самотності здатне негативно позначатися на самооцінці підлітків, їхній упевненості у собі та загальному емоційному стані.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило, що проблема самотності у підлітковому віці тісно пов'язана з особливостями самосвідомості особистості. Отримані результати підкреслюють важливість емоційної підтримки підлітків, створення сприятливого психологічного середовища та розвитку позитивного ставлення до себе у процесі формування особистості.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

3.1. Обґрунтування щодо формування адекватної самооцінки підлітків

Підлітковий вік є одним із найважливіших періодів розвитку особистості, оскільки саме в цей час відбувається активне формування самосвідомості, системи цінностей, життєвих орієнтирів та ставлення людини до себе й оточення. У цей віковий період підлітки починають більш уважно аналізувати власну поведінку, зовнішність, здібності, риси характеру та своє місце серед інших людей. Саме тому особливого значення набуває проблема формування самооцінки, яка суттєво впливає на емоційний стан особистості, міжособистісні взаємини та особливості соціальної адаптації.

Самооцінка є важливим компонентом самосвідомості особистості та відображає ставлення людини до себе, власних можливостей, досягнень та особистісних якостей. Вона формується поступово під впливом різних чинників, серед яких важливе місце займають сімейне виховання, особливості спілкування з однолітками, навчальна діяльність, ставлення з боку дорослих та соціальне середовище загалом. У підлітковому віці самооцінка ще не є достатньо стійкою, тому підлітки часто гостро реагують на критику, невдачі або негативне ставлення з боку інших людей.

Формування адекватної самооцінки є важливою умовою гармонійного розвитку особистості. Підлітки з адекватною самооцінкою здатні більш реально оцінювати власні можливості, краще контролюють власну поведінку, легше адаптуються до нових умов та впевненіше взаємодіють з оточенням. Такі підлітки зазвичай мають більш стабільний емоційний стан, менш схильні до переживання внутрішніх конфліктів та легше долають труднощі.

Водночас занижена самооцінка може негативно впливати на формування особистості підлітка. Невпевненість у собі, постійне порівняння себе з іншими, страх бути незрозумілим або неприйнятим часто стають причиною внутрішньої напруги та емоційного дискомфорту. Підлітки із заниженою самооцінкою нерідко сумніваються у власних здібностях, уникають активної взаємодії з однолітками та надмірно залежать від думки оточення. У результаті це може призводити до формування негативного образу «Я» та поглиблення переживання самотності.

Особливо актуальною проблема самооцінки стає у підлітків, які переживають почуття самотності. Самотність у підлітковому віці проявляється не лише як відсутність спілкування, а як складний внутрішній стан, що супроводжується переживанням емоційної відокремленості, нерозуміння та психологічного дискомфорту. Навіть за наявності друзів або соціальних контактів підліток може почуватися самотнім через недостатній рівень емоційної близькості, труднощі у взаєморозумінні або незадоволеність власними міжособистісними стосунками.

Проведене дослідження дозволило встановити, що значна частина підлітків тією чи іншою мірою переживає почуття самотності. Отримані результати також свідчать про те, що у респондентів із нижчим рівнем самооцінки частіше спостерігаються непевненість у собі, труднощі у спілкуванні, емоційна замкнутість та підвищена чутливість до оцінки з боку інших людей. Це підтверджує наявність взаємозв'язку між особливостями самосвідомості та переживанням самотності у підлітковому віці.

Підлітки, які негативно оцінюють себе, часто схильні концентрувати увагу на власних недоліках та невдачах. У багатьох випадках вони мають труднощі у встановленні соціальних контактів, побоюються осуду або неприйняття з боку однолітків. Це може сприяти уникненню активного спілкування, розвитку внутрішньої скутості та емоційної ізоляції. У результаті почуття самотності може посилюватися, а самооцінка — ще більше знижуватися.

Крім того, низька самооцінка нерідко впливає на навчальну діяльність підлітків. Такі учні можуть сумніватися у власних здібностях, боятися висловлювати свою думку або уникати ситуацій, у яких необхідно проявляти ініціативу. Невпевненість у собі часто супроводжується страхом помилки, підвищеною тривожністю та емоційною нестійкістю. Це негативно впливає не лише на навчальні досягнення, а й на загальний психологічний стан особистості.

Важливо зазначити, що не менш негативний вплив може мати й завищена самооцінка. У деяких випадках підлітки можуть переоцінювати власні можливості, демонструвати надмірну самовпевненість або прагнення до самоствердження за рахунок інших людей. Подібні прояви також можуть ускладнювати міжособистісну взаємодію та спричиняти конфлікти у спілкуванні. Саме тому найбільш сприятливою для гармонійного розвитку особистості є саме адекватна самооцінка, яка дозволяє людині реально оцінювати власні можливості та конструктивно ставитися як до своїх переваг, так і до недоліків.

Формування адекватної самооцінки є важливим напрямом психологічної підтримки підлітків. Адекватна самооцінка сприяє розвитку впевненості у собі, самоповаги, емоційної стійкості та здатності до самореалізації. Підлітки, які позитивно ставляться до себе, легше встановлюють контакти з іншими людьми, більш відкриті до спілкування та менш схильні до переживання вираженого почуття самотності.

Значну роль у формуванні самооцінки відіграє сім'я. Саме у сімейному середовищі закладаються основи ставлення дитини до себе та до інших людей. Підтримка з боку батьків, емоційне прийняття, увага до переживань підлітка та позитивне підкріплення його досягнень сприяють розвитку впевненості у собі та формуванню позитивного самосприйняття. Водночас постійна критика, порівняння з іншими або недостатня увага до емоційних потреб дитини можуть негативно впливати на її самооцінку та психологічний стан.

Важливе значення у формуванні адекватної самооцінки має і шкільне середовище. Саме у процесі навчання та спілкування з однолітками підлітки отримують значну частину соціального досвіду. Позитивна атмосфера у колективі, підтримка з боку педагогів та можливість проявляти власні здібності сприяють розвитку впевненості у собі та формуванню позитивного образу «Я».

Не менш важливою є діяльність практичного психолога, яка може бути спрямована на розвиток комунікативних навичок, підвищення рівня самоприйняття та зниження емоційної напруги у підлітків. Психологічна підтримка допомагає підліткам краще усвідомлювати власні переживання, розвивати позитивне ставлення до себе та формувати навички конструктивної взаємодії з іншими людьми.

Одним із важливих напрямів психологічної роботи є створення умов для самореалізації підлітків. Участь у творчій діяльності, спортивних заходах, групових проєктах або волонтерській діяльності сприяє розвитку впевненості у собі, допомагає підліткам відчувати власну значущість та позитивно впливає на формування самооцінки.

Таким чином, формування адекватної самооцінки у підлітковому віці є важливою умовою гармонійного розвитку особистості та профілактики негативних емоційних переживань, зокрема почуття самотності. Отримані результати дослідження свідчать про необхідність здійснення психологічної підтримки підлітків, спрямованої на розвиток позитивного ставлення до себе, підвищення рівня впевненості у собі та покращення міжособистісної взаємодії. Саме тому важливим є використання спеціальних психолого-педагогічних методик та вправ, спрямованих на формування адекватної самооцінки підлітків.

3.2. Методики та вправи для підвищення самооцінки

Проблема формування адекватної самооцінки у підлітковому віці є надзвичайно актуальною, оскільки саме у цей період особистість стає більш чутливою до оцінювання з боку оточення, починає активно замислюватися над власними якостями, зовнішністю, здібностями та своїм місцем у суспільстві. Невпевненість у собі, страх критики, труднощі у спілкуванні або переживання невдач можуть негативно впливати на емоційний стан підлітка та сприяти розвитку заниженої самооцінки. Саме тому важливого значення набуває використання психологічних методик і вправ, спрямованих на розвиток позитивного ставлення до себе, формування впевненості та покращення взаємодії з іншими людьми.

Результати проведеного дослідження показали, що значна частина підлітків має труднощі, пов'язані з емоційною невпевненістю, переживанням самотності та нестійким ставленням до себе. Це свідчить про необхідність психологічної підтримки підлітків та створення умов для розвитку позитивного самосприйняття. Одним із найбільш ефективних способів такої роботи є використання спеціальних вправ і психокорекційних методик, які допомагають підліткам краще усвідомити власні переваги, навчитися приймати себе та розвивати навички конструктивного спілкування.

У процесі психологічної роботи важливо створити сприятливу та доброзичливу атмосферу, у якій підлітки матимуть можливість відкрито висловлювати власні думки, переживання та емоції. Позитивна психологічна атмосфера допомагає знизити внутрішню напругу, сприяє розвитку довіри та дозволяє підліткам почуватися більш впевнено під час взаємодії з іншими людьми.

Однією з ефективних вправ для розвитку позитивного ставлення до себе є вправа «Мої сильні сторони». Підліткам пропонується записати власні позитивні риси характеру, здібності, успіхи або ситуації, у яких вони змогли проявити себе з кращого боку. Виконання такої вправи допомагає підліткам звернути увагу не лише на власні недоліки, але й на свої переваги та

досягнення. Крім того, ця робота сприяє розвитку самопізнання та формуванню більш позитивного образу «Я».

Корисною для розвитку самооцінки є також вправа «Комплімент». Її зміст полягає у тому, що учасники по черзі висловлюють один одному позитивні слова або відзначають хороші якості співрозмовника. Подібна вправа сприяє розвитку доброзичливих взаємин між підлітками, допомагає формувати позитивне ставлення до інших людей та створює атмосферу емоційної підтримки у групі. Для багатьох підлітків важливим є усвідомлення того, що їх помічають, цінують та позитивно оцінюють оточуючі.

Для розвитку впевненості у власних можливостях доцільно використовувати вправу «Мої досягнення». Підліткам пропонується пригадати власні успіхи та записати їх на аркуші паперу. Це можуть бути як навчальні досягнення, так і успіхи у творчій діяльності, спорті або повсякденному житті. Виконання цієї вправи допомагає підліткам усвідомити власні можливості та сприяє розвитку більш позитивного ставлення до себе. Важливу роль у психологічній роботі відіграє розвиток навичок емоційного самовираження. З цією метою доцільно використовувати арттерапевтичні вправи, які допомагають підліткам виражати власні почуття через творчість. Наприклад, вправа «Мій внутрішній світ» передбачає створення малюнка, який відображає емоційний стан підлітка, його переживання або ставлення до себе. Після виконання завдання учасники можуть обговорити свої роботи та поділитися власними емоціями. Подібні вправи сприяють емоційному розвантаженню та допомагають підліткам краще розуміти власний внутрішній стан.

Для розвитку самоприйняття ефективною є вправа «Лист самому собі». Підліткам пропонується написати лист, у якому вони підтримують себе, висловлюють позитивне ставлення до власної особистості та зазначають свої сильні сторони. Виконання цієї вправи допомагає формувати більш доброзичливе ставлення до себе та сприяє зниженню рівня внутрішньої самокритики.

Ефективним методом психологічної підтримки є також тренінгові заняття, спрямовані на розвиток комунікативних навичок та впевненості у собі. У процесі тренінгової роботи підлітки вчаться висловлювати власну думку, взаємодіяти з іншими людьми, конструктивно вирішувати конфліктні ситуації та долати труднощі у спілкуванні. Групова форма роботи дозволяє підліткам відчувати підтримку однолітків та знижує рівень переживання емоційної ізоляції.

Не менш важливим напрямом психологічної роботи є розвиток позитивного мислення. Підлітки із заниженою самооцінкою часто концентрують увагу на своїх помилках та невдачах, недооцінюючи власні успіхи. Саме тому доцільно використовувати вправи, спрямовані на формування позитивного ставлення до себе та свого життєвого досвіду.

Однією з таких вправ є «Три позитивні події дня», під час якої підліткам пропонується щодня записувати декілька приємних або успішних подій, що відбулися протягом дня. Подібна практика допомагає формувати більш позитивне сприйняття себе та навколишнього світу.

Важливим напрямом психологічної підтримки є також формування адекватного ставлення до помилок та невдач. Багато підлітків із низькою самооцінкою сприймають власні помилки як доказ власної неспроможності. У зв'язку з цим важливо проводити бесіди та вправи, спрямовані на усвідомлення того, що невдачі є природною частиною життєвого досвіду та необхідним етапом особистісного розвитку.

Важливе значення у формуванні адекватної самооцінки має підтримка з боку батьків і педагогів. Позитивне ставлення до підлітка, увага до його переживань, підтримка досягнень та створення сприятливої атмосфери спілкування допомагають формувати впевненість у собі та позитивне самосприйняття. Водночас постійна критика, порівняння з іншими або ігнорування емоційних потреб підлітка можуть негативно впливати на його психологічний стан та самооцінку.

У процесі психологічної роботи важливо враховувати індивідуальні особливості кожного підлітка, його емоційний стан, рівень самооцінки та особливості взаємодії з іншими людьми. Комплексне використання вправ, тренінгів та психологічної підтримки сприяє розвитку впевненості у собі, покращенню емоційного стану та формуванню позитивного ставлення до власної особистості.

Таким чином, використання психокорекційних методик, спеціальних вправ та тренінгових занять є важливим засобом формування адекватної самооцінки у підлітків. Подібна робота сприяє розвитку самоприйняття, впевненості у власних можливостях, покращенню комунікативних навичок та зниженню рівня переживання самотності. Формування позитивного ставлення до себе є важливою умовою гармонійного розвитку особистості та психологічного благополуччя підлітків.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі кваліфікаційної роботи було розкрито значення формування адекватної самооцінки у підлітковому віці та визначено основні напрями психологічної підтримки підлітків, які переживають почуття самотності. На основі аналізу результатів дослідження встановлено, що проблема самооцінки є важливим чинником емоційного благополуччя підлітків та істотно впливає на особливості їхнього самосприйняття, поведінки та взаємодії з іншими людьми.

У ході дослідження було з'ясовано, що нестійка або занижена самооцінка негативно позначається на психологічному стані підлітків, сприяє розвитку невпевненості у собі, підвищеної тривожності, внутрішньої скутості та труднощів у міжособистісному спілкуванні. Виявлено, що підлітки з низьким рівнем самооцінки частіше переживають почуття самотності, більш болісно сприймають оцінювання з боку оточення та схильні акцентувати увагу на власних недоліках і помилках.

У роботі підтверджено, що адекватна самооцінка є важливою умовою гармонійного розвитку особистості у підлітковому віці. Позитивне ставлення до себе, усвідомлення власних можливостей та прийняття своїх індивідуальних особливостей сприяють формуванню впевненості у собі, емоційної стійкості та розвитку ефективної взаємодії з іншими людьми. Визначено, що підтримка з боку батьків, педагогів та однолітків відіграє важливу роль у формуванні позитивного образу «Я» та розвитку самоповаги у підлітків.

На основі отриманих результатів було обґрунтовано необхідність здійснення психологічної підтримки підлітків, які переживають емоційну ізолюваність, невпевненість у собі та труднощі у спілкуванні. Встановлено, що важливим напрямом психологічної роботи є створення сприятливої емоційної атмосфери, у якій підлітки матимуть можливість відкрито висловлювати власні думки та переживання, отримувати підтримку та розвивати навички конструктивної взаємодії.

У межах третього розділу також було розглянуто методики та вправи, спрямовані на підвищення рівня самооцінки підлітків. Визначено, що використання психокорекційних вправ, тренінгових занять, елементів арттерапії та вправ на розвиток самоприйняття позитивно впливає на формування впевненості у собі, розвиток позитивного мислення та покращення емоційного стану підлітків. Показано, що подібні методики сприяють зменшенню внутрішньої напруги, розвитку комунікативних умінь та формуванню більш позитивного ставлення до власної особистості.

У процесі дослідження встановлено, що особливого значення у роботі з підлітками набуває розвиток навичок самопізнання та емоційного самовираження. Використання вправ, спрямованих на усвідомлення власних позитивних якостей, здібностей та досягнень, допомагає підліткам більш об'єктивно оцінювати себе та знижує рівень внутрішньої самокритики. Крім того, групові форми психологічної роботи сприяють покращенню взаємодії

між підлітками, розвитку підтримки у колективі та зниженню переживання емоційної самотності.

Таким чином, результати третього розділу підтвердили необхідність проведення психологічної роботи, спрямованої на формування адекватної самооцінки у підлітків. Запропоновані методики та вправи можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами та класними керівниками під час роботи з підлітками, які переживають почуття самотності, мають труднощі у спілкуванні або характеризуються невпевненістю у собі. Реалізація подібних заходів сприятиме розвитку позитивного самосприйняття, емоційної стійкості та гармонійному розвитку особистості підлітків.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було проаналізовано теоретичні підходи до вивчення особливостей самосвідомості підлітків та переживання почуття самотності. На основі аналізу наукової літератури встановлено, що проблема самотності у підлітковому віці є однією з актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки саме в цей період відбувається активне формування особистості, самооцінки, системи цінностей та уявлення підлітка про самого себе. Досліджено основні підходи до трактування понять «самосвідомість», «самооцінка» та «самотність». Виявлено, що самосвідомість є складним психологічним утворенням, яке включає уявлення особистості про себе, ставлення до власних якостей, емоційне сприйняття себе та здатність до самоаналізу.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що переживання самотності у підлітковому віці може бути пов'язане як із труднощами міжособистісної взаємодії, так і з особливостями внутрішнього світу підлітка. Доведено, що недостатня впевненість у собі, труднощі у спілкуванні, залежність від думки оточення та негативне ставлення до себе можуть посилювати переживання емоційної ізоляції. Водночас самотність здатна негативно впливати на формування самооцінки та самосвідомості загалом.

Визначено особливості організації та проведення емпіричного дослідження. У дослідженні взяли участь 49 підлітків віком від 14 до 16 років, які навчаються у ліцеї №73 Одеської міської ради. Дослідження проводилося дистанційно за допомогою сервісу Google Forms, що дало можливість забезпечити зручність проходження тестування та отримати необхідні емпіричні дані.

Для вивчення особливостей самосвідомості підлітків було використано комплекс психодіагностичних методик, а саме: вербальна діагностика самооцінки особистості, експрес-діагностика рівня самооцінки та діагностика комплексу неповноцінності. Застосування декількох методик дозволило більш повно дослідити особливості ставлення підлітків до себе, рівень їхньої впевненості, емоційної вразливості та прояви внутрішньої невпевненості.

Обробка та аналіз результатів дослідження здійснювалися за допомогою програми Microsoft Excel 2010.

У процесі дослідження було проаналізовано рівень переживання самотності серед підлітків. Встановлено, що значна частина респондентів тією чи іншою мірою переживає почуття самотності. Зокрема, 36,8% опитаних часто відчують самотність, 48,9% переживають її періодично, а лише 14,3% підлітків майже не стикаються з подібними переживаннями. Отримані результати свідчать про те, що проблема самотності є досить поширеною серед сучасних підлітків та може впливати на їхній емоційний стан, поведінку та міжособистісні взаємини.

Виявлено, що навіть у випадках, коли підлітки не переживають постійної самотності, вони все одно можуть відчувати внутрішню емоційну ізолюваність у певних життєвих ситуаціях. Це підтверджує нестійкість емоційної сфери у підлітковому віці та підвищену чутливість до ставлення з боку інших людей. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що потреба у прийнятті, підтримці та емоційному контакті є особливо важливою для підлітків у процесі формування особистості.

Досліджено особливості самосвідомості підлітків та рівень їхньої самооцінки. За результатами вербальної діагностики самооцінки особистості встановлено, що у більшості респондентів переважає середній рівень самооцінки — 59,18%. Низький рівень самооцінки було виявлено у 26,53% підлітків, а високий — у 14,29%. Отримані результати свідчать про те, що для більшості респондентів характерне відносно помірне ставлення до себе, однак їхнє самосприйняття ще не є повністю стабільним та може змінюватися залежно від емоційного стану, соціального середовища та життєвих обставин. Результати експрес-діагностики рівня самооцінки також показали переважання середнього рівня самооцінки — 57,14% респондентів. Низький рівень самооцінки було зафіксовано у 30,61% підлітків, а високий — у 12,25%. Порівняння результатів двох методик показало подібність загальних тенденцій, однак були виявлені незначні відмінності у кількісних показниках.

Це може свідчити про нестійкість самооцінки у підлітковому віці та залежність самосприйняття від емоційного стану, особливостей ситуації та соціальної взаємодії.

У ході дослідження виявлено взаємозв'язок між особливостями самосвідомості підлітків та переживанням почуття самотності. Встановлено, що підлітки з нижчим рівнем самооцінки частіше демонструють невпевненість у собі, труднощі у спілкуванні, підвищену емоційну чутливість та схильність до внутрішніх переживань. Для таких респондентів характерними можуть бути страх негативної оцінки, залежність від думки оточення та труднощі у встановленні довірливих міжособистісних контактів.

Доведено, що переживання самотності може негативно впливати на ставлення підлітків до себе, посилювати внутрішню невпевненість та формувати негативне самосприйняття. Водночас низька самооцінка та труднощі у самоприйнятті здатні ускладнювати процес соціальної взаємодії та сприяти виникненню почуття емоційної ізольованості. Таким чином, між самосвідомістю та переживанням самотності існує взаємний вплив, який проявляється у психологічному стані та поведінці підлітків.

Отримані результати дослідження мають практичне значення та можуть бути використані у роботі практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників та інших фахівців, які працюють із підлітками. На основі проведеного дослідження вважається доцільним приділяти більше уваги психологічній підтримці підлітків, які переживають почуття самотності та мають труднощі у формуванні позитивного ставлення до себе.

Рекомендовано проводити у закладах освіти профілактичні та корекційні заходи, спрямовані на розвиток комунікативних навичок, формування адекватної самооцінки, підвищення рівня впевненості у собі та створення сприятливого психологічного середовища. Важливим є також забезпечення емоційної підтримки підлітків, розвиток навичок конструктивної взаємодії та формування позитивного ставлення до власної особистості.

Отримані результати підтверджують актуальність проблеми самотності у підлітковому віці та необхідність подальшого вивчення особливостей самосвідомості сучасних підлітків, оскільки саме в цей період закладаються важливі основи подальшого психологічного розвитку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балинець К. С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. Психологічний часопис. 2020. № 6. С. 5–11.
2. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків : монографія. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2020. 340 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 968 с.
4. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. № 3. С. 86–92.
5. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.
6. Ратушний О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології. 2022. № 4. С. 74–79.
7. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академія, 2021. 376 с.
8. Титаренко Т. М. Психологія особистості : сучасний вимір. Київ : Каравела, 2020. 320 с.
9. Москалець В. П. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Ліра-К, 2019. 364 с.
10. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2020. 469 с.
11. Грищенко Н. В. Феномен самотності в житті сучасної людини. Психологія і суспільство. 2020. № 2. С. 76–84.
12. Железнякова Ю. В. Самотність у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема. Педагогіка і психологія. 2021. № 3. С. 67–74.
13. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. Психологічний журнал. 2020. № 5. С. 66–68.
14. Попелюшко Р. П. Самотність як проблема соціалізації особистості в суспільстві. Наукові перспективи. 2021. № 7. С. 212–216.

15. Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. Збірник наукових праць РДГУ. 2020. № 14. С. 136–142.
16. Льовочкіна О. В. Самотність підлітка як психологічна проблема. Психологія: реальність і перспективи. 2019. № 12. С. 126–134.
17. Костюк Г. С. Психологія особистості та її розвиток. Київ : Освіта України, 2019. 420 с.
18. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 272 с.
19. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки. Київ : Академвидав, 2021. 280 с.
20. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навчальний посібник. Київ: Каравела, 2022. 372 с.
21. Рибалка В. В. Психологія розвитку особистості підлітка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2019. 290 с.
22. Дуткевич Т. В. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 304 с.
23. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2020. 256 с.
24. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. Психологія і педагогіка. 2020. № 2. С. 206–214.
25. Стасенко Л. В. Проблема самотності у сучасній психології. Гуманітарний вісник. 2019. № 1. С. 15–21.
26. Erikson E. Identity and the Life Cycle. New York : W. W. Norton & Company, 2018. 192 p.
27. Rogers C. A Way of Being. Boston : Houghton Mifflin, 2015. 420 p.
28. Santrock J. W. Adolescence. New York : McGraw-Hill Education, 2020. 544 p.
29. Steinberg L. Adolescence. New York : McGraw-Hill Education, 2021. 576 p.
30. Baumeister R. F., Bushman B. J. Social Psychology and Human Nature. Boston : Cengage Learning, 2020. 768 p.

31. Harter S. The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations. New York : Guilford Press, 2015. 440 p.
32. Myers D. G., DeWall C. N. Psychology. New York : Worth Publishers, 2021. 896 p.
33. Berk L. Development Through the Lifespan. Boston : Pearson, 2018. 864 p.
34. Feldman R. Understanding Psychology. New York : McGraw-Hill, 2019. 720 p.
35. Corsini R. Encyclopedia of Psychology. Hoboken : Wiley, 2017. 1150 p.
36. Brown B. Daring Greatly. New York : Gotham Books, 2018. 320 p.
37. Leary M. R. Self-Presentation: Impression Management and Interpersonal Behavior. New York : Routledge, 2019. 310 p.
38. Papalia D., Martorell G. Experience Human Development. New York : McGraw-Hill, 2021. 800 p.
39. Twenge J. M. iGen. New York : Atria Books, 2017. 352 p.
40. Feuerstein G. The Psychology of Loneliness. London : Routledge, 2016. 280 p.
41. Schneider K. The Psychology of Existence. New York : McGraw-Hill, 2015. 336 p.
42. Krause C. Jugendpsychologie. Berlin : Springer, 2019. 290 S.
43. Weber A. Entwicklungspsychologie des Jugendalters. München : Beltz Verlag, 2020. 312 S.
44. Hoffmann N. Selbstwertgefühl bei Jugendlichen. Hamburg : Diplomica Verlag, 2018. 228 S.
45. Fischer M. Psychologie der Einsamkeit. Berlin : Springer, 2017. 250 S.
46. Keller H. Persönlichkeitsentwicklung im Jugendalter. Heidelberg : Springer Medizin, 2021. 340 S.
47. Schmidt L. Soziale Beziehungen und Einsamkeit im Jugendalter. Frankfurt am Main : Campus Verlag, 2019. 278 S.
48. Becker S. Emotionale Entwicklung von Jugendlichen. Berlin : Springer Verlag, 2020. 301 S.
49. Müller T. Selbstbewusstsein und Identität im Jugendalter. München : Juventa Verlag, 2018. 266 S.

50. Wagner P. Einführung in die Entwicklungspsychologie. Stuttgart : Kohlhammer Verlag, 2021. 320 S.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика «Вербальна діагностика самооцінки особистості»

Інструкція. Дайте відповідь на запропоновані твердження, використовуючи наступну шкалу: дуже часто, часто, рідко, ніколи.

Судження:

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність в навчанні.
3. Я турбуюсь за своє майбутнє.
4. Багато хто мене ненавидить.
5. Я менш ініціативний, ніж інші.
6. Я хвилююсь за свій психічний стан.
7. Я боюсь виглядати дурнем.
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій.
9. Я боюсь виступати перед незнайомими людьми.
10. Я часто помиляюся.
11. Як шкода, що я не вмію як слід розмовляти з людьми.
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші.
14. Я надто скромний.
15. Моє життя проходить марно.
16. Багато хто неправильної думки про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди очікують від мене занадто багато.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи бентежусь (ніяковію).
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не відчуваю себе в безпеці.
23. Я часто хвилююсь і даремно.
24. Я ніяковію, коли вхожу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я себе відчуваю скутим.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають набагато легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має трапитись якась неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.

30. Як шкода, що я не такий комунікабельний.

31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.

32. Я думаю про те, чого чекають від мене однокласники.

Обробка результатів

Підрахунок балів відбувається за схемою:

дуже часто – 4 бали;

часто – 3 бали;

рідко – 2 бали;

ніколи – 0 балів.

Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно підрахувати суму балів за всіма 32 судженнями.

Інтерпретація результатів

Сума балів від 0 – 25 свідчить про високий рівень самооцінки, за якою людина, як правило, впевнена у собі, адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях.

Сума балів від 26 – 45 свідчить про середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від “комплексу неповноцінності” і лише час від часу намагається підлаштуватися під думку інших.

Сума балів від 46 – 128 вказує на низький рівень самооцінки, за яким людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди рахуватися з думками інших

ДОДАТОК Б

Методика «Експрес-діагностика рівня самооцінки»

Інструкція. Дайте відповіді на запитання, вкажіть, наскільки характерні для вас перераховані нижче стани.

Дайте відповідь на запропоновані твердження, використовуючи такі варіанти відповідей:

дуже часто;

часто;

іноді;

рідко;

ніколи.

Текст опитувальника

Я часто хвилююся даремно.

Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.

Я боюся виглядати дурепою.

Мене хвилює, що буде в майбутньому.

Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій.
Як шкода, що багато хто не розуміє мене.
Відчуваю, що не вмію правильно розмовляти з людьми.
Люди чекають від мене багато чого.
Почуваю себе скутою.
Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність.
Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
Я не почуваюся в безпеці.
Буває таке, що мені немає з ким поділитися своїми думками.
Близьке оточення не цікавиться моїми досягненнями.

Обробка результатів

Підрахунок балів здійснюється за такою схемою:

дуже часто — 4 бали;

часто — 3 бали;

іноді — 2 бали;

рідко — 1 бал;

ніколи — 0 балів.

Опрацювання та інтерпретація результатів

Для визначення рівня самооцінки необхідно підрахувати загальну суму балів, отриманих за всіма твердженнями опитувальника.

Рівні самооцінки:

10 балів і менше — високий (завищений) рівень самооцінки;

11–29 балів — середній, нормативний рівень самооцінки;

більше 29 балів — низький (занижений) рівень самооцінки.

ДОДАТОК В

Методика «Діагностика комплексу неповноцінності»

Інструкція

Прочитайте кожне твердження та виберіть один із запропонованих варіантів відповіді, який найбільше відповідає вашому стану або поведінці.

Текст опитувальника

1. Люди мене не розуміють

а) часто

б) рідко

в) такого не буває

2. Відчуваю себе «не в своїй тарілці»

а) рідко

б) все залежить від ситуації

в) дуже часто

3. Я оптиміст

а) так

б) лише у виняткових випадках

в) ні

4. Радіти чому попало — це

а) дурість

б) допомагає пережити скрутні хвилини

в) те, чому варто повчитися

5. Я хотів би мати такі ж здібності, як інші

а) так

б) часом

в) ні, я володію вищими здібностями

6. У мене надто багато недоліків

а) це правда

б) це не моя думка

в) неправда

7. Життя прекрасне

а) це дійсно так

б) це дуже загальне твердження

в) зовсім ні

8. Я відчуваю себе непотрібним

- а) часто
- б) часом
- в) рідко

9. Мої вчинки оточуючим незрозумілі

- а) часто
- б) інколи
- в) рідко

10. Мені говорять, що я не виправдовую надій

- а) часто
- б) інколи
- в) дуже рідко

11. У мене маса достоїнств

- а) так
- б) все залежить від ситуації
- в) ні

12. Я песиміст

- а) так
- б) у виняткових випадках
- в) ні

13. Як всяка думаюча людина, я аналізую свою поведінку

- а) часто
- б) інколи
- в) рідко

14. Життя – сумна річ

- а) загалом так
- б) твердження дуже загальне
- в) це не так

15. «Сміх – це здоров'я»

- а) банальне твердження
- б) про це варто пам'ятати у важких ситуаціях
- в) це дійсно так

16. Люди мене недооцінюють

- а) на жаль, це так
- б) не надаю цьому великого значення
- в) зовсім ні

17. Я суджу про інших дуже суворо

- а) часто
- б) інколи
- в) рідко

18. Після смуги невдач завжди приходить успіх

- а) вірю в це
- б) може бути
- в) не вірю

19. Я поводжуся агресивно

- а) часто
- б) інколи
- в) рідко

20. Буваю самотній

- а) дуже рідко
- б) інколи
- в) дуже часто

21. Люди недоброзичливі

- а) більшість
- б) деякі
- в) зовсім ні

22. Не вірю, що можна досягти того, чого дуже хочеш

- а) так
- б) інколи це можливо
- в) це не так, я вірю

23. Вимоги життя перевищували мої можливості

- а) часто
- б) інколи
- в) рідко

24. Напевно, кожна людина невдоволена своєю зовнішністю

- а) я думаю, так
- б) напевно, інколи
- в) я так не думаю

25. Коли я щось роблю або говорю, мене не розуміють

- а) часто
- б) інколи
- в) дуже рідко

26. Я люблю людей

- а) так
- б) твердження дуже загальне
- в) ні

27. Трапляється, я сумніваюся у своїх здібностях

- а) часто
- б) інколи
- в) рідко

28. Я задоволений собою

- а) часто
- б) інколи
- в) рідко

29. Вважаю, що до себе слід бути критичнішим, ніж до інших

- а) так
- б) не знаю
- в) ні

30. Вірю, що мені вистачить сил реалізувати свої життєві плани

- а) так
- б) по-різному буває
- в) ні

Опрацювання та інтерпретація результатів:

Для визначення рівня вираженості комплексу неповноцінності необхідно підрахувати загальну кількість отриманих балів.

Інтерпретація результатів

0–40 балів — виражений комплекс неповноцінності;

41–80 балів — помірний рівень прояву комплексів;

81–130 балів — адекватне ставлення до себе та своїх можливостей;

131–150 балів — завищена самооцінка та схильність до переоцінки власних можливостей.