

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО  
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ  
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»



Рішенням засідання кафедри  
педагогіки, психології та менеджменту  
протокол № 6 від 08.09.2026р.

завідувач кафедри

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

«Вплив самооцінки на переживання самотності підлітків в  
умовах воєнного стану»

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

групи ПС-24-12-зМ

МЕЛЬНИК Тетяна Валеріївна

Науковий керівник:

доктор психологічних наук,

професор

ІГНАТОВИЧ Олена Михайлівна

Біла Церква 2026

### Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

**Автор:** МЕЛЬНИК Тетяна Валеріївна, група ПС-24-12-зМ

**Назва:** Вплив самооцінки на переживання самотності підлітків в умовах воєнного стану

**Керівник:** Ігнатович Олена Михайлівна

**Підрозділ:** Bila Tserkva institute of continuous professional education

**Коефіцієнт подібності 1:** 1.98%

**Мікропробіли:** 116

**Заміна букв:** 0

**Інтервали:** 0

**Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:**

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

**Висновок:**

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 1,98% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.

Дата 01.05.2026р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис \_\_\_\_\_

**«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ  
ОСВІТИ**

**Кафедра педагогіки, психології та менеджменту**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

для завідувача кафедри

**ДОКУМЕНТАЦІЯ**

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

« 19 » 2026 року

### ЗАВДАННЯ

#### на кваліфікаційну роботу здобувачці освіти Мельник Тетяні Валеріївни

Тема роботи: «Вплив самооцінки на переживання самотності підлітків в умовах воєнного стану».

Науковий керівник: Ігнатович О. М., доктор психологічних наук, професор.

Строк подання здобувачем освіти роботи: 01.05.2026.

Вихідні дані до роботи: наукові праці вітчизняних і зарубіжних учених, матеріали сучасних періодичних видань, електронні наукові ресурси, монографії та публікації, присвячені питанню впливу самооцінки на переживання самотності підлітків в умовах воєнного стану.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти дослідження самооцінки та самотності підлітків, а саме: самотність у контексті соціально-психологічних досліджень, структурно-функціональний аналіз переживання самотності у підлітків, психологічні аспекти взаємозв'язку самооцінки та переживання самотності підлітками.

2. Здійснити емпіричне дослідження впливу самооцінки на переживання самотності підлітків в умовах воєнного стану та описати його результати.

3. Обґрунтувати практичні аспекти зниження переживання самотності та формування адекватної самооцінки у підлітків, зокрема особливості організації та проведення онлайн-тренінгів у процесі корекції почуття самотності та розвитку самооцінки підлітків.

4. Розробити, апробувати та перевірити ефективність впровадження онлайн-тренінгів з корекції почуття самотності та розвитку самооцінки підлітків.

Консультанти розділів роботи:

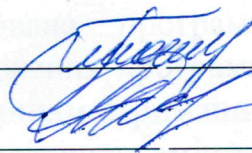
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Ігнатович О. М., доктор психологічних наук, професор	12.01.2026	12.01.2026
2	Ігнатович О. М., доктор психологічних наук, професор	02.03.2026	02.03.2026
3	Ігнатович О. М., доктор психологічних наук, професор	01.05.2026	01.05.2026

Дата видачі завдання: 12.01.2026

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2.	Вивчення літературних джерел	січень-лютий	виконано
3.	Збирання матеріалу у закладі	лютий	виконано
4.	Обробка матеріалів	березень	виконано
5.	Написання розділу 1	лютий-березень	виконано
6.	Написання розділу 2	лютий-березень	виконано
7.	Написання розділу 3	квітень	виконано
8.	Формулювання висновків	квітень	виконано
9.	Оформлення кваліфікаційної роботи, одержання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат	квітень	виконано
10.	Подання роботи на кафедру	травень	виконано
11.	Захист кваліфікаційної роботи	травень	виконано

Здобувач/ка освіти \_\_\_\_\_



Тетяна МЕЛЬНИК

Керівник роботи \_\_\_\_\_

Олена ІГНАТОВИЧ

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
NATIONAL ACADEMY OF PEDAGOGICAL SCIENCES OF UKRAINE  
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»**

**SIHE «UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ  
ОСВІТИ  
BILA TSERKVA INSTITUTE OF CONTINUOUS PROFESSIONAL  
EDUCATION**

**Кафедра педагогіки, психології та менеджменту  
Department of Pedagogy, Psychology and Management**

**ВІДГУК КЕРІВНИКА**

на кваліфікаційну роботу магістра «**Вплив самооцінки на переживання самотності підлітків в умовах воєнного стану**»  
здобувачки вищої освіти групи ПС-24-12-зМ спеціальності 053 «Психологія»  
освітньої програми «Психологія»

**МЕЛЬНИК Тетяни Валеріївни**

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню проблеми впливу самооцінки на переживання самотності підлітків в умовах воєнного стану, що є актуальною в сучасних соціально-психологічних умовах. Обрана тема має як теоретичне, так і практичне значення, оскільки відображає особливості психоемоційного стану підлітків у ситуації тривалого стресу та соціальної нестабільності.

У вступі обґрунтовано актуальність дослідження, визначено мету, об'єкт, предмет та завдання. У теоретичному розділі авторка висвітлила наукові підходи до проблеми самотності та самооцінки. У роботі нею розглянуто класичні та сучасні підходи до розуміння зазначених феноменів, а також особливості їх прояву у підлітковому віці. Водночас у викладі матеріалу бракує аналітичного узагальнення. Спостерігається певна перевантаженість теоретичного матеріалу.

Емпірична частина роботи виконана на належному рівні. Авторкою обґрунтовано вибір психодіагностичних методик, організовано дослідження на базі закладу освіти, здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів. Встановлено взаємозв'язок між рівнем самооцінки та переживанням самотності підлітків. Разом з тим, представлення результатів вимагає узагальнення, що покращило б їх сприйняття.

Практичний розділ містить розробку онлайн-тренінгів, спрямованих на зниження переживання самотності та формування адекватної самооцінки підлітків. Запропонована програма має практичну цінність. Аналіз ефективності впровадження програми можна було викласти з більш чітким кількісним обґрунтуванням отриманих результатів.

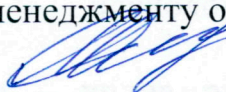
Висновки відповідають змісту роботи, проте є містять повторення теоретичних положень і потребують більшої лаконічності та структурованості

відповідно до поставлених завдань. Зазначені зауваження не мають принципового характеру та не знижують загальної позитивної оцінки роботи.

У цілому кваліфікаційна робота Мельник Тетяни Валеріївни є завершеним самостійним науковим дослідженням, у якій не виявлено академічного плагіату, відповідає всім вимогам щодо підготовки таких робіт, заслуговує на позитивну оцінку – 92/А/відмінно.

**Керівник кваліфікаційної роботи магістра:**

докторка психологічних наук, професорка  
кафедри педагогіки, психології та менеджменту  
БІНПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»  
НАПН України

 Олена ІГНАТОВИЧ

## АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота: 101 сторінка, 12 рисунків, 5 таблиць, 2 додатки, 70 літературних джерел.

Мета дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення впливу рівня самооцінки на переживання самотності підлітків в умовах воєнного стану, а також розробка й апробація практичних заходів (онлайн-тренінгів), спрямованих на зниження рівня самотності та формування адекватної самооцінки у підлітків.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості переживання самотності підлітків.

Предмет дослідження – вплив рівня самооцінки на особливості переживання самотності підлітків в умовах воєнного стану та можливості її корекції засобами онлайн-тренінгів.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань у дослідженні було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів.

– теоретичні методи включали: аналіз, узагальнення та систематизацію наукової літератури з проблеми самооцінки та переживання самотності підлітків, що дало змогу розкрити сутність основних понять дослідження, визначити їх структуру та встановити взаємозв'язки між ними;

– емпіричні методи передбачали використання психодіагностичних методик, зокрема: методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюссон), яка дозволила визначити рівень переживання самотності підлітками; методики «Визначення рівня самооцінки» (Г. Казанцева), спрямованої на дослідження загального рівня самооцінки особистості; тест-опитувальника самоствавлення (В. Столін, С. Пантелеєв), що дав змогу проаналізувати структуру самоствавлення та особливості ставлення підлітків до власного «Я»;

– методи обробки результатів: для аналізу отриманих даних застосовувалися методи кількісної та якісної обробки результатів, зокрема порівняння, узагальнення, інтерпретація даних, а також методи математичної статистики.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, педагогічних працівників та фахівців, які працюють із підлітками в умовах воєнного стану. Особливу практичну цінність становить розробка та апробація онлайн-тренінгів, спрямованих на зниження рівня переживання самотності та формування адекватної самооцінки у підлітків. Матеріали дослідження можуть бути використані для створення корекційно-розвивальних програм, тренінгових занять, психопросвітницьких заходів, а також у процесі індивідуального та групового консультування.

Ключові слова: самооцінка, самотність, психологічні особливості підлітків, емоційний стан, соціально-психологічні дослідження, особистісний розвиток, рівень самооцінки, адекватна самооцінка, психологічне благополуччя, психоемоційний стан підлітків, психологічна підтримка.

## ABSTRACT

Qualification work: 101 pages, 12 figures, 5 tables, 2 appendices, 70 literary sources.

The purpose of the study is the theoretical substantiation and empirical study of the influence of the level of self-esteem on the experience of loneliness of adolescents in conditions of martial law, as well as the development and testing of practical measures (online trainings) aimed at reducing the level of loneliness and forming adequate self-esteem in adolescents.

The object of the study is the psychological features of the experience of loneliness of adolescents.

The subject of the study is the influence of the level of self-esteem on the features of the experience of loneliness of adolescents in conditions of martial law and the possibility of its correction by means of online trainings.

To achieve the goal and solve the tasks set in the study, a complex of theoretical and empirical methods was used:

- theoretical methods included: analysis, generalization and systematization of scientific literature on the problem of self-esteem and loneliness of adolescents, which made it possible to reveal the essence of the main concepts of the study, determine their structure and establish relationships between them;

- empirical methods involved the use of psychodiagnostic methods, in particular: the methodology «Diagnosis of the level of subjective feeling of loneliness» (D. Russell, M. Fergusson), which allowed determining the level of loneliness experienced by adolescents; the methodology «Determining the level of self-esteem» (G. Kazantseva), aimed at studying the general level of self-esteem of the individual; the self-attitude test questionnaire (V. Stolin, S. Panteleev), which made it possible to analyze the structure of self-attitude and the peculiarities of adolescents' attitude to their own «I»;

- methods of processing results: to analyze the obtained data, methods of quantitative and qualitative processing of results were used, in particular, comparison, generalization, interpretation of data, as well as methods of mathematical statistics.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the obtained results in the activities of practical psychologists, social educators, pedagogical workers and specialists working with adolescents in martial law. Of particular practical value is the development and testing of online training aimed at reducing the level of loneliness and forming adequate self-esteem in adolescents. The study materials can be used to create correctional and developmental programs, training classes, psychoeducational activities, as well as in the process of individual and group counseling.

Keywords: self-esteem, loneliness, psychological characteristics of adolescents, emotional state, social and psychological research, personal development, level of self-esteem, adequate self-esteem, psychological well-being, psycho-emotional state of adolescents, psychological support.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА САМОТНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	13
1.1.Самотність у контексті соціально-психологічних досліджень.....	13
1.2.Структурно-функціональний аналіз переживання самотності у підлітків	21
1.3.Психологічні аспекти взаємозв'язку самооцінки та переживання самотності підлітками.....	26
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	37
2.1.Організація та методики дослідження впливу самооцінки на переживання самотності підлітків в умовах воєнного стану.....	37
2.2.Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу самооцінки на переживання самотності підлітків в умовах воєнного стану.....	46
Висновки до розділу 2.....	62
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗНИЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ТА ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ	64
3.1. Особливості організації та проведення онлайн-тренінгів у процесі корекції почуття самотності та розвитку самооцінки підлітків.....	64
3.2. Структурно-змістова характеристика онлайн-тренінгів з корекції почуття самотності та розвитку самооцінки підлітків.....	70
3.3. Аналіз ефективності впровадження онлайн тренінгів з корекції почуття самотності та розвитку самооцінки підлітків.....	76
Висновки до розділу 3.....	81
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	89
ДОДАТКИ.....	95

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження** впливу самооцінки на переживання самотності підлітків в умовах воєнного стану зумовлена комплексом глибоких соціально-психологічних змін, що відбуваються в сучасному українському суспільстві.

Період підліткового віку є критично важливим етапом становлення особистості, коли активно формується Я-концепція, система цінностей, соціальна ідентичність та рівень самооцінки. Саме в цей час підлітки особливо чутливі до зовнішніх впливів, міжособистісних взаємин і соціального середовища. Водночас переживання самотності виступає поширеним феноменом підліткового віку, пов'язаним із пошуком себе, нестабільністю емоційної сфери та потребою у прийнятті й підтримці.

В умовах воєнного стану підлітки стикаються з підвищеним рівнем емоційного напруження та соціальної ізоляції, що посилює переживання самотності. Водночас одним із важливих психологічних чинників, що впливають на характер цього переживання, є самооцінка особистості. Низький або нестабільний рівень самооцінки може сприяти формуванню відчуття ізольованості, тоді як адекватна самооцінка виступає ресурсом подолання самотності. У зв'язку з цим актуальним є дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та переживанням самотності підлітків як важливого чинника їх психологічного благополуччя.

**Об'єкт дослідження** – психологічні особливості переживання самотності підлітків.

**Предмет дослідження** – вплив рівня самооцінки на особливості переживання самотності підлітків в умовах воєнного стану та можливості її корекції засобами онлайн-тренінгів.

**Мета дослідження** є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення впливу рівня самооцінки на переживання самотності підлітків в умовах воєнного стану, а також розробка й апробація практичних заходів (онлайн-

тренінгів), спрямованих на зниження рівня самотності та формування адекватної самооцінки у підлітків.

#### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні аспекти дослідження самооцінки та самотності підлітків, а саме: самотність у контексті соціально-психологічних досліджень, структурно-функціональний аналіз переживання самотності у підлітків, психологічні аспекти взаємозв'язку самооцінки та переживання самотності підлітками.

2. Здійснити емпіричне дослідження впливу самооцінки на переживання самотності підлітків в умовах воєнного стану та описати його результати.

3. Обґрунтувати практичні аспекти зниження переживання самотності та формування адекватної самооцінки у підлітків, зокрема особливості організації та проведення онлайн-тренінгів у процесі корекції почуття самотності та розвитку самооцінки підлітків.

4. Розробити, апробувати та перевірити ефективність впровадження онлайн-тренінгів з корекції почуття самотності та розвитку самооцінки підлітків.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань у дослідженні було використано комплекс теоретичних та емпіричних **методів**.

– теоретичні методи включали: аналіз, узагальнення та систематизацію наукової літератури з проблеми самооцінки та переживання самотності підлітків, що дало змогу розкрити сутність основних понять дослідження, визначити їх структуру та встановити взаємозв'язки між ними;

– емпіричні методи передбачали використання психодіагностичних методик, зокрема: методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюссон), яка дозволила визначити рівень переживання самотності підлітками; методики «Визначення рівня самооцінки» (Г. Казанцева), спрямованої на дослідження загального рівня самооцінки особистості; тест-опитувальника самоставлення (В. Столін, С. Пантелеєв), що дав змогу проаналізувати структуру самоставлення та особливості ставлення підлітків до власного «Я»;

– методи обробки результатів: для аналізу отриманих даних застосовувалися методи кількісної та якісної обробки результатів, зокрема порівняння, узагальнення, інтерпретація даних, а також методи математичної статистики.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в поглибленні наукових уявлень про психологічну природу самооцінки та переживання самотності у підлітковому віці, а також у розкритті особливостей їх взаємозв'язку в умовах воєнного стану. У роботі систематизовано сучасні теоретичні підходи до розуміння феномену самотності як соціально-психологічного явища та уточнено його структурно-функціональні характеристики у підлітків.

Дослідження сприяє розширенню теоретичних положень щодо ролі самооцінки як важливого внутрішнього ресурсу особистості, що впливає на інтенсивність та характер переживання самотності. Обґрунтовано значення самооцінки як чинника психологічної адаптації підлітків до умов підвищеного стресу, невизначеності та соціальних змін, зумовлених воєнним станом.

Отримані результати доповнюють наукові уявлення про психологічні механізми взаємодії внутрішніх особистісних характеристик і емоційних станів підлітків у кризових умовах, що створює підґрунтя для подальших теоретичних і емпіричних досліджень у галузі вікової та соціальної психології.

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, педагогічних працівників та фахівців, які працюють із підлітками в умовах воєнного стану.

Результати дослідження можуть бути використані для діагностики рівня самооцінки та переживання самотності підлітків, виявлення груп ризику та своєчасного надання психологічної допомоги.

Особливу практичну цінність становить розробка та апробація онлайн-тренінгів, спрямованих на зниження рівня переживання самотності та формування адекватної самооцінки у підлітків. Матеріали дослідження можуть бути використані для створення корекційно-розвивальних програм, тренінгових занять, психопросвітницьких заходів, а також у процесі

індивідуального та групового консультування.

Отримані результати також можуть бути використані в освітньому процесі закладів вищої освіти при викладанні дисциплін психологічного спрямування, зокрема вікової, соціальної та педагогічної психології.

**Експериментальна база дослідження:** ліцей № 1 імені О. П. Довженка Новокаховської міської ради.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження представлено під час участі у XI Міжнародній науково-теоретичній конференції «Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації» (8 травня 2026 року, м. Дніпро):

Мельник Т. Вплив самооцінки на переживання самотності підлітків в умовах воєнного стану. Збірник XI Міжнародної науково-теоретичної конференції «Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації» (8 травня 2026 року, м. Дніпро).

**Структура роботи** включає вступ, три розділи, висновки до кожного з них, загальні висновки, список використаних джерел та додатки. Ілюстративний матеріал представлено 12 рисунками та 5 таблицями.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА САМОТНОСТІ ПІДЛІТКІВ

#### 1.1. Самотність у контексті соціально-психологічних досліджень

Соціально-психологічний феномен самотності привертає увагу фахівців різних дисциплін – філософії, психології, соціології, медицини та інших. Він виникає під впливом низки факторів, що визначають як внутрішній стан людини, так і її взаємодію з навколишнім середовищем.

У західній філософській думці XIX століття проблема самотності широко досліджувалася у світлі соціально-економічних та культурних змін тієї епохи. Водночас уявлення про її негативні аспекти існували ще в античності [22].

Екзистенціалісти розглядали самотність як невід'ємну частину людського існування та інтерпретували її з різних точок зору. А. Шопенгауер, зокрема, аналізував переживання відчуження та внутрішньої ізоляції, зосереджуючись на безглуздості багатьох людських починань та пошуку особистого задоволення [28].

Ж. Сартр, навпаки, розглядав самотність як необхідну умову людського існування. На його думку, люди неминуче залишаються відокремленими від інших і змушені знаходити сенс у власному житті. За Ж. Сартром, самотність виникає зі свободи вибору та пов'язаної з нею відповідальності: людина «приречена на свободу», а отже, і на самотність, бо сама визначає свій життєвий шлях і сенс свого існування [36].

В. Франкл трактував самотність як простір для пошуку внутрішнього сенсу життя. Він наголошував, що навіть у найскладніших ситуаціях, коли здається, що все втрачено, люди можуть знайти сенс, який допомагає їм протистояти самотності. А. Камю, у свою чергу, підкреслював абсурдність світу та складність людського існування, що часто призводить до ізоляції. На

його думку, люди повинні прийняти цю відокремленість і жити відповідно до власних переконань [62].

Представники трансценденталізму, особливо Г. Торо, наголошували на важливості індивідуальності та самопізнання. Їхні ідеї пов'язували самотність з розривом між особистістю та суспільством, але водночас розглядали її як ресурс. Торо стверджував, що тимчасове усамітнення та відхід від соціального середовища сприяють відновленню внутрішньої сили та духовної рівноваги [22].

Трансценденталісти були одними з перших, хто звернув увагу на самотність як наслідок перенасичення міським життям. Вони розглядали самотність як природну потребу творчої особистості, необхідну для концентрації внутрішніх ресурсів та забезпечення захисту від тиску міського життя. Ця самотність вважалася ефективним способом зміцнення духовного потенціалу та розвитку особистості.

С. К'єркегор досліджував проблеми існування та віри, наголошуючи на тому, що люди повинні самі визначати сенс свого життя. На його думку, ця екзистенційна відповідальність часто йде рука об руку з внутрішньою самотністю [61].

В академічному дискурсі поступово утвердилася точка зору, що самотність є невід'ємною частиною особистісного розвитку, яка може одночасно породжувати внутрішню напругу та конфлікти. Філософи XIX століття заклали основу для різних підходів до розуміння цього феномену, розглядаючи його не лише як негативний стан, а й як ресурс для самопізнання та рефлексії.

За словами І. Слободчикової, період з 1930-х по 1980-ті роки ознаменувався фазою активного інтересу психологів до феномену самотності, протягом якого були сформульовані фундаментальні концептуальні принципи його феноменологічного вивчення [53].

У рамках соціальної психології самотність розуміється як багатовимірне явище, що виникає внаслідок взаємодії індивіда з його соціальним

середовищем. Воно не обмежується внутрішніми переживаннями, а й формується соціальними зв'язками, ступенем отриманої підтримки та характером міжособистісних стосунків. Дослідники аналізують, як такі фактори, як соціальна ізоляція, відчуження або виключення з групи, впливають на виникнення почуття самотності та психологічний стан індивіда.

Особлива увага приділяється тому, як взаємодія з іншими людьми та соціальна підтримка можуть зменшити почуття самотності та позитивно вплинути на психологічне благополуччя. Крім того, у дослідженнях враховується культурний контекст – як різні суспільства сприймають індивідуальність, соціальні стосунки та саму самотність [22].

Розуміння самотності як соціального явища дозволяє глибше зрозуміти взаємозв'язок між людьми та їхнім оточенням, а також вплив цих взаємодій на емоційний та психічний стан. Водночас у науковій літературі існує безліч різних підходів та гіпотез щодо природи самотності, що частково пояснюється тим, що вітчизняна наука довгий час приділяла цій проблемі занадто мало уваги. Тому значна частина сучасного розуміння базується на досягненнях західної соціально-психологічної традиції, яка раніше розглядала цю тему.

Західні дослідники Л. Пепло та Д. Перлман запропонували класифікацію підходів до розуміння самотності, визначивши вісім основних категорій: феноменологічний, психодинамічний, екзистенційний, когнітивний, соціологічний, інтеракціоністський, інтимний та системний. Водночас вони визнали, що через відносно коротку історію досліджень цього явища та неоднозначність фундаментальних концепцій жодна з існуючих теорій не дає всебічного, цілісного пояснення самотності. Більшість підходів представлені фрагментарно, що свідчить про те, що ця тема залишається значною мірою на рівні гіпотетичних концепцій [49].

Підсумовуючи, різні підходи до самотності можна загалом розділити на три основні напрямки досліджень: філософський, психологічний та соціологічний. У рамках психологічного підходу розрізняють об'єктивну самотність та її суб'єктивний досвід, при якому людина може насправді не

бути ізольованою, але все ж відчуває себе самотньою.

Е. Фромм наголосив на ідеї «антисамотності» та підкреслив, що хоча людська природа здатна переносити ізоляцію, страх самотності виникає під впливом соціальних потреб. Він аналізував такі потреби, як потреба в спілкуванні, формуванні стосунків, самоствердженні, прихильності, самосвідомості, орієнтації у світі та присутності об'єкта обожнювання. За Е. Фроммом, деструктивне переживання самотності може призвести до розпаду особистості та навіть агресивної поведінки. Водночас він не дав чіткого визначення самотності, а вважав її станом, тісно пов'язаним з іншими внутрішніми переживаннями [38].

Л. Пепло та Д. Перлман також сформулювали три основні припущення: самотність виникає через брак соціального контакту, є суб'єктивною та, як правило, супроводжується негативними емоціями. Однак ці твердження є суперечливими. Зокрема, поняття «брак соціального контакту» залишається неточно визначеним; відрізнити самотність від інших емоційних станів складно; а уявлення про самотність як виключно негативне явище не завжди відповідає реальному досвіду людини [22].

Деякі психологи пов'язують самотність із низькою самооцінкою, оскільки вона перешкоджає міжособистісному спілкуванню та створює умови для відчуження. У психології самотність зазвичай вважається суб'єктивним переживанням з однією спільною характеристикою: вона свідомо сприймається та зберігається у свідомості людини. Водночас цей стан розглядається як тимчасовий і, враховуючи лише внутрішній досвід індивіда, його важко відрізнити від інших емоційних переживань [37].

У психологічних рамках самотність, таким чином, трактується не як постійна характеристика людського існування, а як тимчасовий стан свідомості, що виникає протягом життя. Такий підхід дозволяє розглядати самотність у контексті особистісного розвитку та взаємодії із соціальним середовищем.

У сучасному житті відчуття самотності часто посилюється навіть за умов активного спілкування, особливо в ситуаціях вимушеного спілкування –

на роботі, в команді, серед знайомих або навіть у сім'ї. Наявність численних поверхневих контактів не гарантує глибоких міжособистісних стосунків та справжнього взаєморозуміння. Саме відсутність емоційно значущих стосунків зазвичай є причиною внутрішнього відчуття ізоляції.

Сучасні українські дослідники, зокрема С. Бакалдин, Т. Довбій та Л. Магдисюк, розглядають самотність як стан і переживання, що виникають через брак змістовного спілкування та емоційної близькості з іншими людьми. Українські філософи, навпаки, тлумачать самотність як особливу форму взаємодії особистості зі світом, що характеризується порушенням спілкування з іншими. Такий стан проявляється у відчутті відчуженості, внутрішньої ізоляції, зосередженості на власних переживаннях і думках [3].

У психології самотність тлумачиться як особлива форма самосвідомості, що ґрунтується на суб'єктивному переконанні людини в тому, що вона не отримує підтримки для задоволення своєї потреби у зв'язку з іншими. Це проявляється як соціальна безпорадність та брак змістовних стосунків і контактів [20].

Самотність може набувати різних форм: повсякденної, ситуативної або штучно викликаної (наприклад, експериментальної чи терапевтичної). Вона також може проявлятися системно або дифузно, конструктивно або деструктивно, епізодично або хронічно, мимоволі або об'єктивно, а також фізично, комунікативно, емоційно або духовно.

Як психологічне явище, самотність проявляється в різних вимірах – як почуття, процес, ставлення або потреба. Зокрема, відчуття самотності пов'язане з переживанням власної інакшості, що створює психологічні бар'єри у спілкуванні, відчуття нерозуміння і навіть сприйняття негативного ставлення з боку інших. Це часто супроводжується відчуттям браку глибоких, довірливих стосунків, заснованих на прийнятті, підтримці та розумінні [20].

Роздуми про свої стосунки з іншими можуть призвести до почуття відчуженості від соціального світу. Різні форми ізоляції, як фізичної, так і емоційної, сприяють розвитку самотності. Інтенсивність цього відчуття може

коливатися від відносно нормального стану до патологічних проявів, що супроводжуються тривогою, нудьгою, відчуттям порожнечі або депресивними симптомами.

У крайніх випадках самотність може спровокувати підвищену потребу в спілкуванні, що іноді проявляється як ескапізм, розмиття фантазії та реальності або навіть персоніфікація об'єктів. Важкі форми можуть призвести до серйозних психологічних розладів, включаючи галюцинації або марення.

Водночас самотність не слід ототожнювати з ізоляцією. Ізоляція – це об'єктивний стан, який можна спостерігати та певною мірою контролювати, тоді як самотність – це, перш за все, внутрішній досвід. Хоча ізоляція може сприяти самотності, зведення цих понять до одного явища ігнорує складність і багатогранність людського досвіду, а також значення індивідуального сприйняття цього стану [11].

Самотність можна розуміти як свідоме рішення людини піти з суспільства, щоб знайти внутрішній спокій, ясність розуму та гармонію. Соціальна ізоляція, з іншого боку, є нав'язаною і означає, що людина відокремлює себе від системи цінностей та духовного простору суспільства, часто як захист від небажаних впливів. Самотність часто супроводжується відчуттям порожнечі та безглуздості, коли навколишня реальність сприймається як емоційно безплідна.

Таке відчуття порожнечі може бути гнітючим, викликати розчарування та занурювати людину в меланхолію, що супроводжується тривогою та страхом втратити власну мету. Водночас прояви самотності залежать від індивідуального досвіду, особистих ресурсів та ставлення до соціальної взаємодії.

Аналіз наукових підходів дозволяє узагальнити, що самотність є багатовимірним феноменом, який не зводиться лише до відсутності соціальних контактів, а постає як складний внутрішній досвід особистості, що формується у взаємодії об'єктивних умов і суб'єктивного сприйняття. На відміну від суто соціального трактування, більш переконливою видається інтегративна позиція,

згідно з якою самотність поєднує емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти та може мати як деструктивні, так і конструктивні прояви.

Відтак, доцільно розглядати самотність не лише як проблему чи негативний стан, а як специфічний спосіб переживання взаємодії людини зі світом, який за певних умов може виконувати ресурсну функцію — сприяти самопізнанню, переосмисленню життєвих цінностей і особистісному розвитку.

На наш погляд, таке розмежування дозволяє точніше інтерпретувати феномен самотності не як зовнішню обставину, а як внутрішньо опосередкований досвід. У цьому контексті особливого значення набувають індивідуальні стратегії її переживання та подолання, які можуть як зменшувати її негативний вплив, так і посилювати його залежно від особистісних ресурсів і життєвих умов.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що самотність є складним багатовимірним феноменом, який формується на перетині внутрішніх психологічних процесів і зовнішніх соціальних обставин. Вона проявляється у різних формах – від емоційної відчуженості до глибоких екзистенційних переживань – і може мати як деструктивні наслідки (зниження самооцінки, тривожність, депресивні стани), так і конструктивний потенціал, пов'язаний із саморефлексією та особистісним розвитком.

Відтак, доцільно розглядати самотність не лише як проблему, що потребує подолання, а як індикатор порушення або трансформації системи взаємин особистості зі світом. Саме такий підхід дозволяє більш глибоко зрозуміти її природу та визначити ефективні шляхи психологічної підтримки й корекції.

Виокремлюють низку ключових аспектів самотності, які розкривають її багатовимірну природу:

– форми самотності. Самотність може проявлятися у різних видах. Зокрема, соціальна самотність пов'язана з браком контактів і відчуттям ізольованості від інших, тоді як емоційна самотність виникає навіть у присутності людей, коли відсутні глибокі, довірливі зв'язки;

– вплив технологій. Попри можливість підтримувати зв'язок на відстані, сучасні технології можуть посилювати самотність. Соціальні мережі інколи провокують порівняння себе з іншими, що сприяє зниженню самооцінки та відчуттю відчуження;

– соціокультурні чинники. Самотність формується під впливом культури та суспільства. Наприклад, у середовищах із високим рівнем індивідуалізму частіше виникає відчуття ізольованості. Також на це впливають демографічні та соціальні зміни – старіння населення, трансформації сімейних моделей, мобільність;

– позитивний аспект. Самотність не завжди є негативною. Вона може сприяти саморозвитку, творчості та внутрішньому відновленню. Такий стан інколи визначають як «позитивну самотність», коли людина свідомо обирає усамітнення для гармонізації внутрішнього світу;

– стратегії подолання. Серед ефективних підходів – активна участь у соціальному житті, пошук нових спільнот, розвиток комунікативних навичок, встановлення глибших стосунків, звернення по психологічну підтримку, а також саморефлексія і практики емоційної стабілізації;

– психологічні наслідки. Тривала самотність може викликати страх, тривогу, замкнутість, пригнічення та загальне погіршення емоційного стану. Вона часто супроводжується відчуттям нестачі підтримки й може знижувати якість життя;

– фізичний вплив. Дослідження показують, що самотність пов'язана не лише з психічним, а й із фізичним здоров'ям: підвищується ризик серцево-судинних захворювань, гіпертонії, ослаблення імунітету та зниження фізичної активності;

– самотність і соціальна ізоляція. Це споріднені, але різні явища. Соціальна ізоляція є об'єктивною відсутністю контактів, тоді як самотність – суб'єктивне переживання незадоволеності стосунками. Людина може почуватися самотньою навіть серед інших.

– соціальні причини. До факторів належать розриви стосунків, втрата

близьких, переїзди, зміни у роботі чи навчанні, а також ширші суспільні явища – війна, карантин, швидкий темп життя, глобалізація;

– вразливість молоді. Юнацький вік є особливо чутливим до переживання самотності через пошук ідентичності, зміни соціального оточення та тиск із боку суспільства [4; 12; 18; 22; 28; 34].

Узагальнюючи наведені аспекти, можна стверджувати, що самотність постає як інтегративний феномен, у якому поєднуються індивідуально-психологічні, соціальні та культурні детермінанти. На наш погляд, ключовим у її розумінні є не стільки кількість соціальних контактів, скільки їхня якість та суб'єктивне переживання значущості взаємин. Саме це зумовлює варіативність проявів самотності – від ресурсу саморозвитку до чинника психологічного неблагополуччя.

Відтак, ефективне подолання самотності потребує комплексного підходу, що враховує як зовнішні умови соціальної взаємодії, так і внутрішні особистісні ресурси, особливо у молодому віці, який є критичним для формування стійких моделей міжособистісних стосунків.

## **1.2. Структурно-функціональний аналіз переживання самотності у підлітків**

Проблема самотності у підлітковому віці займає одне з провідних місць у сучасній психології розвитку, що зумовлено особливою складністю та динамічністю цього вікового етапу. Саме в підлітковий період відбуваються глибокі якісні зміни в структурі особистості, які охоплюють емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери. Цей етап розвитку супроводжується формуванням самосвідомості, становленням ціннісних орієнтацій, розвитком рефлексії та усвідомленням власної індивідуальності.

Підлітковий вік характеризується інтенсивним процесом пошуку ідентичності, що часто супроводжується внутрішніми суперечностями, сумнівами та нестабільністю самооцінки. У цей період відбувається поступова

переорієнтація з батьків як основного джерела підтримки на ровесників, що значно підвищує значущість міжособистісних відносин у групі однолітків. Потреба у прийнятті, визнанні та належності до соціальної групи стає однією з провідних, а її незадоволення може призводити до виникнення почуття ізольованості та самотності [29].

Водночас підлітки ще не завжди володіють достатнім рівнем соціальних і комунікативних навичок, що ускладнює процес встановлення глибоких і стабільних взаємин. Це створює додаткові передумови для виникнення внутрішніх переживань, пов'язаних із нерозумінням, неприйняттям або відчуженням з боку інших. Важливу роль відіграють також процеси соціального порівняння, характерні для цього віку, коли підліток оцінює себе через призму думок і реакцій оточення, що може підсилювати відчуття невпевненості та самотності.

У цьому контексті самотність постає не лише як негативне емоційне переживання, а як складний психічний стан, що відображає взаємодію внутрішніх особистісних процесів і зовнішніх соціальних умов. Вона може виконувати як деструктивну функцію, спричиняючи емоційний дискомфорт, тривогу та зниження самооцінки, так і певну конструктивну роль, стимулюючи самопізнання, розвиток рефлексії та переосмислення власних життєвих орієнтирів.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що самотність у підлітковому віці є не лише наслідком обмежених або проблемних соціальних контактів, а передусім відображенням складного процесу становлення особистості. На наш погляд, ключовим чинником її виникнення виступає дисбаланс між високою потребою підлітка у соціальному прийнятті та ще недостатньо сформованими особистісними й комунікативними ресурсами для її реалізації. Саме це зумовлює підвищену вразливість підлітків до переживання самотності та визначає необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки в цей період розвитку.

У сучасних наукових підходах самотність підлітків трактується як

складна багатокомпонентна структура, що охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний виміри. Такий підхід дозволяє розглядати це явище не лише як окреме переживання, а як системне утворення, що формується у взаємодії внутрішніх психічних процесів і зовнішніх соціальних умов. Комплексний аналіз зазначених компонентів дає змогу глибше зрозуміти механізми виникнення самотності, особливості її прояву в підлітковому віці та потенційні наслідки для розвитку особистості [33].

Емоційний компонент самотності виявляється у переживаннях покинутості, ізолюваності, непотрібності, внутрішньої порожнечі та дефіциту підтримки. Для підлітків ці стани є особливо значущими, оскільки їх емоційна сфера перебуває на етапі становлення і відзначається підвищеною чутливістю до оцінок та ставлення з боку інших. У цьому віці будь-яке відчуття неприйняття або ігнорування може сприйматися надзвичайно гостро та набувати інтенсивного емоційного забарвлення. Як зазначає Ю. Голт-Лунстад, самотність у підлітковому віці тісно пов'язана з підвищеним ризиком розвитку тривожних і депресивних станів, а також може мати довготривалий негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я [48]. Окрім цього, емоційна самотність часто супроводжується відчуттям екзистенційної порожнечі та втрати сенсу, що може ускладнювати процес особистісного становлення.

Когнітивний компонент самотності пов'язаний із тим, як підліток сприймає та інтерпретує власні соціальні взаємини. Важливу роль тут відіграють уявлення про себе, рівень самооцінки та очікування щодо реакцій інших людей. За даними П. Кволтер, підлітки, які переживають самотність, часто характеризуються негативними когнітивними схемами: вони схильні до самокритики, заниження власної значущості, а також очікують відторгнення або нерозуміння з боку оточення [45]. Такі установки формують своєрідне «замкнене коло», у межах якого негативне сприйняття себе знижує ефективність соціальної взаємодії, що, своєю чергою, посилює відчуття самотності. Крім того, когнітивні викривлення можуть призводити до хибної інтерпретації соціальних сигналів, коли нейтральна поведінка інших

сприймається як ворожа або відчужена.

Поведінковий компонент самотності проявляється у характері соціальної активності підлітка та способах його взаємодії з оточенням. У цьому контексті можна спостерігати як тенденцію до уникнення соціальних контактів, так і, навпаки, надмірну залежність від соціального схвалення. Підлітки, які переживають самотність, нерідко демонструють замкнутість, соціальну пасивність, труднощі у встановленні та підтриманні контактів, що ще більше обмежує їхні можливості для формування значущих взаємин. М. ван Рукел підкреслює, що соціальна тривожність, невпевненість у собі та недостатній рівень комунікативних навичок виступають важливими чинниками, які сприяють закріпленню стану самотності у підлітковому віці [51]. Водночас деякі підлітки можуть компенсувати самотність через надмірну активність у соціальних мережах, що не завжди забезпечує реальне задоволення потреби у близькості.

Соціальний компонент самотності пов'язаний із об'єктивними характеристиками соціального середовища – кількістю, якістю та значущістю соціальних зв'язків. Важливо наголосити, що самотність не завжди є наслідком відсутності контактів: вона може виникати навіть за умов широкого кола спілкування, якщо ці взаємини не забезпечують емоційної близькості, довіри та взаєморозуміння. У цьому контексті сучасні дослідження розвивають ідеї Р. Вайса, підкреслюючи необхідність розмежування соціальної та емоційної самотності [59]. Соціальна самотність пов'язана з відсутністю інтеграції в соціальні групи, тоді як емоційна – з браком глибоких, інтимних зв'язків. Для підлітків особливо важливим є саме другий аспект, оскільки в цей період формується потреба у близьких довірливих стосунках.

Отже, доцільно розглядати самотність підлітків як динамічну систему, у якій емоційні переживання, когнітивні установки, поведінкові стратегії та соціальне середовище перебувають у постійній взаємодії та взаємовпливі. На наш погляд, визначальним механізмом її формування є взаємне підсилення негативних когнітивних інтерпретацій і обмежених поведінкових моделей, що

закріплюються в умовах дефіциту якісних міжособистісних зв'язків. Саме така взаємодія компонентів зумовлює стійкість переживання самотності та ускладнює її подолання.

Відтак, ефективна профілактика і корекція самотності у підлітковому віці має ґрунтуватися на комплексному підході, що передбачає одночасну роботу з емоційною сферою, когнітивними установками, розвитком комунікативних навичок та оптимізацією соціального середовища підлітка. Такий підхід дозволяє не лише зменшити інтенсивність переживання самотності, а й створити умови для гармонійного особистісного розвитку.

Функціональний аспект самотності дає змогу розглядати її не лише як деструктивний психоемоційний стан, а й як важливий індикатор внутрішніх і соціальних порушень у житті особистості. У підлітковому віці самотність часто сигналізує про незадоволення базових психологічних потреб – у прийнятті, належності, підтримці та емоційній близькості. У цьому сенсі вона виконує діагностичну функцію, вказуючи на дефіцит значущих міжособистісних зв'язків або на труднощі в їх побудові. Водночас самотність може мати і мотиваційний потенціал, спонукаючи підлітка до активного пошуку нових форм соціальної взаємодії, розвитку комунікативних навичок, а також до самопізнання і переосмислення власних життєвих орієнтирів [22].

У сучасних дослідженнях значна увага приділяється впливу цифрового середовища на формування та переживання самотності. Зокрема, А. Орбен підкреслює амбівалентний характер впливу цифрових технологій: з одного боку, вони розширюють можливості для комунікації та підтримки соціальних зв'язків, а з іншого – можуть посилювати відчуття ізольованості через поверхневність онлайн-взаємодії, зниження якості міжособистісного контакту та постійне соціальне порівняння [45]. Підлітки, активно залучені до соціальних мереж, нерідко формують викривлені уявлення про успішність і благополуччя інших, що може призводити до зниження самооцінки та посилення почуття самотності навіть за наявності віртуальних контактів.

Крім того, вагомий вплив на розвиток самотності у підлітків мають

сучасні соціальні виклики та кризові явища. Дослідження М. Лоадес демонструють, що тривала соціальна ізоляція, зокрема під час пандемії COVID-19, істотно підвищує рівень самотності серед молоді та збільшує ризик виникнення депресивних і тривожних розладів [35]. У контексті сучасних українських реалій ці ризики значно посилюються через фактори війни, вимушеного переміщення, втрати звичного соціального оточення та порушення стабільності життєвого середовища. Такі обставини можуть спричиняти соціальну дезадаптацію підлітків, ускладнювати процес формування ідентичності та поглиблювати відчуття відчуження.

Структурно-функціональний аналіз дозволяє інтерпретувати самотність у підлітковому віці як динамічний інтегративний феномен, що формується внаслідок взаємодії внутрішніх психічних процесів і зовнішніх соціальних чинників. На наш погляд, принципово важливим є розуміння самотності не лише як наслідку соціального дефіциту, а як індикатора порушення балансу між потребою підлітка у значущих взаєминах і можливостями її реалізації в конкретних соціальних умовах.

Саме така інтерпретація дозволяє пояснити її подвійний характер: з одного боку, самотність може виступати чинником психологічного неблагополуччя, спричиняючи емоційну нестабільність і соціальну дезадаптацію, а з іншого – виконувати регулятивну та мотиваційну функції, стимулюючи саморефлексію, особистісний розвиток і пошук більш якісних форм міжособистісної взаємодії. Відтак, ефективна робота з феноменом самотності у підлітковому віці потребує врахування її функціональної амбівалентності та спрямування не лише на зниження негативних проявів, а й на актуалізацію її ресурсного потенціалу.

### **1.3. Психологічні аспекти взаємозв'язку самооцінки та переживання самотності підлітками**

Самооцінка займає центральне місце в структурі особистості та є одним

із вирішальних факторів психологічного благополуччя. Вона відображає сприйняття людиною себе, своїх здібностей, рис характеру, досягнень та соціальної значущості. Крізь призму самооцінки людина оцінює свої дії, розвиває свою поведінку, формулює життєві цілі та формує стосунки з іншими. Емоційна стабільність, впевненість у собі, здатність до самоактуалізації та соціальна адаптація значною мірою залежать від рівня самооцінки [31].

Низька самооцінка може призвести до внутрішніх конфліктів та психологічного дистресу. Ті, хто недооцінює власну цінність, часто відчують невпевненість, тривогу, схильні до самокритики та бояться осуду інших. Це ускладнює побудову відкритих та довірливих стосунків, оскільки така людина може уникати соціальних контактів або, навпаки, надмірно залежати від схвалення інших. Як наслідок, порушується здатність підтримувати стабільні та гармонійні стосунки, що, у свою чергу, збільшує ризик виникнення почуття самотності.

Зв'язок між самооцінкою та самотністю є взаємним. Низька самооцінка сприяє соціальній ізоляції, оскільки ті, хто страждає на неї, можуть сприймати себе як менш важливих або недостатньо цікавих для інших. І навпаки, постійна самотність може посилювати негативний образ себе та запускати замкнене коло: самотність посилює невпевненість, а невпевненість, у свою чергу, посилює самотність. Ця взаємодія може призвести до постійних негативних емоційних станів та перешкоджати особистісному розвитку [55].

Водночас, усвідомлення цього зв'язку є важливим кроком до подолання проблеми. Здорове та позитивне почуття власної гідності сприяє більшій психологічній стабільності, підвищенню впевненості в собі та кращим міжособистісним стосункам. Однак цей процес є тривалим і вимагає індивідуалізованого підходу, оскільки кожна людина має унікальний життєвий досвід, систему цінностей та особливості розвитку.

Самооцінка є компонентом самосприйняття та охоплює емоційно заряджене ставлення до себе – до власних здібностей, моральних якостей, досягнень та поведінки. Вона визначає рівень самоочікувань, здатність до

самокритики, реакцію на успіхи та невдачі, а також впливає на ефективність діяльності та особистісний розвиток. Самооцінка допомагає людям регулювати свою поведінку, коригувати свої дії та розробляти стратегії для досягнення своїх цілей.

Тісно пов'язана з самооцінкою потреба в самоствердженні – одна з фундаментальних потреб людства. Це проявляється як бажання визнання, успіху та підтвердження власної значущості. Наскільки добре задоволена ця потреба, залежить від співвідношення між фактичними досягненнями та очікуваннями, а також життєвими цілями. Значна розбіжність між бажанням і реальністю може призвести до низької самооцінки, що негативно впливає на емоційне благополуччя та соціальну діяльність [55].

Таким чином, самооцінка є вирішальним регулятором людської поведінки та соціальної взаємодії. Її зв'язок з самотністю є складним і багатограним: низька самооцінка може сприяти самотності, тоді як самотність, у свою чергу, може посилювати негативний образ себе. Тому розвиток здорової самооцінки, підтримка з боку змістовного середовища та культивування позитивного образу себе є ключовими умовами для підтримки психічного здоров'я та гармонійного особистісного розвитку.

Низька самооцінка значно погіршує соціальне функціонування людини, зменшує впевненість у власних здібностях та ускладнює побудову міжособистісних стосунків. Ті, хто сумнівається у своїй цінності, часто уникають активної взаємодії з іншими, бояться негативних оцінок або мають труднощі з самопрезентацією. Це може обмежувати коло спілкування, перешкоджати пошуку однодумців та перешкоджати розвитку рівноправних, емоційно повноцінних стосунків. В результаті виникають почуття відчуженості, ізоляції та, зрештою, самотності.

Водночас висока самооцінка є важливим ресурсом для людей у сфері соціальної взаємодії. Люди зі здоровою та позитивною самооцінкою, як правило, характеризуються більшою впевненістю в собі, відкритістю до нових контактів та здатністю будувати стабільні, довірливі стосунки. Їм легше

встановлювати соціальні зв'язки, ефективніше вирішувати міжособистісні конфлікти та краще адаптуватися до змін у соціальному середовищі. Це, у свою чергу, знижує ризик самотності та сприяє відчуттю соціальної приналежності [25].

Однак зв'язок між самооцінкою та самотністю є взаємним. Самооцінка не тільки впливає на ступінь самотності, але й самотність може суттєво змінити уявлення людини про себе. Люди, які тривалий час відчують самотність, часто сумніваються у власній цінності, втрачають впевненість у собі та розвивають негативне самосприйняття. Це може призвести до подальших ускладнень у соціальних стосунках та створити замкнене коло, в якому самотність та низька самооцінка підсилюють одне одного.

Усвідомлення цього зв'язку має велике практичне значення, оскільки дозволяє краще зрозуміти причини власних переживань та вплив внутрішніх установок на якість соціальних контактів. Роздуми над власною самооцінкою та її роллю у формуванні міжособистісних стосунків створюють умови для ефективнішого управління емоційними станами та поведінкою.

Особливо, коли самотність супроводжується низькою самооцінкою, доцільно активно її зміцнювати. Це може включати як професійну психологічну підтримку, так і самостійну роботу над собою – розвиток самоприйняття, сприяння позитивному мисленню та поступове розширення соціальної активності. Такі кроки допомагають зміцнити впевненість у собі, покращити якість соціальних стосунків і тим самим зменшити почуття самотності [25].

Таким чином, самооцінка є ключовим фактором, що визначає характер соціальної взаємодії людини та її схильність до почуття самотності. Здоровий розвиток самооцінки є важливою передумовою для психологічного благополуччя, соціальної адаптації та розвитку повноцінних міжособистісних стосунків.

Важливим аспектом вивчення зв'язку між самооцінкою та самотністю є розгляд соціальних ролей, які людина бере на себе, та характеру її взаємодії з оточенням. Соціальні ролі – студент, друг, член сім'ї, група чи член громади

– визначають ступінь соціальної інтеграції людини та впливають на її відчуття сенсу. Наприклад, людина з високою самооцінкою, навіть якщо відчуває самотність, частіше демонструє активний підхід до життя: вона може заводити нові знайомства, приєднуватися до соціальних груп, гуртків за інтересами чи волонтерських організацій, що допомагає розширити коло спілкування та зменшити почуття ізоляції.

Усвідомлення ролі самооцінки у розвитку самотності має вирішальне значення для розвитку міжособистісних стосунків. Розуміння власних внутрішніх установок допомагає людині скоригувати свою поведінку, зміцнити соціальні зв'язки та зменшити ризик самотності. Це позитивно впливає на якість життя, сприяє підтримці існуючих дружніх стосунків, створює умови для формування нових, глибших стосунків та сприяє психологічному благополуччю [14].

Водночас вирішальну роль відіграє те, як людина сприймає власну самотність та які стратегії вона обирає для її подолання. Деякі люди реагують на самотність соціальним уникненням – вони обмежують контакти та уникають взаємодії, що лише посилює почуття ізоляції та емоційний дискомфорт. Інші можуть вдаватися до непродуктивної або навіть деструктивної поведінки, зокрема, шукаючи короткочасного полегшення за допомогою шкідливих звичок, що зрештою погіршує їхнє психічне здоров'я та соціальну адаптацію.

З іншого боку, конструктивні стратегії, спрямовані на активацію соціальної поведінки та розвиток особистісних ресурсів, є більш ефективними. Історично концепцію самооцінки як важливого компонента структури особистості ввів В. Джеймс, який наприкінці ІХХ століття наголошував на залежності самооцінки від взаємозв'язку між досягненнями та цілями людини, а також від характеру її соціальних взаємодій. Ця концепція отримала подальший розвиток у працях О. Леонтьєва, який вважав самооцінку вирішальною передумовою розвитку особистості. На його думку, самооцінка формує здатність людини узгоджувати свої дії із суспільними вимогами та власними внутрішніми стандартами [12].

Таким чином, самооцінка є не лише внутрішньою рисою характеру, а й ключовим регулятором соціальної поведінки людини. Вона визначає рівень активності у взаємодії з іншими, впливає на вибір стратегій подолання самотності та відіграє ключову роль у психологічному благополуччі. Усвідомлення цього зв'язку відкриває можливості для більш ефективного самовдосконалення та розвитку гармонійних соціальних стосунків.

I. Чеснокова розглядала самооцінку як складне, інтегративне утворення, що виникає внаслідок взаємодії двох взаємопов'язаних сфер: емоційно-ціннісного ставлення до себе та процесів самосвідомості. На її думку, самооцінка виконує важливу регуляторну функцію, оскільки відображає ступінь усвідомлення людиною власних якостей і одночасно визначає її ставлення до себе. Вона функціонує як внутрішній психологічний стан цілісності особистості, забезпечує стабільність поведінки та сприяє узгодженню внутрішніх переживань із зовнішніми проявами дій [16].

Самооцінка є багатовимірною, оскільки охоплює різні аспекти особистості: інтелектуальні здібності, фізичні характеристики, рівень успішності, соціальний успіх, здатність встановлювати та підтримувати міжособистісні стосунки. Це динамічна система, яка змінюється під впливом життєвого досвіду, соціального середовища, емоційного стану та навіть фізичного благополуччя. У певних випадках самооцінка може набувати спотворених форм: якщо людині бракує внутрішньої впевненості, вона може створити уявний образ себе, який не відповідає дійсності. Це ускладнює взаємодію з іншими та процес самопізнання.

Історія дослідження самооцінки має глибоке філософське підґрунтя. Ще в античності мислителі боролися з проблемою самопізнання. Сократ, зокрема, наголошував на необхідності самопізнання як основи мудрості та гармонійного життя. Однак наукове розуміння самооцінки як психологічного феномену почалося лише набагато пізніше – у ХХ столітті [5].

В. Джеймс був одним із перших, хто ввів поняття самооцінки в психо-

логію. Він наголошував, що самооцінка виникає із взаємозв'язку між досягненнями та цілями людини та значною мірою залежить від соціального контексту та взаємодії з іншими. Ці ідеї були подальшого розвитку в роботах Ч. Кулі, який досліджував самооцінку через призму «дзеркального «я». Згідно з цією точкою зору, образ людини про себе формується тим, як, на її думку, її сприймають інші [58].

Л. Фестінгер, засновник теорії соціального порівняння, зробив значний внесок у вивчення механізмів формування самооцінки. Він продемонстрував, що люди оцінюють себе, порівнюючи власні досягнення, здібності та характеристики з результатами інших. Це вирішальний фактор у розвитку як належної, так і неналежної самооцінки, а також недостатньої або надмірної самооцінки [53].

У гуманістичній психології концепція самооцінки отримала подальший розвиток у працях К. Роджерса та А. Маслоу. Вони вважали самооцінку ключовим компонентом самосприйняття та особистісного зростання, підкреслюючи її роль у процесі самоактуалізації та досягнення психологічного благополуччя. Зокрема, належна самооцінка вважається важливою передумовою гармонійного розвитку особистості та реалізації свого потенціалу [38].

У сучасній психології дослідження самооцінки залишаються актуальними та багатограними. Серед іншого, вони досліджують вплив самооцінки на поведінку, психічне здоров'я, міжособистісні стосунки, адаптацію до соціального середовища та подолання кризових ситуацій. Таким чином, самооцінка виявляється складним, динамічним та багатограним явищем, яке відіграє ключову роль у розвитку особистості та формує спосіб нашої взаємодії зі світом.

К. Роджерс, видатна постать гуманістичної психології, розробив концепцію самоактуалізації, в якій самооцінка відіграє центральну роль. Він наголошував, що кожна людина має внутрішній потенціал для зростання, розвитку та самоактуалізації. Однак розкриття цього потенціалу значною мірою залежить від умов навколишнього середовища, зокрема підтримки, прийняття

та поваги інших. За К. Роджерсом, позитивний образ себе виникає в процесі безумовного прийняття, що сприяє гармонійному розвитку особистості та її психологічному благополуччю [38].

А. Маслоу дотримувався подібних поглядів, вважаючи самооцінку однією з фундаментальних людських потреб. У своїй ієрархії потреб він розмістив її на рівні потреб у повазі та визнанні, наголошуючи, що їх задоволення є необхідною умовою самоактуалізації. За А. Маслоу, висока та належна самооцінка надає людині впевненості та відчуття компетентності, сприяючи розвитку її потенціалу [38].

В. Джеймс вже наголошував, що самооцінка безпосередньо впливає на мотивацію людини. Він розглядав це як результат взаємозв'язку між досягненнями людини та її цілями, вказуючи на те, що цей взаємозв'язок визначає напрямок дій, постановку цілей та волю до успіху [58].

У сучасній психології поняття самооцінки утвердилося в різних галузях – від психотерапії та соціальної та педагогічної психології до організаційної психології. Вона є ключовою для розуміння того, як людина сприймає себе, оцінює свої здібності та знаходить своє місце в суспільстві. Самооцінка виступає важливим регулятором поведінки, впливаючи на процеси прийняття рішень, ступінь соціальної активності та адаптивність.

Важливо наголосити, що самооцінка є динамічною та змінюється протягом життя під впливом різних факторів – соціального середовища, життєвого досвіду, міжособистісної взаємодії та внутрішніх психологічних процесів. Вона не є статичною характеристикою, а перебуває в постійному русі, відображаючи нові життєві обставини та особистісний розвиток.

Інтерес до теми самооцінки значно зріс у другій половині ХХ століття, коли дослідники почали активно досліджувати її соціально-психологічні аспекти. Зокрема, Л. Фестінгер у своїй теорії соціального порівняння продемонстрував, що самооцінка формується через співвідношення себе з іншими людьми. Це підкреслює важливу роль соціального контексту в розвитку образу себе [39].

У наступних дослідженнях вчені зосередилися на впливі самооцінки на поведінку, психічне здоров'я та міжособистісні стосунки. Сьогодні самооцінка вважається одним із ключових факторів світогляду людини, емоційної стабільності та соціальної адаптації. Вона також відіграє значну роль у розвитку психічних розладів і, навпаки, у підтримці психологічного благополуччя.

Таким чином, самооцінка є фундаментальним елементом структури особистості, який визначає не лише внутрішній світ людини, але й характер її взаємодії із соціальним середовищем. Дослідження в цій галузі залишаються актуальною галуззю сучасної психології, оскільки дозволяють глибше зрозуміти механізми розвитку особистості та фактори, що впливають на якість життя.

### **Висновки до розділу 1**

Самотність і самооцінка у підлітковому віці постають як складні, багатовимірні та тісно взаємопов'язані психологічні феномени, що суттєво визначають особливості становлення особистості, її соціальної активності та психічного благополуччя. Самотність у цьому контексті не обмежується лише емоційним переживанням ізольованості, а виступає як цілісне утворення, що формується у процесі взаємодії внутрішніх психічних процесів із соціальним середовищем. Вона охоплює різні рівні функціонування особистості – від глибинних емоційних станів до когнітивних інтерпретацій і поведінкових стратегій, поєднуючи в собі як деструктивний, так і потенційно конструктивний зміст.

Підлітковий вік є критичним етапом розвитку, у межах якого особистість переживає інтенсивні внутрішні зміни, пов'язані зі становленням самосвідомості, формуванням образу «Я», системи цінностей і життєвих орієнтирів. У цей період особливо загострюється потреба у прийнятті, визнанні та належності до соціальної групи, насамперед серед ровесників. Саме тому будь-які труднощі у встановленні або підтриманні значущих міжособистісних зв'язків можуть спричинити відчуття ізольованості, відчуження,

внутрішньої напруженості та емоційного дискомфорту.

Самотність у підлітків доцільно розглядати як структурно складне явище, що включає взаємодію емоційного, когнітивного, поведінкового та соціального компонентів. Емоційний аспект відображає глибину внутрішніх переживань, пов'язаних із почуттям покинутості, порожнечі та дефіциту підтримки. Когнітивний компонент визначає спосіб інтерпретації підлітком власних соціальних відносин і уявлення про себе. Поведінковий рівень проявляється у формах соціальної активності або уникнення взаємодії, тоді як соціальний компонент характеризує якість, стабільність і значущість міжособистісних зв'язків. Сукупність цих елементів формує індивідуальний досвід переживання самотності.

Самооцінка у цьому процесі виступає одним із ключових регуляторів психічного життя підлітка. Вона визначає рівень впевненості у собі, здатність до самоприйняття, характер соціальної поведінки та ефективність міжособистісної взаємодії. Як динамічне утворення, самооцінка формується під впливом соціального досвіду, оцінок з боку значущих інших і власних досягнень, постійно змінюючись у процесі розвитку особистості.

Взаємозв'язок між самооцінкою та самотністю має складний і взаємообумовлений характер. Занижена самооцінка сприяє формуванню невпевненості, страху відторгнення, труднощів у спілкуванні, що обмежує соціальні контакти та підсилює відчуття самотності. У свою чергу, тривале переживання самотності негативно впливає на самосприйняття, посилюючи відчуття меншовартості, непотрібності та соціальної ізольованості. Таким чином формується замкнене коло, у межах якого ці явища взаємно підсилюють одне одного.

Водночас самотність не слід розглядати виключно як негативний стан. У певних умовах вона може виконувати важливі функції у розвитку особистості, виступаючи сигналом про незадоволені психологічні потреби та стимулюючи процеси саморефлексії, переосмислення життєвих цінностей і пошуку нових способів соціальної взаємодії. За наявності відповідних ресурсів і підтримки цей стан може стати важливим чинником особистісного зростання

та внутрішнього розвитку.

Суттєвий вплив на переживання самотності підлітками здійснюють сучасні соціальні умови. Цифрове середовище, з одного боку, розширює можливості комунікації та підтримки контактів, а з іншого – сприяє формуванню поверхневих зв'язків і посиленню соціального порівняння, що може поглиблювати відчуття ізоляції. Додатковими чинниками виступають соціальні кризи, нестабільність, зміни у звичному способі життя, які ускладнюють процес соціальної адаптації та підвищують емоційну вразливість підлітків.

У цілому самооцінка і самотність утворюють складну систему взаємодії, що визначає рівень психологічного благополуччя, характер соціальних зв'язків і якість життя підлітка. Формування адекватної самооцінки, розвиток комунікативних навичок, наявність підтримуючого соціального середовища та усвідомлене ставлення до власних переживань є важливими умовами зниження рівня самотності. Це, у свою чергу, сприяє гармонійному особистісному розвитку, соціальній інтеграції та формуванню цілісної, психологічно стійкої особистості.

Отже, взаємозв'язок самотності та самооцінки у підлітковому віці має системний і взаємообумовлений характер, формуючи своєрідний психологічний контур, який визначає особливості емоційного стану, соціальної поведінки та загального благополуччя підлітка. На наш погляд, ключовим механізмом цієї взаємодії є замкнений цикл взаємного підсилення: занижена самооцінка обмежує ефективність соціальної взаємодії, що поглиблює переживання самотності, а самотність, у свою чергу, ще більше деформує самосприйняття.

Розірвання цього циклу можливе за умов цілеспрямованого розвитку особистісних ресурсів підлітка, зокрема формування адекватної самооцінки, розвитку рефлексії та комунікативної компетентності, а також створення підтримуючого соціального середовища. Саме такий комплексний підхід дозволяє не лише знизити інтенсивність переживання самотності, а й трансформувати її у чинник особистісного зростання та психологічної стійкості.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

#### **2.1. Організація та методика дослідження впливу самооцінки на переживання самотності підлітків в умовах воєнного стану**

У сучасних умовах тривалої війни українське суспільство переживає критичні соціально-психологічні зміни, що кардинально впливають на внутрішній світ людини. Воєнний стан супроводжується постійним стресом, втратою соціальних зв'язків, невизначеністю майбутнього, а також суттєвими змінами повсякденного життя, що підсилює ризик виникнення психоемоційних розладів, серед яких переживання самотності посідає одне з провідних місць [65].

Самотність – це не лише об'єктивне соціальне явище, пов'язане з дефіцитом міжособистісних контактів, але й суб'єктивне переживання, яке значною мірою залежить від внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Одним із ключових таких ресурсів є самооцінка – оцінне ставлення людини до себе, що визначає її здатність адаптуватися, витримувати труднощі, встановлювати стосунки та підтримувати соціальну активність. Самооцінка виступає важливим психічним механізмом, який модулює сприйняття самотності і може або послаблювати, або посилювати її переживання [60].

У воєнних умовах самотність набуває нових вимірів: вимушена ізоляція, розлука з рідними, зміна життєвого укладу, загроза життю, переміщення та евакуація – всі ці фактори значно загострюють відчуття соціальної відчуженості. Водночас різний рівень самооцінки може впливати на те, як саме люди переживають ці складнощі: для одних вона може стати опорою та джерелом внутрішньої сили, для інших – посилювати відчуття власної нездатності впоратися з труднощами [65].

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень у сфері самотності та самооцінки в загальних умовах, їх взаємозв'язок саме в контексті воєнного стану залишається недостатньо вивченим. Особливо не вистачає експериментальних даних, що дозволяють встановити причинно-наслідкові механізми впливу самооцінки на переживання самотності під час тривалого стресового досвіду, пов'язаного з війною.

Таким чином, дане дослідження є надзвичайно актуальним для сучасної психологічної науки і практики, оскільки:

- сприяє розширенню теоретичних уявлень про психологічні механізми адаптації особистості в умовах екстремального стресу;

- дозволяє ідентифікувати ключові чинники, які можуть пом'якшувати негативні наслідки самотності;

- має практичну цінність для розробки ефективних психокорекційних програм підтримки людей, що переживають самотність у власних домівках, під час евакуації або внаслідок соціальної дезорганізації;

- відповідає соціальному замовленню суспільства та держави, яке полягає у збереженні психічного здоров'я населення в умовах війни.

Отже, дослідження впливу самооцінки на переживання самотності в умовах воєнного стану є не лише науково значущим, але й соціально необхідним у період, коли підтримка психічного благополуччя стає критично важливою для життєздатності людей та суспільства в цілому.

Експериментальне дослідження було організовано та проведено на базі Ліцею № 1 імені О. П. Довженка Новокаховської міської ради, який виступив освітнім середовищем для здійснення психолого-педагогічного вивчення особливостей впливу самооцінки на переживання самотності у підлітковому віці в умовах воєнного стану.

Обрання даного закладу освіти як бази дослідження зумовлене його стабільним контингентом учнів підліткового віку, а також можливістю організувати психологічне обстеження в умовах, що відповідають етичним нормам та вимогам до проведення наукових досліджень з неповнолітніми.

Дослідження проводилося з урахуванням принципів добровільності, конфіденційності та психологічної безпеки учасників.

У дослідженні взяли участь 62 підлітки, які навчаються у зазначеному закладі освіти. Вибірка охоплювала учнів підліткового віку, що дозволило комплексно проаналізувати особливості прояву самооцінки та переживання самотності в період активного особистісного становлення. Усі респонденти були залучені до дослідження за умови інформованої згоди, що забезпечило дотримання етичних стандартів психологічного дослідження.

Проведення дослідження відбувалося у формі групового психодіагностичного обстеження із застосуванням стандартизованих методик, адаптованих для роботи з підлітками. Умови воєнного стану були враховані під час організації дослідницького процесу, зокрема шляхом створення психологічно комфортного середовища, гнучкого планування етапів дослідження та забезпечення емоційної підтримки учасників у разі виникнення підвищеного емоційного напруження.

Таким чином, організація та проведення дослідження на базі Ліцею № 1 імені О. П. Довженка Новокаховської міської ради дозволили отримати репрезентативні емпіричні дані щодо взаємозв'язку самооцінки та переживання самотності у підлітків в умовах воєнного стану, що створює підґрунтя для подальших наукових узагальнень і практичних рекомендацій.

Відповідно до мети та завдань експериментального дослідження, спрямованого на вивчення впливу самооцінки на переживання самотності у підлітків в умовах воєнного стану, на основі узагальнення наукової літератури [2; 5; 10] було підібрано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяє здійснити всебічний аналіз досліджуваних психологічних феноменів.

Комплексне використання психодіагностичних методик забезпечило можливість отримання об'єктивних та надійних емпіричних даних, а також сприяло більш глибокому розумінню взаємозв'язку між самооцінкою, самоставленням та переживанням самотності у підлітків в умовах воєнного стану (таблиця 2.1).

Психодіагностичний інструментарій дослідження впливу самооцінки на переживання самотності підлітків в умовах воєнного стану

Назва методики	Мета	Рівні / показники
«Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюссон) [47]	Виявлення інтенсивності суб'єктивного переживання самотності у підлітків	Високий рівень (41–60 балів) – сильне переживання самотності; Середній рівень (21–40 балів) – помірне переживання; Низький рівень (0–20 балів) – слабе переживання самотності
«Визначення рівня самооцінки» (Г. Казанцева) [54]	Оцінка загальної самооцінки особистості та її адекватності	Занижена самооцінка (4–10 балів) – невпевненість, страх, «комплекс меншовартості»; Адекватна самооцінка (–3 до +3 балів) – реалістичне сприйняття себе, стабільність; Завищена самооцінка (+4 до +10 балів) – впевненість у собі, але можливий ефект неадекватності
Тест-опитувальник самоставлення (В. Столін, С. Пантелєєв) [42]	Визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до власного «Я»	Глобальне самоставлення – конгломерат приватних самооцінок; Диференційоване самоставлення – самоповага та аутосимпатія; Рівень конкретних дій – готовність до поведінкових проявів у відношенні до себе

До складу психодіагностичного інструментарію увійшли стандартизовані та апробовані методики, які характеризуються достатнім рівнем надійності та валідності, а також є адаптованими для використання у підлітковому віці.

Провідною методикою для дослідження особливостей переживання самотності стала методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності», розроблена Д. Расселом та М. Фергюссоном. Дана методика спрямована на виявлення інтенсивності суб'єктивного переживання самотності, незалежно від реальної кількості соціальних контактів, та дозволяє

оцінити емоційно-особистісний аспект соціальної ізоляції підлітків.

Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності», розроблена Д. Расселом та М. Фергюссоном, є стандартизованим психодіагностичним інструментом, спрямованим на виявлення інтенсивності суб'єктивного переживання самотності як психологічного стану. Особливістю даної методики є її орієнтація не на об'єктивну кількість соціальних контактів, а на внутрішнє емоційне сприйняття особистістю власної соціальної включеності або ізольованості.

Методика складається з 20 тверджень, кожне з яких відображає типові переживання, думки або емоційні стани, пов'язані з відчуттям самотності. Респондентам пропонується оцінити кожне твердження з позиції частоти його прояву у власному житті, використовуючи чотирибальну шкалу відповідей: «часто» (3 бали), «іноді» (2 бали), «рідко» (1 бал) та «ніколи» (0 балів). Така шкала дозволяє кількісно зафіксувати рівень вираженості суб'єктивного відчуття самотності.

Обробка результатів передбачає підрахунок сумарної кількості балів, на основі якої визначається ступінь переживання самотності. Згідно з інтерпретаційними критеріями методики, високий рівень самотності відповідає показникам від 41 до 60 балів, середній рівень – від 21 до 40 балів, а низький рівень – від 0 до 20 балів. Отримані дані дають змогу здійснити як індивідуальний аналіз психологічного стану респондентів, так і порівняльне групове дослідження.

Феномен самотності, який виявляється за допомогою даної методики, розглядається як глибоко суб'єктивне, індивідуально забарвлене та часто унікальне переживання. Відчуття самотності характеризується станом внутрішньої зосередженості та емоційної замкненості, що супроводжується переживанням психологічної ізоляції навіть за наявності формальних соціальних контактів. Однією з визначальних рис цього стану є відчуття «занурення у власний внутрішній світ», що відрізняє самотність від інших емоційних переживань своєю цілісністю та тотальністю впливу на

особистість.

Самотність постає як складне інтегративне переживання, яке поєднує емоційні, когнітивні та особистісні компоненти. Вона відображає втрату або дефіцит значущих зв'язків у внутрішньому світі людини та стимулює активний пошук шляхів подолання цього психологічно дискомфортного стану. З огляду на те, що самотність суперечить базовим соціальним потребам, очікуванням і життєвим надіям людини, вона сприймається як небажаний і стресогенний чинник, що негативно впливає на психоемоційне благополуччя.

Важливим є також когнітивний аспект переживання самотності, який проявляється у процесах саморефлексії та переосмислення власної ідентичності. Через досвід самотності особистість отримує своєрідне повідомлення про себе, своє місце у соціальному просторі та власну значущість у системі міжособистісних взаємин. У цьому сенсі самотність виступає не лише як емоційний стан, але і як особлива форма самовідчуття, тісно пов'язана з розвитком самосвідомості та внутрішнього образу «Я».

З метою визначення рівня самооцінки була використана методика «Визначення рівня своєї самооцінки», розроблена Г. Казанцевою. Даний психодіагностичний інструмент дає змогу встановити особливості загальної самооцінки особистості, виявити її адекватність, стабільність та спрямованість, що є важливим показником психологічної адаптації підлітків у складних життєвих умовах.

Зазначена методика складається з 20 запитань, на які респондентам пропонується дати короткі відповіді у формі «так» або «ні». Такий формат забезпечує простоту проведення опитування та дозволяє зосередитися на спонтанних, менш раціоналізованих відповідях, що підвищує достовірність отриманих результатів. Після завершення опитування здійснюється підрахунок сумарної кількості балів, на основі яких визначається рівень самооцінки досліджуваних.

Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до визначених авторкою методики критеріїв. Показники від 10 до 4 балів свідчать про

занижену самооцінку, яка характеризується підвищеною чутливістю особистості до критичних зауважень, сумнівами у власних діях та рішеннях, постійною орієнтацією на думку оточення. Особи з таким рівнем самооцінки часто переживають почуття непевненості у собі, схильні до самозвинувачення, мають труднощі у постановці як короткострокових, так і довгострокових цілей. Занижена самооцінка може супроводжуватися проявами боязкості, відсутністю ініціативності та труднощами у реалізації власного потенціалу, що негативно позначається на особистісному розвитку.

Результати в діапазоні від  $-3$  до  $+3$  балів інтерпретуються як адекватний рівень самооцінки. За таких показників особистість, як правило, реалістично оцінює власні можливості та обмеження, здатна критично, але без надмірного емоційного напруження, сприймати зауваження з боку інших. Особи з адекватною самооцінкою не схильні до постійного переживання «комплексу неповноцінності» та лише в окремих ситуаціях можуть підлаштовувати свою поведінку під соціальні очікування, зберігаючи при цьому внутрішню автономію.

Показники від  $+4$  до  $+10$  балів вказують на завищений рівень самооцінки. Такий рівень, як правило, супроводжується впевненістю у собі, рідкісними сумнівами у власних діях та достатньо спокійним реагуванням на зовнішню оцінку. Особи із завищеною самооцінкою зазвичай не відчувають гостро «комплекс неповноцінності», однак можуть мати труднощі з визнанням власних помилок, схильні пояснювати невдачі зовнішніми обставинами або поведінкою інших людей. У таких випадках можливе виникнення так званого ефекту неадекватності, що пов'язаний зі стійким, перебільшеним уявленням про власні можливості.

Разом із тим, варто зазначити, що високий рівень самооцінки не завжди має деструктивний характер. За умови її гнучкості та здатності змінюватися залежно від життєвих обставин, успіхів або невдач, вона може виконувати стимулювальну функцію. У такому випадку самооцінка сприяє активізації зусиль особистості, розвитку вольових якостей, підвищенню мотивації до

самовдосконалення та досягнення поставлених цілей.

Для більш глибокого аналізу структури самосприйняття та емоційно-ціннісного ставлення підлітків до власної особистості у дослідженні також було застосовано тест-опитувальник самоствавлення, розроблений В. Століним та С. Пантелєєвим. Зазначена методика дозволяє дослідити багатовимірну структуру самоствавлення, зокрема такі його компоненти, як самоповага, самоприйняття, очікуване ставлення з боку інших та рівень внутрішньої узгодженості образу «Я».

Самоствавлення розглядається як відносно стійка система почуттів, оцінок і переживань, спрямованих особистістю на власне «Я». Воно охоплює сукупність різноманітних вимірів, які відрізняються між собою за емоційною насиченістю, переживанням та смисловим наповненням, і відображає загальний характер ставлення людини до себе як до цілісної особистості. Самоствавлення є важливим компонентом самосвідомості та відіграє провідну роль у регуляції поведінки, міжособистісних взаємин і психологічного благополуччя.

Метою тесту-опитувальника самоствавлення є визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до власного Я, а також виявлення особливостей його структури та рівня сформованості. Методика побудована відповідно до ієрархічної моделі структури самоствавлення, що дозволяє розглядати його як багаторівневе особистісне утворення.

В. Столін, аналізуючи феномен самоствавлення, виокремив його основні структурні компоненти та запропонував розглядати самоствавлення з позицій адитивності, тобто як інтеграцію окремих часткових оцінок і ставлень до різних аспектів власного Я. Такий підхід дає змогу глибше зрозуміти внутрішню організацію самоствавлення та механізми його формування.

С. Пантелєєв, у свою чергу, обґрунтовує позицію, згідно з якою самоствавлення доцільно трактувати як цілісне та універсальне особистісне утворення, що відображає загальну міру позитивного або негативного ставлення індивіда до власного образу Я. У цьому розумінні самоствавлення

постає як інтегративний результат окремих самооцінок, що формуються у процесі самопізнання та соціальної взаємодії.

У структурі позитивного самоствавлення В. Столін та С. Пантелєєв виокремлюють дві взаємопов'язані підсистеми. Перша – це система самооцінок, яка ґрунтується на порівнянні себе з іншими людьми та відображається у формі самоповаги. Друга – система емоційно-ціннісного ставлення до себе, що базується на внутрішньому порівнянні себе з самим собою та проявляється у формі аутосимпатії – прийняття, схвалення й емоційної прихильності до власної особистості.

За несприятливих психологічних або соціальних умов можливе формування протилежних характеристик самоствавлення, зокрема неприйняття себе, зниження самоповаги, втрати інтересу до власної особистості, посилення внутрішніх суперечностей і конфліктів. Сукупність таких проявів інтегрується у негативне самоствавлення, що негативно впливає на емоційний стан, поведінкову регуляцію та здатність особистості до адаптації.

Запропонована версія опитувальника дозволяє виявити три рівні самоствавлення, які різняться за ступенем узагальненості:

1. Глобальне самоствавлення – як узагальнений результат приватних самооцінок, пов'язаних з різними компонентами Я-концепції;
2. Диференційоване самоствавлення, представлене співвідношенням самоповаги та аутосимпатії;
3. Рівень конкретних дій і готовності до них стосовно власного Я, що відображає поведінковий аспект самоствавлення.

Методика створює підґрунтя для розуміння того, яким чином самоствавлення реалізується через афективну складову самосвідомості, яка тісно взаємодіє з її когнітивним компонентом. Саме на основі знань людини про себе формується певне ставлення до власної особистості, яке може бути позитивним або негативним, адекватним чи викривленим. Надалі це ставлення визначає характер вчинків, стратегій поведінки та способів саморегуляції, утворюючи поведінковий (регулятивний) компонент самоствавлення.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу самооцінки на переживання самотності підлітків в умовах воєнного стану**

Під час експериментального дослідження ми досліджували переживання самотності у підлітків на основі методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюссон). Метою дослідження було виявити інтенсивність суб'єктивного відчуття самотності та розподіл підлітків за рівнями цього психологічного стану.

За результатами дослідження було встановлено, що переважна більшість підлітків демонструє низький рівень самотності – 62,5% від усіх опитаних. Це свідчить про те, що більшість учнів відчувають відносно невеликий рівень самотності або взагалі не переживають її. Низький рівень самотності, зазвичай, пов'язаний із задоволеністю соціальними контактами, наявністю близьких дружніх та сімейних стосунків, відчуттям підтримки з боку оточення, а також позитивним досвідом соціальної взаємодії.

Середній рівень самотності був зафіксований у 20% підлітків, а високий рівень – у 17,5%. Середній показник за методикою становив 21,4 бала, що знаходиться на нижній межі референтних значень середнього рівня (21–40 балів). Це дозволяє зробити висновок, що частина підлітків переживає помірні прояви самотності, що, можливо, пов'язано з тимчасовими соціальними або емоційними труднощами (рис. 2.1).

Слід зазначити, що при інтерпретації результатів необхідно враховувати інші аспекти психічного стану та життєвий контекст учнів, оскільки відчуття самотності є комплексним феноменом, що залежить не лише від кількості соціальних контактів, але й від їх якості, характеру підтримки та особистісних психологічних ресурсів.

Під час експериментального дослідження також було зосереджено увагу на визначенні рівня самооцінки підлітків за допомогою методики Г. Казанцевої «Визначення рівня самооцінки». Метою застосування методики було оцінити, наскільки підлітки реально сприймають власні можливості,

досягнення та здібності, а також виявити наявність тенденцій до завищеної або заниженої самооцінки.

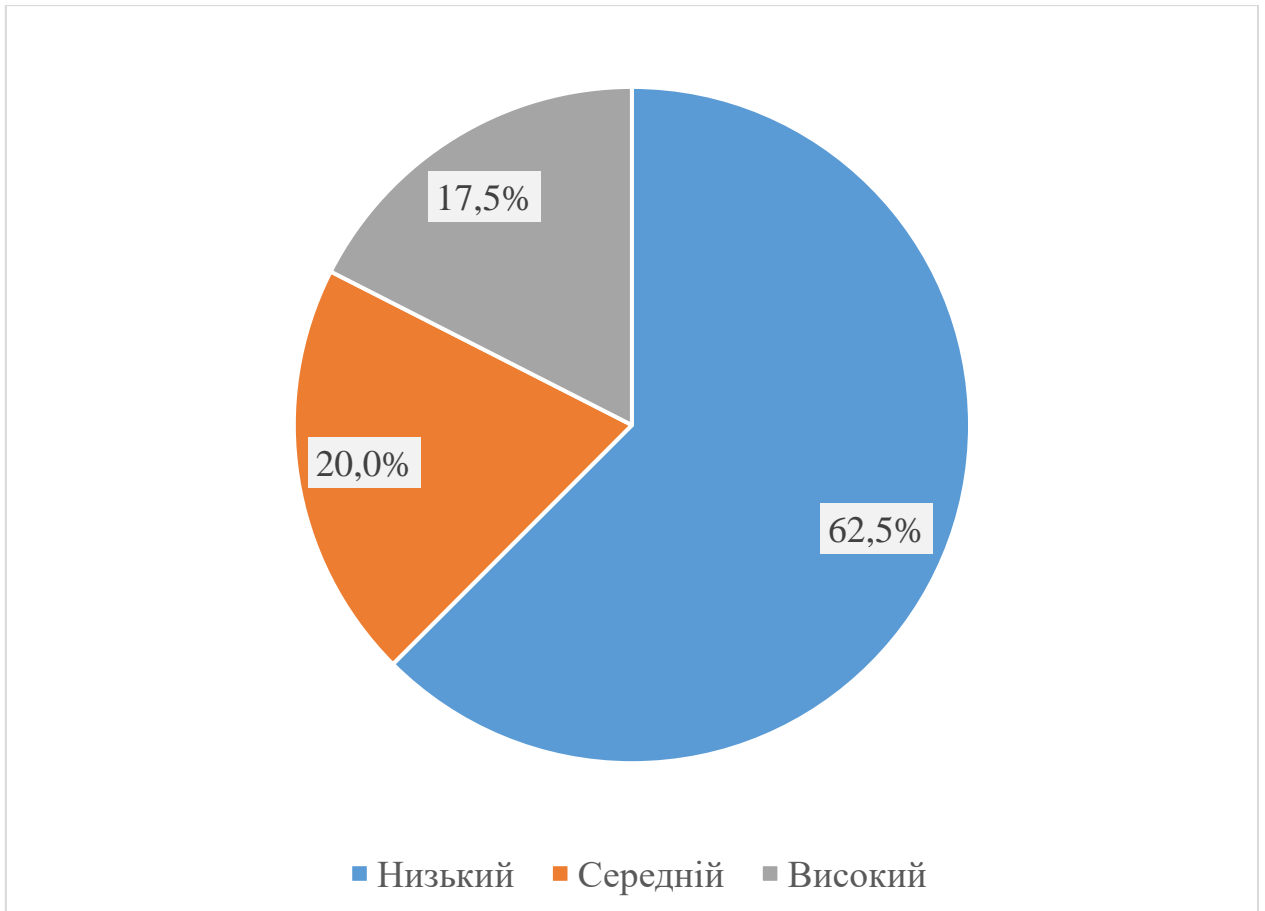


Рис. 2.1 Розподіл підлітків за рівнем переживання самотності (%)

Отже, отримані результати свідчать про переважно низький рівень переживання самотності серед підлітків, що вказує на загалом сприятливий соціально-психологічний клімат та наявність задовільних міжособистісних зв'язків. Водночас наявність групи підлітків із середнім і високим рівнями самотності (37,5%) свідчить про існування ризикової категорії, для якої характерні труднощі у соціальній адаптації та емоційному благополуччі. На наш погляд, ці результати підтверджують, що самотність у підлітковому віці має вибірковий характер і значною мірою залежить від якості соціальних взаємин та індивідуальних психологічних ресурсів.

Результати дослідження показали наступний розподіл підлітків за рівнем самооцінки:

– адекватна самооцінка спостерігається у 42,5% учнів. Це свідчить про їхню здатність реалістично оцінювати власні навички, досягнення та можливості, а також правильно реагувати на зауваження та оцінку з боку оточення;

– занижена самооцінка виявлена у 32,5% підлітків. Такий рівень самооцінки може проявлятися у надмірній критичності до себе, сумнівах у власних силах та невпевненості, що іноді заважає активно досягати поставлених цілей і реалізовувати власні можливості;

– завищена самооцінка спостерігається у 25% респондентів. Вона характеризується тенденцією переоцінювати власні можливості та досягнення, що іноді призводить до недооцінки складності завдань або невірному плануванню дій.

Отже, результати свідчать про відносну збалансованість рівнів самооцінки серед підлітків, проте значна частка респондентів із відхиленнями (занижена та завищена самооцінка разом – 57,5%) вказує на наявність труднощів у формуванні адекватного самосприйняття. На наш погляд, це є віковою особливістю підліткового періоду, проте водночас виступає фактором ризику для емоційної нестабільності та ускладнень у соціальній взаємодії.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що переважна частина підлітків має адекватну самооцінку, проте значна частка учнів потребує психологічної підтримки та розвитку адекватного самосприйняття. Зокрема:

– підліткам із заниженою самооцінкою може бути корисно надавати додаткову підтримку, стимулювати позитивні досягнення та формувати впевненість у власних здібностях;

– підліткам із завищеною самооцінкою доцільно допомагати реалістично усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, навчати об'єктивно оцінювати власні дії та результати (рис. 2.2).

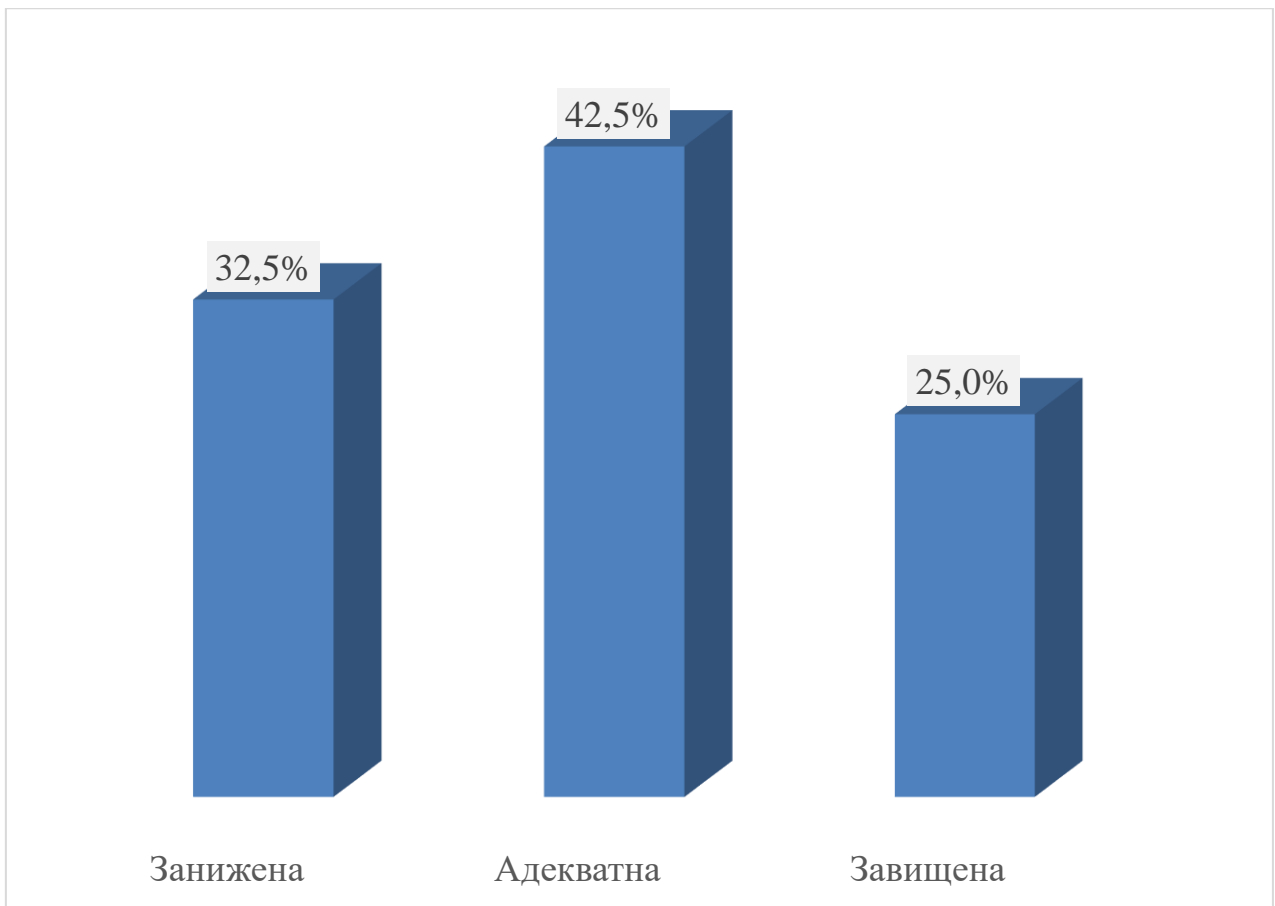


Рис. 2.2 Розподіл підлітків за рівнем самооцінки (%)

Далі буде здійснено аналіз отриманих результатів за допомогою тесту-опитувальника самоствалення, розробленого В. Століним та С. Пантелєєвим. Цей інструмент дозволяє оцінити ставлення підлітків до власного «Я» за різними шкалами, а саме: відвертість, самовпевненість, самокерівництво, дзеркальне «Я», самоцінність, самоприйняття, самоприв'язаність, конфліктність, самозвинувачення.

Відповідно до результатів, представлених на рисунку 2.3., за шкалою «Відвертість» розподіл підлітків виглядає наступним чином. 50% респондентів продемонстрували високий рівень відвертості, що може свідчити про певну закритість, небажання або труднощі у розкритті особисто значущої інформації про себе. Це може бути пов'язано з індивідуальними особливостями характеру або потребою у захисті приватної інформації у спілкуванні з оточенням.

30% підлітків показали середній рівень відвертості, що свідчить про прагнення дотримуватися поміркованого підходу у комунікації та інформаційній взаємодії. Такий рівень відвертості характеризується балансом

між бажанням поділитися власними думками та почуттями і прагненням зберегти певну дистанцію в спілкуванні (рис. 2.3).

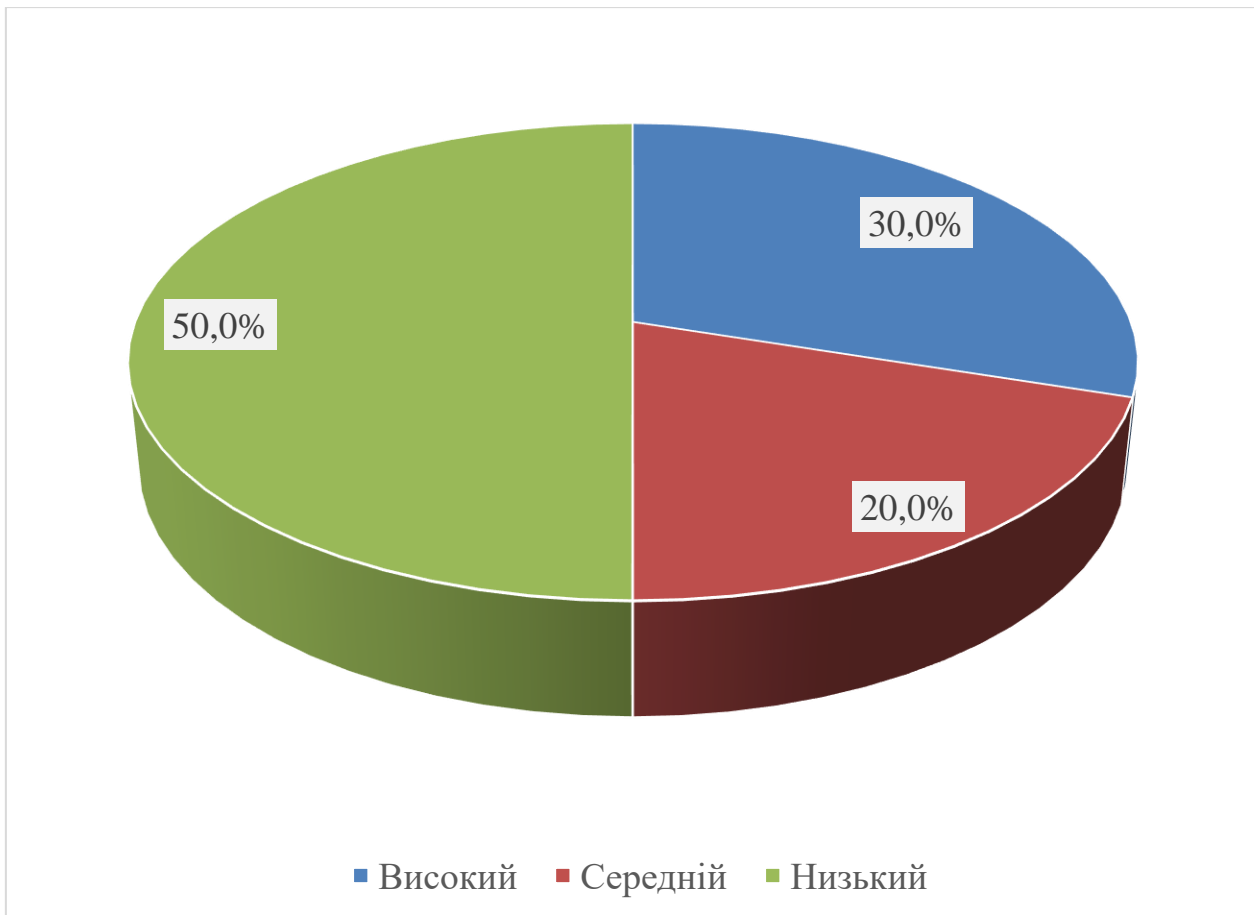


Рис. 2.3 Розподіл підлітків за шкалою «Відвертість» (%)

Низький рівень відвертості зафіксовано у 20% респондентів. Для цієї групи характерна підвищена здатність до рефлексії та самокритичності, а також вміння чесно та відкрито висловлювати важливу, навіть неприємну, інформацію як собі, так і оточенню, без спроб приховування або прибріхування. Цей рівень відвертості може свідчити про сформовані навички самопізнання та внутрішню готовність до щирої комунікації.

За результатами дослідження, представленими на рисунку 2.4, розподіл підлітків за шкалою «Самовпевненість» виглядає наступним чином. Найбільша частка опитаних – 20% – демонструє середній рівень самовпевненості. Такий результат свідчить про збалансовану самооцінку та достатній рівень впевненості у власних силах і здібностях. Підлітки з середнім рівнем

самовпевненості здатні ефективно долати труднощі та приймати обґрунтовані рішення, проте при цьому вони часто орієнтуються на думку значущих для них людей, що є природним елементом соціалізації в підлітковому віці (рис. 2.4).

50% підлітків відзначаються низьким рівнем самовпевненості, що може вказувати на нестабільність емоційного стану, невпевненість у власних здібностях та складнощі в прийнятті рішень. Для цієї групи характерна підвищена внутрішня напруженість, сумніви у власних силах та схильність до затримки дій або уникнення відповідальності.

Показники високого рівня самовпевненості зафіксовано у 30% респондентів. Це свідчить про стійку впевненість у своїх можливостях, готовність брати на себе відповідальність та виконувати лідерські функції. Підлітки цієї групи характеризуються високою самостійністю, ініціативністю та здатністю виражати власну волю та позицію, що сприяє розвитку лідерських навичок і впевненого соціального функціонування.

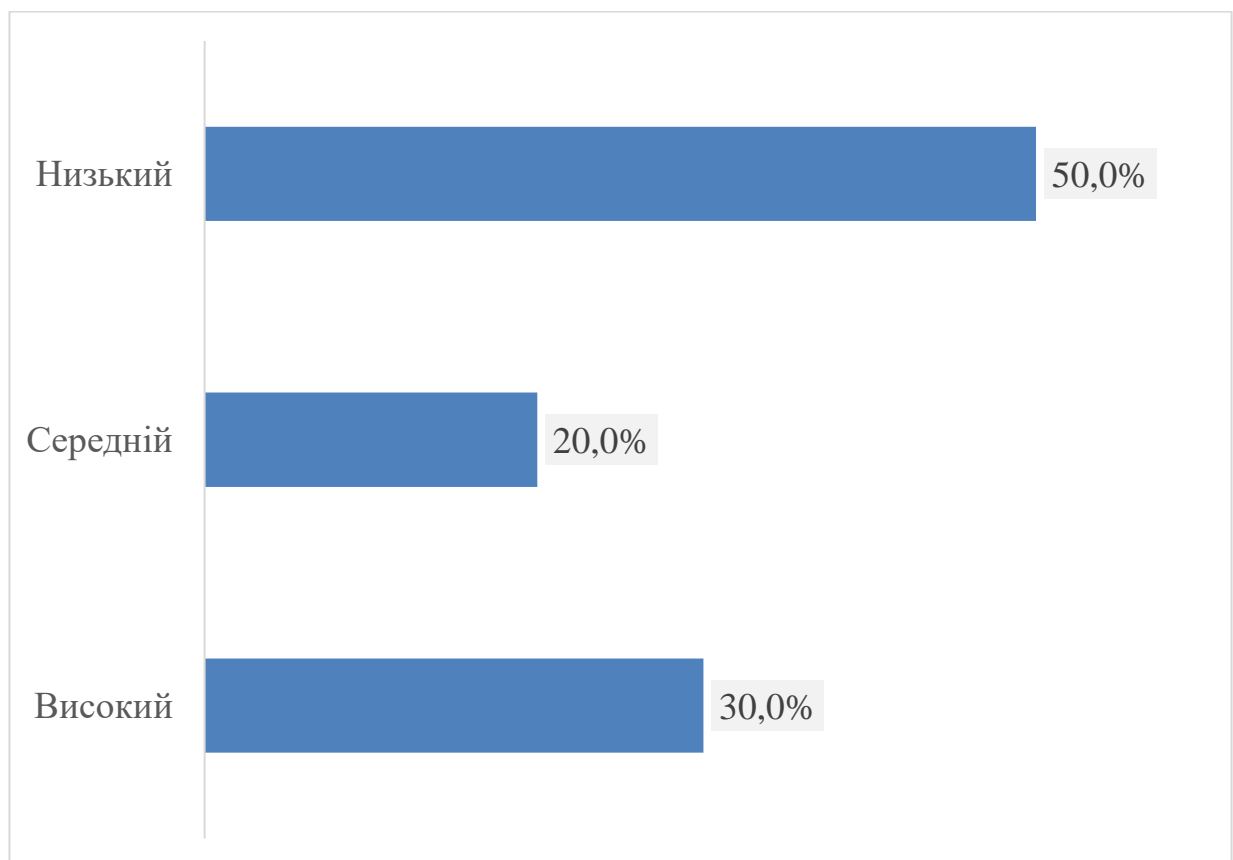


Рис. 2.4 Розподіл підлітків за шкалою «Самовпевненість» (%)

За даними, представленими на рисунку 2.5, розподіл підлітків за шкалою «Самокерівництво» розподілився таким чином: середній рівень – 50%, високий рівень – 30%, низький рівень – 20%. Цей показник важливий для розуміння того, наскільки підлітки здатні виражати власну індивідуальність, приймати самостійні рішення та формувати ставлення до себе (рис. 2.5).

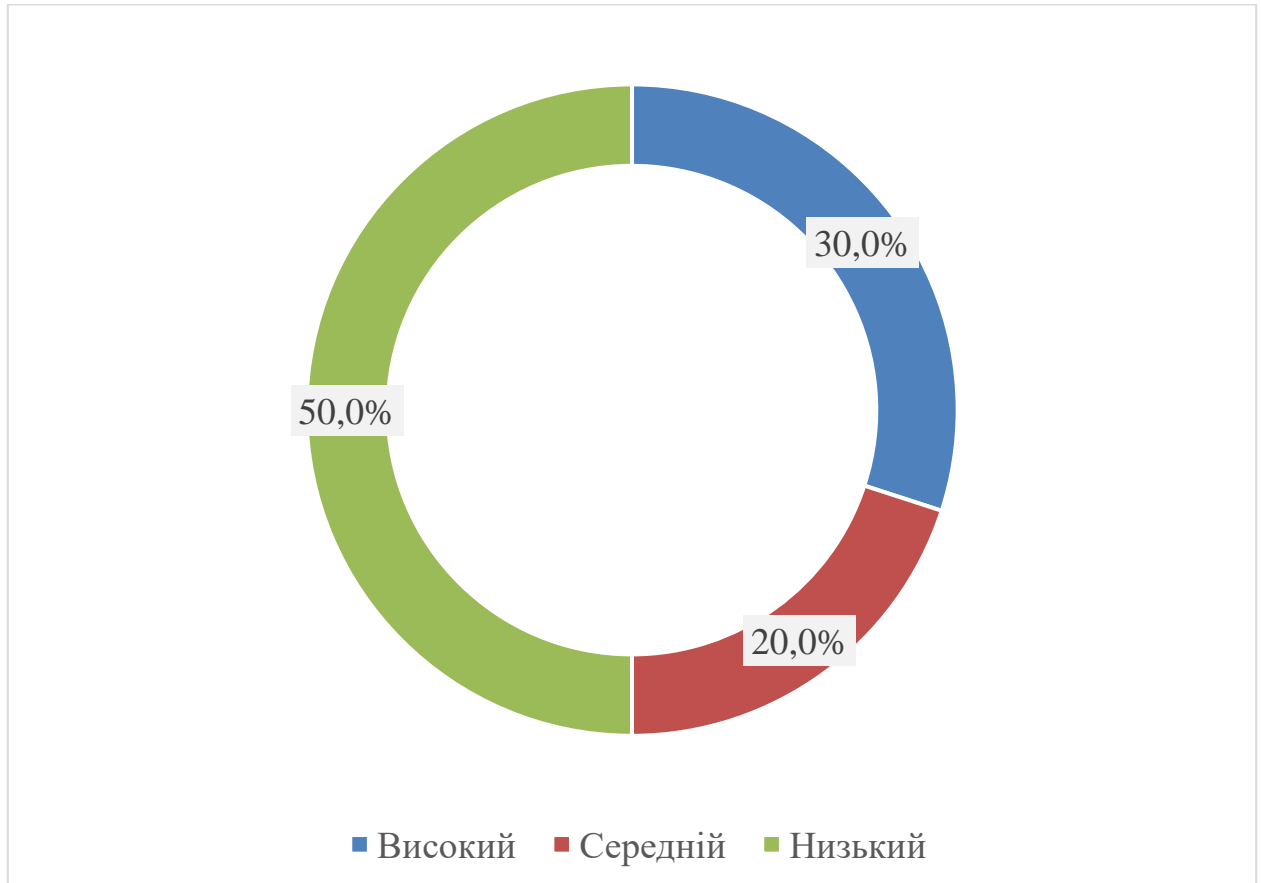


Рис. 2.5 Розподіл підлітків за шкалою «Самокерівництво» (%)

За результатами, представленими на рисунку 2.6, шкала «Дзеркальне «Я»» дозволяє оцінити, наскільки підлітки усвідомлюють себе в контексті соціуму, тобто як вони сприймають власну особистість з точки зору інших людей.

55% респондентів показали середній рівень «Дзеркального «Я»». Це свідчить про помірковану усвідомленість того, як їх бачать оточуючі. Підлітки цієї групи здатні адаптувати свою поведінку та соціальну взаємодію відповідно до вимог конкретного контексту, при цьому зберігаючи власні цінності та переконання.

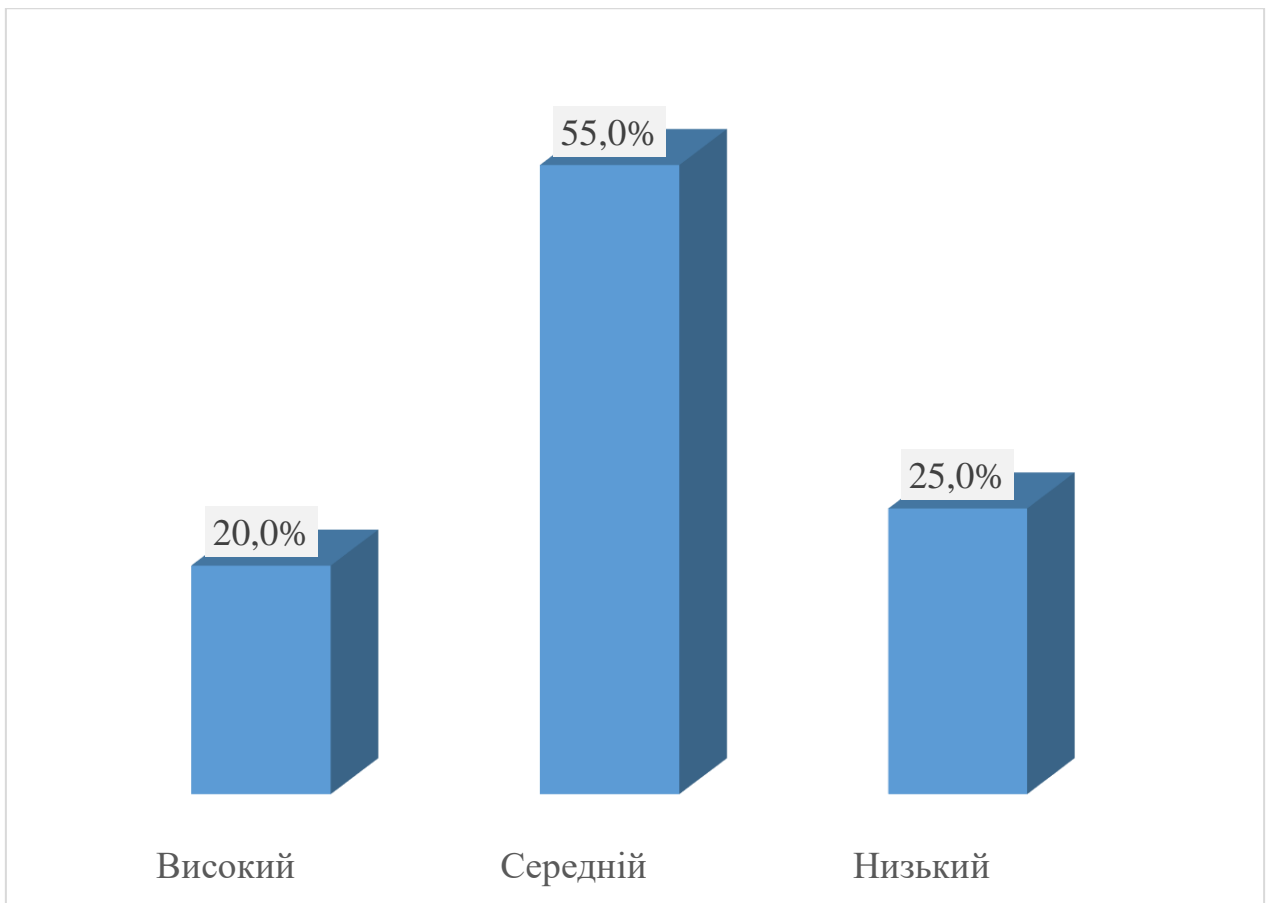


Рис. 2.6 Розподіл підлітків за шкалою «Дзеркальне «Я»» (%)

25% опитаних виявили високий рівень «Дзеркального «Я»», що означає, що вони значною мірою орієнтуються на зовнішню оцінку та очікування оточення при формуванні своєї поведінки та сприйнятті себе. Такі підлітки активно враховують думку інших у процесі прийняття рішень і можуть коригувати власні дії відповідно до соціальних норм та очікувань.

Менше однієї четвертої опитаних – 20% – демонструють низький рівень «Дзеркального «Я»». Ці підлітки приділяють мало уваги тому, як їх сприймають оточуючі, та можуть не враховувати соціальні норми чи вимоги в своїй поведінці. Такий рівень свідчить про високу внутрішню автономність і зосередженість на власних переконаннях та інтересах, але при цьому може ускладнювати соціальну адаптацію в колективі.

Результати дослідження, представлені на рисунку 2.7, за шкалою «Самоцінність» дозволяють оцінити, як підлітки сприймають себе, власну цінність та значущість у соціальному та особистісному контексті.

Більшість опитаних (50,0%) демонструють низький рівень самоцінності, що може свідчити про потребу в розвитку психологічної стійкості, самопізнання та формуванні позитивного ставлення до себе. Підлітки з високим рівнем самоцінності, навпаки, мають важливий внутрішній ресурс для реалізації власних цілей і отримання задоволення від життя.

20% підлітків виявили середній рівень самоцінності. Це свідчить про можливу нестабільність сприйняття власної цінності, схильність до самокритики та невпевненості у власних силах. Такі підлітки можуть потребувати підтримки у формуванні впевненості та позитивного самосприйняття.

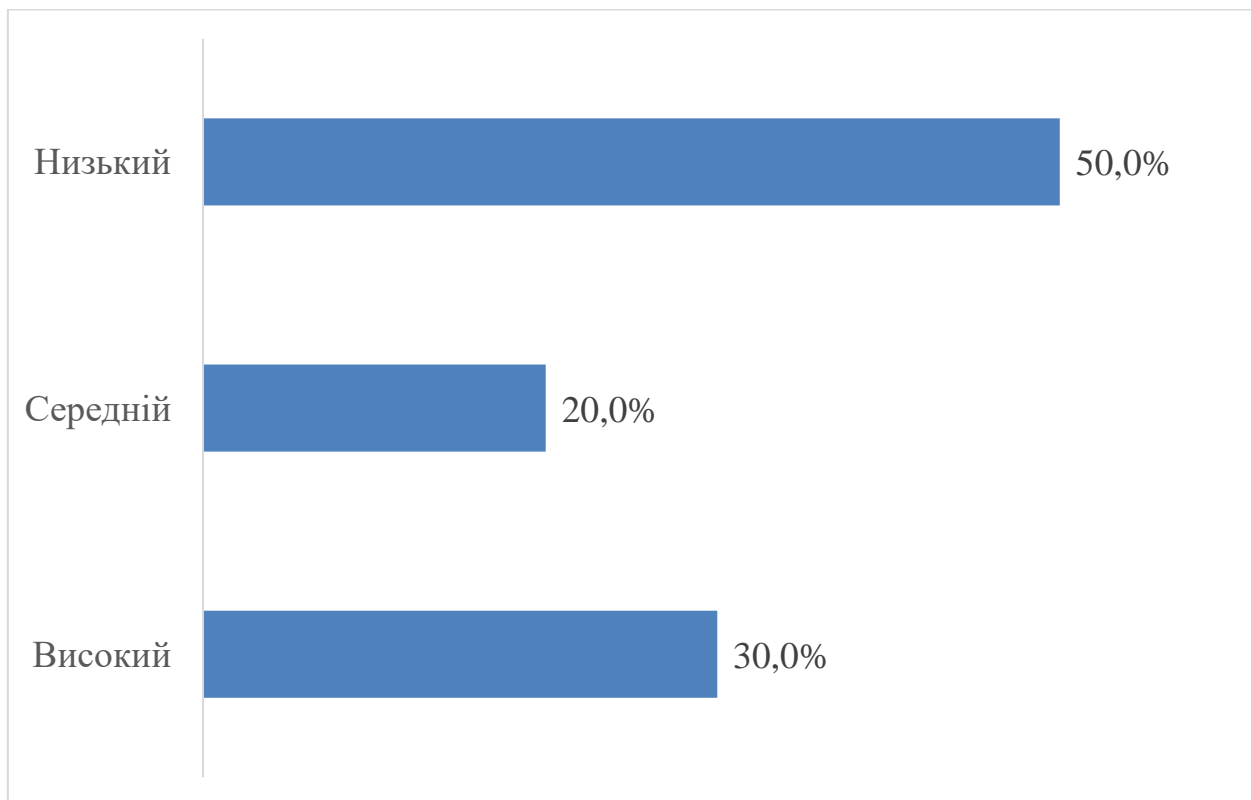


Рис. 2.7 Розподіл підлітків за шкалою «Самоцінність» (%)

30% респондентів продемонстрували високий рівень самоцінності, що вказує на помірковану оцінку власної значущості та стабільність у сприйнятті себе. Ці підлітки здатні реально оцінювати свої досягнення та ресурси, але ще можуть відчувати періодичні сумніви у власній значущості.

Загальний аналіз результатів, представлених на рисунку 2.8, за шкалою

«Самосприйняття» показує, що низький рівень самоприйняття є найбільш поширеним серед підлітків – 52,5%. Особи цієї групи часто піддають сумніву власні можливості, можуть відчувати невпевненість у собі та несприйняття власних здібностей. Такий стан вказує на потенційну потребу у формуванні позитивного ставлення до себе, розвитку самовизначення та підвищенні психологічної стійкості.

22,5% підлітків мають середній рівень самоприйняття. Ці особи демонструють стабільне самосприйняття, але окремі аспекти їхньої оцінки власної особистості можуть потребувати додаткової уваги та розвитку.

Нарешті, 25% респондентів виявили високий рівень самоприйняття. Вони характеризуються позитивним ставленням до себе та своїх особистих властивостей, що сприяє розвитку внутрішньої впевненості, самостійності та готовності до реалізації власних цілей.

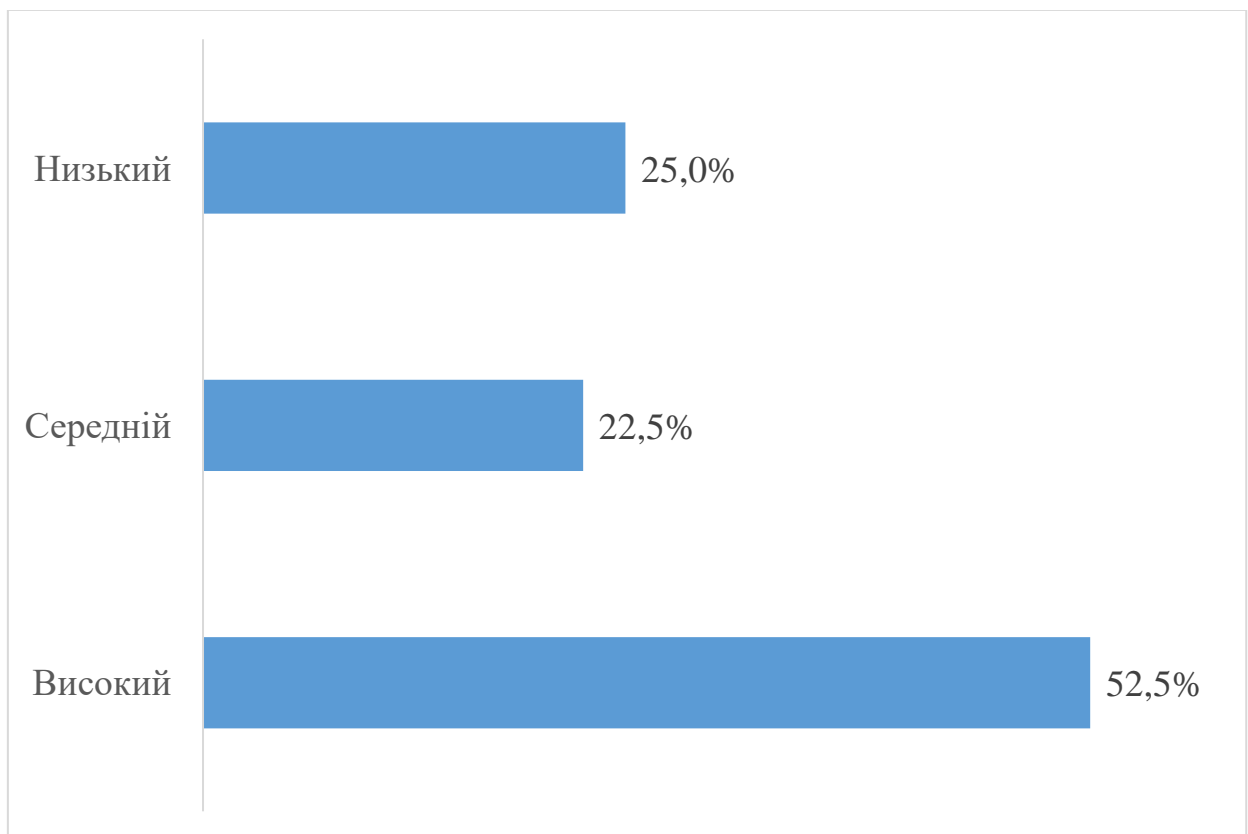


Рис. 2.8 Розподіл підлітків за шкалою «Самосприйняття» (%)

За результатами дослідження, представленими на рисунку 2.9, за шкалою «Самоприв'язаність» найбільша частка підлітків – 50% – демонструє

високий рівень самоприв'язаності. Це свідчить про те, що ці особи позитивно сприймають себе та власні властивості, мають внутрішню стійкість у самооцінці та здатні формувати здорові відносини з оточенням.

30% підлітків показали середній рівень самоприв'язаності. Для цієї групи характерне стабільне, але помірковане сприйняття себе, при якому окремі аспекти самосприйняття можуть потребувати розвитку та уваги.

20% респондентів мають низький рівень самоприв'язаності, що може свідчити про сумніви у власних можливостях, несприйняття себе та негативне ставлення до власних якостей. Підлітки цієї групи можуть потребувати психолого-педагогічної підтримки та розвитку позитивного ставлення до себе, щоб підвищити психологічну стійкість та впевненість у власних силах.

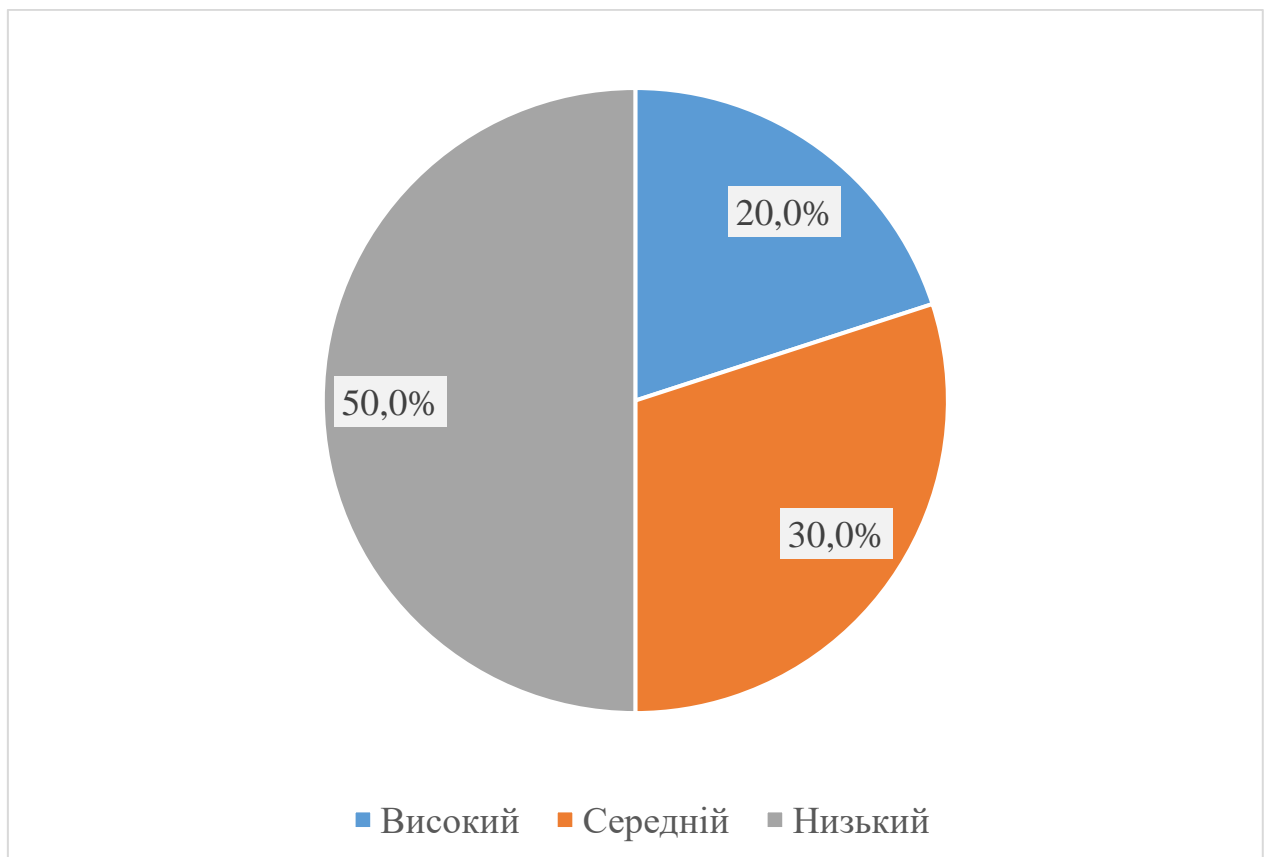


Рис. 2.9 Розподіл підлітків за шкалою «Самоприв'язаність» (%)

За результатами дослідження, представленими на рисунку 2.10, шкала «Конфліктність» дозволяє оцінити, наскільки підлітки схильні до суперечок, протиріч і активного відстоювання власної позиції.

Найбільша частка опитаних – 50% – демонструє високий рівень

конфліктності. Це може свідчити про те, що ці підлітки частіше вступають у конфлікти, активно відстоюють свою думку та проявляють наполегливість у вирішенні суперечок. Така поведінка може бути як ресурсом для самоствердження, так і фактором, що потребує корекції в соціальних взаємодіях.

Група з низьким рівнем конфліктності, що становить 30% респондентів, характеризується більш поміркованою поведінкою, здатністю уникати суперечок та шукати компроміси у спілкуванні з іншими. Підлітки цієї категорії, як правило, більш адаптовані до колективних норм і можуть демонструвати високу соціальну гнучкість.

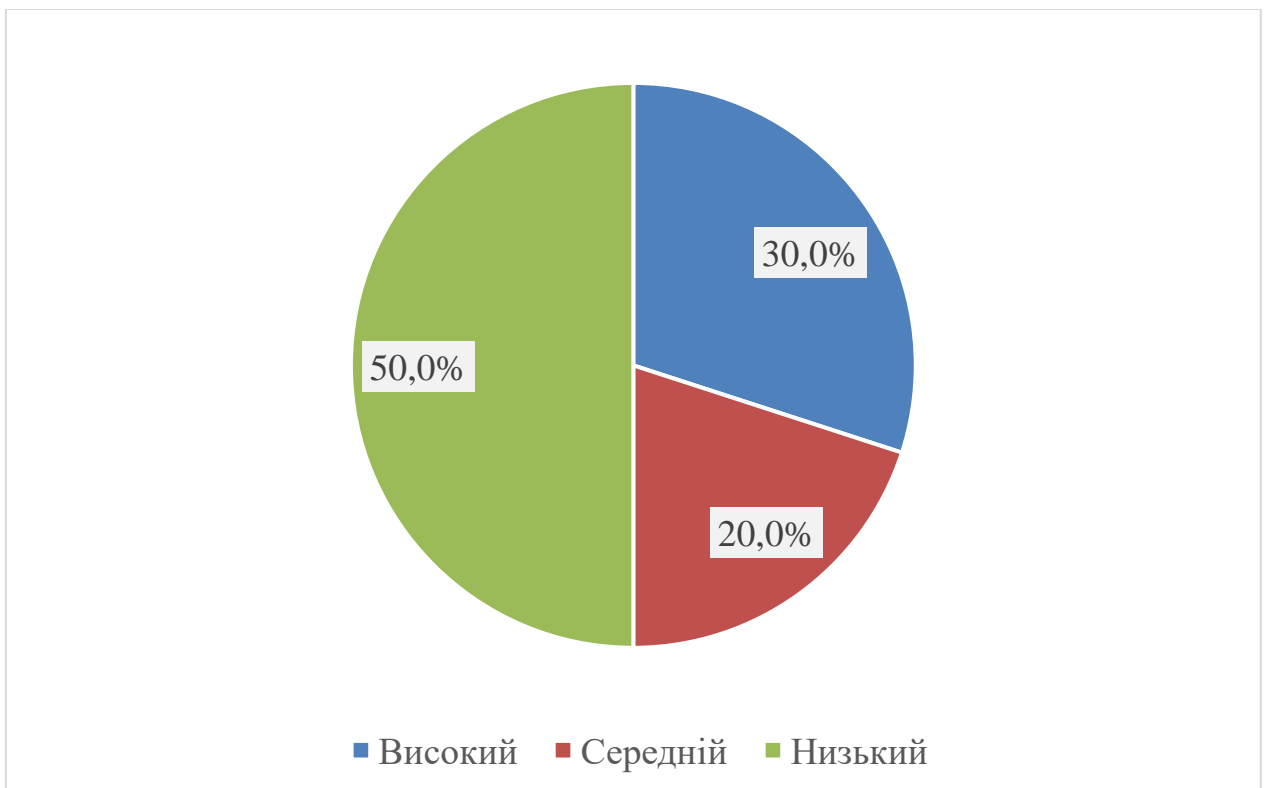


Рис. 2.10 Розподіл підлітків за шкалою «Конфліктність» (%)

Залишається 20% підлітків з середнім рівнем конфліктності, які проявляють збалансовану активність у соціальних взаємодіях, здатні як відстоювати власну позицію, так і йти на компроміс у спільних ситуаціях.

Розширений аналіз результатів, представлених на рисунку 2.11, показує, що підлітки по-різному реагують на конфліктні ситуації. 30% респондентів демонструють низький рівень конфліктності, що може свідчити

про тенденцію до уникнення конфліктів, вибір спокійнішої та менш конфліктогенної поведінки у взаємодіях з оточенням.

Менше однієї четвертої – 20% підлітків мають середній рівень конфліктності. Вони здатні демонструвати збалансовану реакцію на конфлікт, не схилиючись до крайніх проявів – агресивності чи пасивності.

Найбільша група – 50% опитаних – має високий рівень конфліктності, що може свідчити про активну участь у конфліктних взаємодіях та активне відстоювання власної позиції. Для цих підлітків конфлікти можуть виступати важливим аспектом самовираження та соціальної взаємодії.

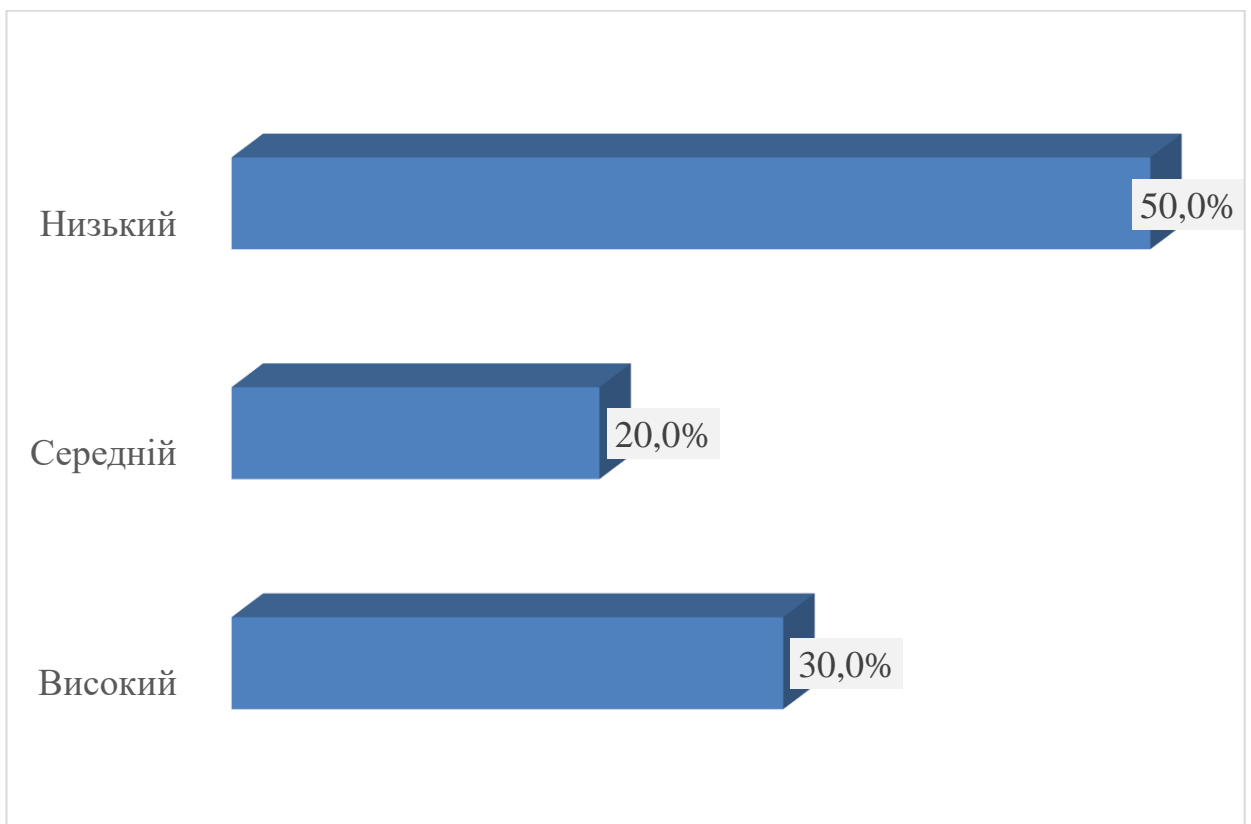


Рис. 2.11 Аналіз результатів за шкалою «Конфліктність» (%)

Аналіз цієї шкали дозволяє краще зрозуміти стратегії поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях та визначити напрямки для розвитку навичок конструктивної взаємодії.

За результатами, представленими на рисунку 2.12, шкала «Самозвинувачення» відображає тенденцію підлітків відчувати вину або відповідальність за окремі ситуації.

Найбільша частка опитаних – 45% – має середній рівень самозвинувачення. Це свідчить про те, що підлітки можуть частково відчувати провину чи відповідальність за свої дії, але ці почуття не є домінуючими у їхньому психологічному стані.

32,5% респондентів демонструють низький рівень самозвинувачення, що вказує на відсутність тенденції до частого самозвинувачення та більшу внутрішню стабільність у сприйнятті власних дій.

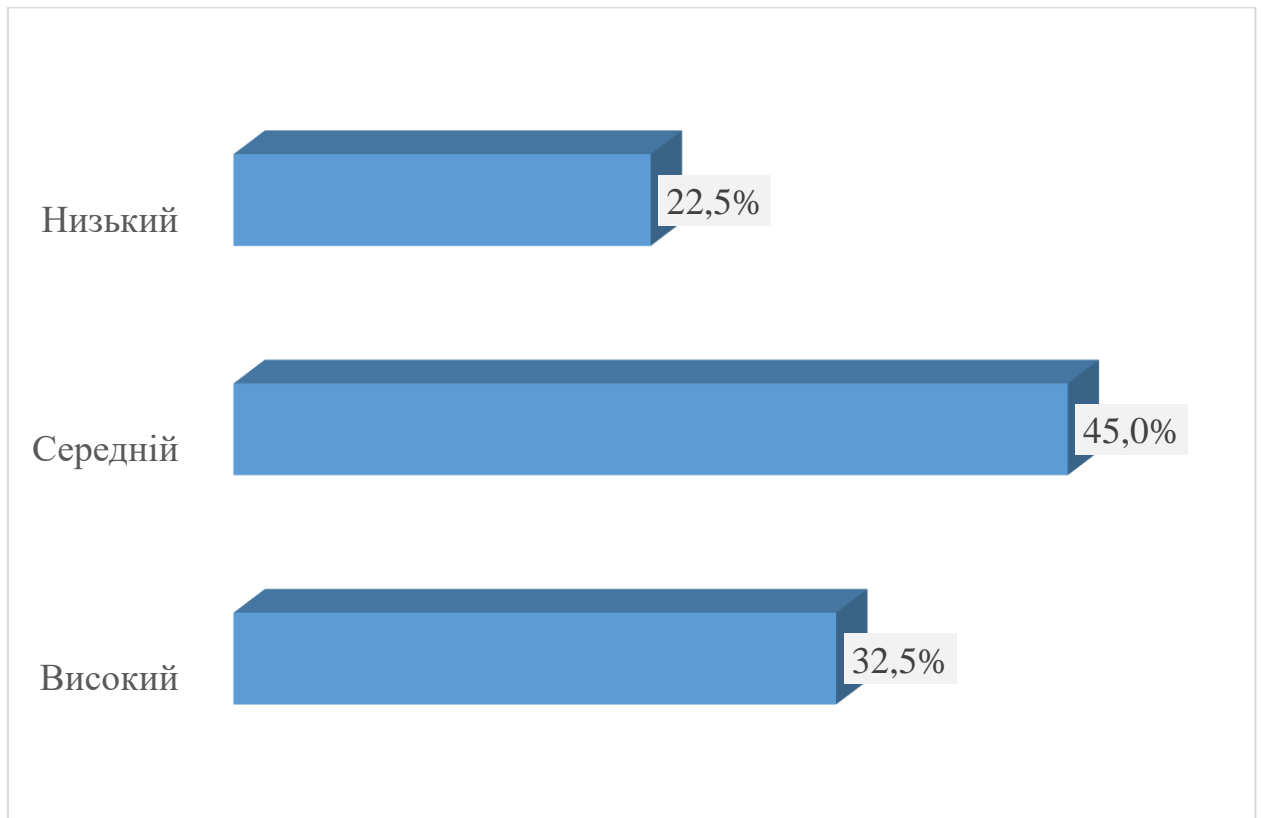


Рис. 2.12 Аналіз результатів за шкалою «Самозвинувачення» (%)

Залишається 22,5% підлітків з високим рівнем самозвинувачення, які можуть частіше схильні до самообвинувачень і переживання провини, що потребує уваги для формування здорового самовідношення та емоційної стабільності.

Таким чином, результати шкали «Самозвинувачення» відображають різні стратегії реагування на помилки та життєві труднощі, що дозволяє краще зрозуміти психологічний портрет підлітків та визначити напрямки підтримки й розвитку їхньої емоційної стабільності.

Слід підкреслити, що переживання самотності у підлітків є багатогранним феноменом, який тісно пов'язаний із рядом психологічних та соціальних факторів. До ключових змінних, що впливають на сприйняття самотності, належать самооцінка, життєстійкість, задоволеність життям та емоційні здібності, зокрема здатність до емпатії, уміння виражати власні емоції та приймати відповідальність за свої почуття. Ці показники відображають як внутрішні ресурси особистості, так і якість соціальної взаємодії підлітків із навколишнім середовищем.

У ході проведеного дослідження було виявлено обернені кореляційні зв'язки між шкалою «загальне переживання самотності» (за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності») та низкою показників, що відображають психологічний та соціальний стан підлітків:

- життєстійкість (-0,517) – чим вище рівень життєстійкості, тим менше підлітки відчувають самотність;
- включеність у соціальні взаємодії (-0,469) – активна участь у колективних та дружніх взаємодіях зменшує відчуття ізоляції;
- контроль над життєвими ситуаціями (-0,469) – здатність планувати та керувати власним життям сприяє зниженню самотності;
- прийняття ризику (-0,266) – готовність до нових ситуацій і досвіду частково знижує відчуття самотності;
- самооцінка (-0,482) – позитивне ставлення до себе та власних здібностей корелює з меншим переживанням самотності;
- задоволеність взаєминами з друзями та близькими знайомими (-0,568)
- міцні соціальні зв'язки є найпотужнішим захисним фактором проти самотності;
- задоволеність взаєминами з однолітками (-0,463) – добрі стосунки в колективі зменшують відчуття ізоляції;
- задоволеність проведенням канікул (-0,381) та способом життя (-0,340)
- приємне та активне проведення часу знижує емоційну самотність;

– задоволеність проведенням вільного часу (-0,263) – важливий фактор відпочинку та соціальної взаємодії;

– прийняття відповідальності за власні емоції (-0,198) та вираження емоцій (-0,177) – розвиток емоційної грамотності допомагає краще справлятися із самотністю;

– задоволеність власним рівнем освіти (-0,176) та змістом навчальної діяльності (-0,172) – відчуття успіху в навчанні позитивно впливає на емоційний стан;

– задоволеність умовами навчання (-0,168) та взаєминами з адміністрацією (-0,155) – соціальне середовище освітньої установи також корелює зі зниженням самотності.

Ці дані свідчать про те, що переживання самотності у підлітків можна опосередковано коригувати. Підвищення рівня життєстійкості, розвиток задоволеності власним життям, формування адекватної самооцінки та розвиток емоційного інтелекту й емоційної грамотності можуть значно зменшити інтенсивність переживань самотності, сприяти більш ефективному подоланню негативних емоцій та формуванню здорових соціальних взаємодій.

Таким чином, самоствавлення особистості розглядається як комплексний процес усвідомлення власної ідентичності, що включає віру в себе, усвідомлення власних цінностей, життєвих орієнтацій та ролей у суспільстві. Структура самоствавлення є багатовимірною та динамічною: вона охоплює різні психологічні аспекти та змінюється протягом життя під впливом особистого досвіду, соціальних взаємодій та життєвих обставин. Самоствавлення, таким чином, виступає ключовим механізмом, що впливає на здатність підлітка ефективно адаптуватися до соціального середовища, регулювати власні емоції та переживання, а також формувати стійкість до негативних психологічних станів, зокрема самотності.

## Висновки до розділу 2

Проведене експериментальне дослідження дало змогу комплексно проаналізувати особливості переживання самотності у підлітків в умовах воєнного стану та визначити роль самооцінки й самоствавлення у формуванні цього психологічного феномену. Отримані результати підтвердили актуальність обраної проблематики та засвідчили, що самотність у підлітковому віці є складним, багатовимірним і глибоко суб'єктивним переживанням, яке значною мірою залежить від внутрішніх особистісних ресурсів.

Аналіз результатів за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» показав, що більшість підлітків мають низький рівень переживання самотності, що свідчить про наявність у них певних захисних психологічних механізмів, соціальної підтримки та задовільного рівня соціальної включеності. Водночас виявлено групу респондентів із середнім і високим рівнем самотності, що вказує на існування ризику емоційної ізоляції, особливо в умовах тривалого воєнного стресу, нестабільності та порушення звичних соціальних зв'язків.

Дослідження рівня самооцінки підлітків засвідчило, що хоча переважна частина респондентів має адекватну самооцінку, значна кількість учнів характеризується заниженою або завищеною самооцінкою. Це свідчить про внутрішню вразливість підлітків та нестійкість їхнього образу «Я», що може посилювати емоційні труднощі, зокрема переживання самотності. Занижена самооцінка, у свою чергу, створює підґрунтя для розвитку невпевненості, самозвинувачення та негативного самосприйняття.

Результати тесту-опитувальника самоствавлення В. Століна та С. Пантелеєва дозволили виявити специфічні особливості ставлення підлітків до власного «Я». Було встановлено, що у значної частини респондентів спостерігаються проблемні зони у структурі самоствавлення, зокрема низький рівень самоприйняття, самоцінності та підвищена конфліктність і самозвинувачення. Такі особливості самоствавлення можуть знижувати

адаптаційні можливості підлітків, посилювати їх емоційну напруженість та сприяти формуванню відчуття внутрішньої ізольованості.

Особливо важливими є результати кореляційного аналізу, які засвідчили наявність статистично значущих обернених зв'язків між переживанням самотності та показниками самооцінки, життєстійкості, соціальної включеності, емоційної компетентності та задоволеності різними сферами життя. Це підтверджує припущення про те, що високий рівень самооцінки, позитивне самоствавлення, сформовані навички емоційної саморегуляції та підтримуюче соціальне середовище виступають потужними ресурсами зниження інтенсивності переживання самотності.

Таким чином, результати експериментального дослідження доводять, що самооцінка та самоствавлення є ключовими психологічними чинниками, які істотно впливають на переживання самотності у підлітків в умовах воєнного стану. Формування адекватної самооцінки, розвиток позитивного самоствавлення, життєстійкості та емоційної грамотності можуть розглядатися як перспективні напрями психолого-педагогічної роботи, спрямованої на профілактику та подолання самотності.

Отже, отримані емпіричні дані створюють наукове підґрунтя для розробки цілеспрямованих психокорекційних і профілактичних програм, спрямованих на підтримку психічного благополуччя підлітків у складних умовах воєнного часу, а також підтверджують важливу роль внутрішніх особистісних ресурсів у подоланні негативних психологічних станів.

## РОЗДІЛ 3

### ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗНИЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ТА ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ

#### 3.1. Особливості організації та проведення онлайн-тренінгів у процесі корекції почуття самотності та розвитку самооцінки підлітків

Сучасне суспільство характеризується швидкими змінами, зумовленими розвитком цифрових технологій, еволюцією форм комунікації та реорганізацією повсякденного життя. Цифровізація суспільства, широке впровадження дистанційного навчання та обмеження прямого міжособистісного спілкування, що виникають внаслідок глобальних викликів та локальних соціальних процесів, суттєво впливають на психоемоційне благополуччя молоді. За цих умов зростає ризик самотності, соціальної ізоляції та труднощів у побудові глибоких міжособистісних стосунків [43].

Молоді люди, які живуть в середовищі постійної онлайн-взаємодії, часто стикаються з парадоксом: незважаючи на численні можливості спілкування, вони можуть не мати доступу до глибоких, емоційно змістовних стосунків. Віртуальне спілкування часто замінює особисту взаємодію, що може зменшувати емпатію, перешкоджати розвитку соціальних навичок та сприяти поверхневим стосункам. Все це підкреслює необхідність розробки ефективних напрямів психологічної підтримки, адаптованих до реалій цифрового світу.

У цьому контексті онлайн-тренінги є одним із найперспективніших підходів до роботи з молоддю. Вони поєднують доступність (участь незалежно від місця розташування), гнучкість (адаптацію до індивідуальних потреб та здібностей учасників) та масштабованість (охоплення широкої аудиторії). Онлайн-формат дозволяє інтегрувати різні мультимедійні та інтерактивні інструменти, що підвищує інтерес молоді та сприяє ефективнішому навчанню. Крім того, деякі підлітки вважають цифрову взаємодію більш психологічно

комфортною, оскільки вона зменшує соціальну тривожність та страх оцінювання.

Організація онлайн-тренінгів має деякі характеристики, які необхідно враховувати для їх ефективності. Це, перш за все, пов'язано з віковими особливостями підлітків – їхньою підвищеною емоційною чутливістю, потребою у визнанні, схильністю до соціального порівняння та коливальною самооцінкою. Цифрова взаємодія обмежує можливості невербального спілкування, що ускладнює побудову довіри та глибшого емоційного зв'язку між учасниками та тренерами [7].

Крім того, онлайн-середовище вимагає більш структурованого контенту, добре розроблених матеріалів та використання специфічних методологічних підходів, що сприяють активності та залученню учасників. Важливо враховувати технічні аспекти, цифрові навички підлітків та потенційні відволікаючі фактори, які можуть погіршити ефективність процесу навчання та корекції.

Отже, сучасне суспільство не лише ставить нові виклики для психічного здоров'я молоді, але й відкриває нові можливості для психологічної підтримки. Онлайн-тренінги, за умови їх методологічної та психологічно обґрунтованості, можуть бути ефективним інструментом для протидії почуттю самотності та розвитку здорової самооцінки. Таким чином, вони сприяють гармонійному розвитку особистості в цифровому суспільстві.

Створення безпечного психологічного простору є фундаментальною передумовою ефективності онлайн-навчання, особливо під час роботи з підлітками, які характеризуються підвищеною емоційною чутливістю та сильною потребою в прийнятті. Навіть у віртуальному середовищі вкрай важливо забезпечити атмосферу довіри, відкритості та психологічного благополуччя, де учасники почуваються комфортно, висловлюючи свою думку та ділячись особистим досвідом. Це вимагає не лише формального встановлення правил, але й послідовного їх дотримання протягом усієї взаємодії. Принципи взаємної поваги, добровільної участі, вдячності та

конфіденційності повинні бути чітко визначені на самому початку та інтегровані в увесь тренінговий процес [14].

Характеристикою онлайн-тренінгів є обмежений діапазон невербальних каналів комунікації, що може ускладнити встановлення емоційного зв'язку між учасниками та тренерами. Тому побудова довіри вимагає додаткових зусиль: використання вправ для розриву зв'язку, регулярного зворотного зв'язку, індивідуального звернення до кожного учасника, а також підтримки та визнання його внеску. Також важливо створити відчуття психологічної присутності – щоб підлітки відчували себе почутими, зрозумілими та прийнятими, незважаючи на фізичну відстань.

Не менш важливою є чітка структура онлайн-тренінгів. Це допомагає підтримувати увагу учасників та забезпечує структуру тренінгового процесу. Кожен тренінг має містити чітку послідовність фаз: вступ (знайомство, розтоплення льоду, нагадування правил), основна частина (вправи, групова робота, обговорення) та висновок (рефлексія, підсумок, зворотний зв'язок). Така структура створює відчуття передбачуваності та безпеки, що особливо важливо для підлітків.

Враховуючи специфічні характеристики онлайн-взаємодії, тривалість тренінгових занять слід оптимізувати. Занадто тривала робота перед екраном призводить до втоми, поганої концентрації та втрати інтересу. Тому рекомендується обмежувати заняття 60–90 хвилинами та поєднувати різні типи діяльності: обговорення, індивідуальні завдання, групова робота та інтерактивні вправи. Різноманітність типів діяльності забезпечує динамізм у процесі тренінгу та запобігає монотонності.

Інтерактивність має особливе значення в онлайн-навчанні та є ключовим фактором мотивації підлітків. Використання цифрових інструментів – чатів, опитувань, інтерактивних дошок та можливості формування груп – дозволяє всім учасникам активно взаємодіяти. Це допомагає компенсувати обмеження онлайн-формату та зміцнює згуртованість групи [41].

Зміст навчальних вправ має бути зосереджений не лише на передачі знань, а й на розвитку особистісних ресурсів. Особливо ефективними є вправи, що заохочують до саморефлексії, сприяють взаємодії з власними емоціями та переживаннями, а також сприяють розвитку емпатії та ефективних комунікативних навичок. Обмін особистим досвідом, робота над життєвими ситуаціями та моделювання соціальної взаємодії створюють умови для глибшого розуміння себе та інших.

Таким чином, ефективність онлайн-тренінгів значною мірою залежить від поєднання психологічних та організаційних факторів: створення безпечного освітнього середовища, чіткого структурування тренінгових занять, використання інтерактивних методів та врахування вікового діапазону підлітків. Цілісний підхід до організації такого навчання забезпечує його ефективність у боротьбі з самотністю та зміцненні самооцінки.

Зміст онлайн-тренінгів, розроблених для профілактики самотності та підвищення самооцінки підлітків, має бути комплексним, систематичним та спрямованим на розвиток як внутрішніх ресурсів, так і соціальних навичок. Такий підхід передбачає не лише інформування учасників, але й активне залучення їх до процесу самопізнання, емоційного розуміння власного досвіду та розвитку нових моделей поведінки.

Ключовою сферою уваги є сприяння здатності підлітків сприймати власні емоції та переживання. Це включає здатність розпізнавати свої емоційні стани, розуміти їхні причини та наслідки, а також виражати їх належним чином. Емоційна усвідомленість формує основу для подальшого дослідження внутрішніх переживань, зокрема почуттів самотності, тривоги чи невпевненості.

Не менш важливим є розвиток позитивного образу себе, який охоплює розвиток відповідної самооцінки, прийняття власних характеристик та усвідомлення своїх сильних сторін. У цьому контексті вкрай важливо підтримувати підлітків у прийнятті себе без надмірної самокритики, розвитку впевненості у своїх здібностях та культивуванні позитивного самосприйняття.

Особливу увагу слід приділяти подоланню негативних когнітивних

установок, які часто лежать в основі переживання самотності. Це може включати переконання щодо власної незначності, страх відторгнення або очікування негативної реакції з боку інших. Робота з такими установками передбачає їх усвідомлення, критичне осмислення та поступову заміну більш адаптивними та реалістичними сприйняттями [56].

Розвиток комунікативних навичок та соціальної впевненості в собі – ще один важливий компонент змісту навчання. Підліткам потрібні ефективні комунікативні навички, вміння встановлювати контакти, вести розмови, висловлювати свої думки та почуття, розуміти інших. Це сприяє побудові якісних міжособистісних стосунків та зменшує соціальну ізоляцію.

Ще один напрямок – навчання ефективним стратегіям подолання самотності. До них належать розвиток активної соціальної позиції, встановлення нових контактів, участь у спільних заходах, розвиток навичок самопомоги та емоційної саморегуляції.

Під час впровадження тренінгових програм необхідно враховувати вікові особливості підлітків. У цьому віці особливо важливими є потреба в автономії, визнання власної індивідуальності та можливість самовираження. Тому процес навчання має базуватися на принципах партнерства, а не примусу. Підлітки повинні відчувати, що їхня думка має значення, а участь в тренінгових заняттях є добровільною та самомотивованою. Використання реальних прикладів та обговорення відповідних тем (дружба, прийняття в групі, самопрезентація, стосунки з однолітками) викличе їхній інтерес та допоможе їм засвоїти матеріал.

Ключовим фактором успіху онлайн-тренінгів є роль тренера (психолога), який модерує групу. Він не лише організовує діяльність, але й створює довірливу атмосферу, підтримує учасників, заохочує їхню активну участь та допомагає їм рефлексувати над власним досвідом. Особливу увагу слід приділяти здатності тренера сприймати емоційний стан учасників, навіть у віртуальному світі, де невербальні сигнали обмежені. Це вимагає сильних навичок онлайн-комунікації, емпатії та гнучкості у взаємодії [41].

Тому зміст та організація онлайн-тренінгів повинні базуватися на поєднанні психологічної сумісності, відповідності віку та технічної можливості. Комплексний підхід, який враховує ці аспекти, забезпечує ефективність навчання, спрямованого на зменшення самотності та підвищення самооцінки молоді.

Оцінка ефективності онлайн-тренінгів є вирішальним кроком у визначенні дієвості впроваджених заходів та визначенні напрямків для покращення. Це має бути комплексний процес, що включає як суб'єктивні, так і об'єктивні показники. Зворотній зв'язок учасників є особливо важливим, оскільки він дає уявлення про їхнє сприйняття навчання, їхню задоволеність та зміни в їхньому емоційному стані та поведінці. Опитування до та після впровадження тренінгових програми дозволяють відстежувати динаміку змін, пов'язаних з самотністю, самооцінкою та соціальною активністю.

Не менш важливою є самооцінка учасників, під час якої підлітки самостійно оцінюють власну діяльність, зміни у самосприйнятті та своє ставлення до оточення. Це сприяє рефлексії та усвідомленню особистого прогресу. Одночасно спостереження за поведінкою учасників під час тренінгових занять – їхньою активністю, залученістю та готовністю до взаємодії – надає додаткову інформацію про ефективність навчання.

Загалом, онлайн-тренінги можна вважати ефективним інструментом психологічної підтримки підлітків в сучасних умовах, за умови його добре організованого та методологічно обґрунтованого. Врахування вікових особливостей, забезпечення інтерактивності, створення безпечного психологічного середовища та чітка структура тренінгів є ключовими факторами його успіху [41].

Онлайн-тренінги не лише сприяють зменшенню самотності, але й розвитку здорової самооцінки, соціальних навичок, емоційної стабільності та здатності ефективно взаємодіяти з іншими. Таким чином, вони є важливим засобом сприяння психічному здоров'ю підлітків та створення умов для її гармонійного особистісного розвитку в сучасному цифровому суспільстві [57].

### **3.2. Структурно-змістова характеристика онлайн-тренінгів з корекції почуття самотності та розвитку самооцінки підлітків**

У межах формувального експерименту було розроблено та впроваджено тренінгові заходи, спрямовані на зниження рівня переживання самотності та формування адекватної самооцінки у підлітків.

Тренінгові заходи ґрунтувалися на результатах констатувального етапу дослідження та враховували виявлені особливості самоствавлення, самооцінки й емоційного стану підлітків. Їх зміст був орієнтований на активізацію внутрішніх психологічних ресурсів особистості, розвиток емоційної грамотності, підвищення життєстійкості та формування позитивного образу «Я».

Тренінгові заходи у межах формувального експерименту проводилися в онлайн-форматі, що було зумовлено специфікою організації освітнього процесу на базі Ліцею № 1 імені О. П. Довженка Новокаховської міської ради, а також об'єктивними соціально-організаційними умовами функціонування закладу освіти. Дистанційний формат навчання визначив необхідність використання цифрових платформ для забезпечення безперервності психологічної підтримки та корекційно-розвивальної роботи з підлітками.

Онлайн-формат проведення тренінгових занять дозволив забезпечити регулярність і доступність участі підлітків у формувальному експерименті незалежно від їхнього місця перебування, зберігаючи при цьому групову взаємодію та активну включеність учасників у тренінговий процес. Використання відеоконференц-зв'язку сприяло підтриманню зорового та емоційного контакту між учасниками, створенню відносно безпечного психологічного простору та реалізації інтерактивних методів роботи.

Попри дистанційний формат, тренінгові заходи зберігали свою структурованість і психологічну спрямованість, оскільки передбачали використання адаптованих до онлайн-середовища рольових ігор, арт-терапевтичних технік, рефлексивних завдань і групових обговорень. Це дало змогу ефективно реалізувати поставлені цілі формувального експерименту та

забезпечити позитивну динаміку в емоційному стані й самоставленні підлітків.

Реалізація тренінгових заходів у межах формувального експерименту дала змогу не лише цілеспрямовано впливати на переживання самотності, а й створити умови для гармонійного особистісного розвитку підлітків, формування адекватної самооцінки та позитивного самоставлення.

Метою тренінгових заходів є зниження інтенсивності переживання самотності у підлітків та формування адекватної, стійкої самооцінки шляхом активізації внутрішніх психологічних ресурсів, розвитку емоційної грамотності, соціальних навичок і позитивного самоставлення.

Тренінгові заходи спрямовані на підвищення життєстійкості підлітків, усвідомлення власної цінності, покращення здатності до саморегуляції та конструктивної взаємодії з соціальним оточенням.

Для досягнення поставленої мети у межах тренінгових заходів передбачено виконання таких завдань:

1. Зменшення переживання самотності шляхом усвідомлення його психологічних причин та формування навичок соціальної включеності.
2. Розвиток адекватної самооцінки, формування позитивного образу «Я» та прийняття власних індивідуальних особливостей.
3. Підвищення рівня самоприйняття та самоцінності, зниження самокритики й самозвинувачення.
4. Розвиток емоційної компетентності, зокрема здатності розпізнавати, виражати та регулювати власні емоції.
5. Зміцнення життєстійкості, розвиток здатності долати труднощі та адаптуватися до стресових життєвих ситуацій.

Особливості впровадження тренінгових заходів визначалися з урахуванням вікових, психологічних та соціальних характеристик підліткового періоду. Реалізація тренінгових заходів була спрямована на створення умов, за яких кожен учасник мав можливість безпечно досліджувати власні переживання, усвідомлювати особистісні ресурси та

розвивати позитивне ставлення до себе й оточення.

Тренінгові заходи впроваджувалася у груповій формі, що дозволяло активізувати процеси соціальної взаємодії, сприяти розвитку комунікативних умінь і зменшенню відчуття ізольованості.

Реалізація формувального експерименту здійснювалася протягом визначеного періоду та включала 4 заняття, що забезпечувало поступовість, системність і сталість психологічних змін. Такий режим сприяв закріпленню набутих умінь і формуванню нових способів реагування у повсякденному житті.

Методичний підхід тренінгових заходів базувався на використанні інтерактивних форм і методів роботи, зокрема психологічних вправ, тренінгових завдань, рольових ігор, групових дискусій, арт-терапевтичних технік та рефлексивних елементів. Це забезпечувало активну включеність підлітків у процес, сприяло розвитку емоційної усвідомленості, самовираження та здатності до саморефлексії.

Особлива увага приділялася створенню безпечного психологічного середовища, заснованого на принципах довіри, прийняття та емоційної підтримки. Така атмосфера є необхідною умовою ефективної тренінгової роботи, оскільки дозволяє підліткам відкрито висловлювати власні почуття, знижувати рівень тривожності та формувати позитивний досвід міжособистісної взаємодії.

Участь підлітків у тренінгових заходах здійснювалася на засадах добровільності та з дотриманням етичних норм психологічної допомоги, що сприяло підвищенню мотивації до роботи та формуванню відповідального ставлення до власного психологічного розвитку. Важливою характеристикою тренінгових заходів була їх гнучкість, що дозволяло адаптувати зміст, темп і форми занять відповідно до особливостей конкретної групи та актуальних потреб учасників.

Тренінгові заходи орієнтувалася насамперед на практичний результат, а саме формування навичок саморегуляції, ефективної комунікації, позитивного самоствавлення та конструктивного подолання переживання самотності, які можуть бути безпосередньо використані підлітками у

повсякденному житті.

Оцінка ефективності впровадження тренінгових заходів здійснювалася шляхом порівняльного психодіагностичного обстеження до та після її реалізації, що дозволяло визначити динаміку змін у рівні переживання самотності, самооцінки та особливостей самоствавлення підлітків.

Нижче подано тематику тренінгових заходів. Кожне заняття має власну тематичну спрямованість і мету, що забезпечує поступовий та цілісний вплив на особистісний розвиток учасників.

Тематика тренінгових заходів [2; 5; 8; 14; 19; 21; 23; 27; 30; 32; 41]:

Заняття 1. «Територія довіри»

Мета: створення безпечного психологічного простору, встановлення довірливих стосунків між учасниками, формування позитивної мотивації та зниження початкової напруги.

Заняття 2. «Самотність: міфи і реальність»

Мета: усвідомлення феномену самотності, розмежування об'єктивної соціальної ізоляції та суб'єктивного переживання самотності, зниження негативного емоційного забарвлення цього стану.

Заняття 3. «Мої внутрішні ресурси»

Мета: усвідомлення та активізація внутрішніх психологічних ресурсів, розвиток життєстійкості, здатності долати труднощі та знаходити опору в собі.

Заняття 4. «Крок у майбутнє»

Мета: узагальнення отриманого досвіду, закріплення позитивних змін, формування індивідуальних стратегій подолання переживання самотності та підтримки адекватної самооцінки у повсякденному житті.

Реалізація тренінгових заходів у межах формувального експерименту здійснювалася у форматі серії з чотирьох онлайн-занять, об'єднаних спільною метою зниження переживання самотності та формування адекватної самооцінки у підлітків. Заняття проводилися у груповому форматі, що дозволяло забезпечити соціальну взаємодію, обмін досвідом і формування відчуття приналежності до групи, незважаючи на дистанційні умови.

На початковому етапі реалізації тренінгових заходів спостерігалася певна настороженість учасників, обумовлена як віковими особливостями підлітків, так і специфікою онлайн-спілкування. Частина учасників проявляла пасивність, уникала активного висловлення власних думок, обмежувалася короткими відповідями або невербальною участю. Разом із тим, поступово, у процесі систематичної тренінгової роботи, рівень залученості підлітків зростав, а атмосфера взаємодії ставала більш відкритою та довірливою.

Перше заняття було спрямоване на створення безпечного психологічного простору та встановлення довірливих стосунків між учасниками. Основну увагу приділяли знайомству, узгодженню правил групової роботи, формуванню відчуття психологічної захищеності та прийняття.

На початку заняття для багатьох підлітків було складно відкрито говорити про себе, що проявлялося у стриманості, напруженості та униканні зорового контакту через камеру. Окремі учасники висловлювали невпевненість щодо формату занять та очікуваних результатів. Проте використання нескладних інтерактивних вправ, спрямованих на самопрезентацію та вираження емоцій у ненав'язливій формі, сприяло поступовому зниженню напруги.

Підлітки позитивно сприймали можливість самостійно визначати рівень власної відкритості, що підвищувало відчуття контролю та безпеки. Наприкінці заняття більшість учасників відзначали, що почали відчувати себе більш комфортно в групі, з'явилося відчуття підтримки та зацікавленості у подальшій участі.

Друге заняття було спрямоване на усвідомлення феномену самотності та його психологічної природи. Підлітки активно долучалися до обговорення поширених уявлень про самотність, поступово переходячи від стереотипних суджень до глибшого розуміння власних переживань.

На цьому етапі частина учасників вперше відкрито поділилася власним досвідом відчуття самотності, що свідчило про зростання рівня довіри в групі. Водночас для деяких підлітків обговорення цієї теми виявилось емоційно складним, що проявлялося у мовчанні або емоційній напрузі. У таких випадках

застосовувалися підтримувальні коментарі та рефлексивні запитання, які дозволяли учасникам усвідомлювати власні переживання без примусу до відкритості.

Особливий інтерес викликало розмежування понять соціальної ізоляції та суб'єктивного переживання самотності. Підлітки відзначали, що навіть за наявності спілкування можуть відчувати емоційну порожнечу, що сприяло переосмисленню власного досвіду та зниженню почуття провини або «ненормальності» своїх переживань.

Третє заняття було спрямоване на усвідомлення та активізацію внутрішніх психологічних ресурсів. На цьому етапі спостерігалось помітне зростання активності учасників, готовність ділитися прикладами власних досягнень, сильних сторін та способів подолання труднощів.

Для багатьох підлітків складним виявилось визначення власних позитивних якостей і ресурсів, оскільки вони звикли зосереджуватися на недоліках і помилках. Проте поступове виконання вправ, спрямованих на самопідтримку та усвідомлення особистих успіхів, сприяло зміні фокусу уваги та формуванню більш позитивного образу «Я».

Підлітки виявляли зацікавленість у темі життєстійкості, активно обговорювали способи подолання стресових ситуацій та підтримки емоційної рівноваги. Наприкінці заняття багато учасників відзначали підвищення впевненості у власних можливостях та усвідомлення наявності внутрішніх опор, які раніше залишалися непоміченими.

Завершальне заняття було присвячене узагальненню отриманого досвіду та формуванню індивідуальних стратегій подолання переживання самотності у повсякденному житті. Підлітки активно залучалися до рефлексії змін, які відбулися з ними протягом участі у тренінгових заходах.

На цьому етапі учасники демонстрували більшу відкритість, готовність ділитися особистими висновками та планами щодо застосування набутих навичок. Особливу зацікавленість викликали завдання, пов'язані з плануванням майбутніх кроків і визначенням власних ресурсів підтримки.

Підлітки відзначали, що участь у тренінгових заходах допомогла їм краще зрозуміти себе, знизити інтенсивність негативних переживань та відчуття, що вони не залишаються наодинці зі своїми труднощами. Загальна атмосфера заняття була позитивною, емоційно підтримувальною та спрямованою на закріплення отриманих результатів.

Загалом проведення тренінгових заходів у межах формувального експерименту продемонструвало поступову позитивну динаміку в емоційному стані підлітків, зростання рівня самоприйняття та зменшення переживання самотності. Незважаючи на початкові труднощі, пов'язані з онлайн-форматом та емоційною закритістю окремих учасників, системна тренінгова робота сприяла формуванню довірливої атмосфери, активізації внутрішніх ресурсів і підвищенню психологічної стійкості підлітків.

### **3.3. Аналіз ефективності впровадження онлайн тренінгів з корекції почуття самотності та розвитку самооцінки підлітків**

Формувальний етап дослідження був спрямований на перевірку ефективності розроблених тренінгових заходів, які мали на меті комплексне психолого-педагогічне впливання на внутрішні ресурси підлітків.

Для того, щоб оцінити динаміку змін, викликаних впровадженням тренінгових заходів, було проведено повторне психодіагностичне обстеження, використовуючи той самий комплекс методик, що застосовувався на констатувальному етапі: визначення рівня суб'єктивного переживання самотності, оцінка рівня самооцінки та тест-опитувальник самоствавлення. Такий підхід дозволив об'єктивно порівняти початкові результати та результати після впливу тренінгових заходів, визначити конкретні зміни у психологічному стані підлітків та оцінити ефективність проведення тренінгових заходів.

Виконання формувального етапу включало групові заняття, інтерактивні тренінгові завдання, рольові ігри, арт-техніки та рефлексивні

вправи, що сприяли розвитку соціальних навичок, підвищенню впевненості у собі, формуванню внутрішньої автономії та активізації позитивних соціальних взаємодій. Таким чином, формувальний етап дослідження дозволив не лише зафіксувати зміни у психологічних показниках підлітків, але й відстежити процес активного розвитку їхніх особистісних ресурсів у безпечному та підтримуючому середовищі.

Порівняльний аналіз результатів за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюссон) засвідчив виразну позитивну динаміку у підлітків після проведення тренінгових заходів. Аналіз показав, що частка підлітків із високим рівнем переживання самотності зменшилася, середній рівень знизився, а число осіб із низьким рівнем самотності зросло. Це свідчить про ефективність проведення тренінгових заходів. Динаміка змін відображає зменшення інтенсивності негативних емоційних станів, підвищення задоволеності соціальними контактами та розвиток відчуття підтримки з боку оточення, що особливо важливо в умовах воєнного стану (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Рівень переживання самотності у підлітків до та після проведення тренінгових заходів

Рівень самотності	До ФЕ	Після ФЕ
Високий	17,5%	7,5%
Середній	20,0%	15,0%
Низький	62,5%	77,5%
Середній бал	21,4%	17,2%

Результати свідчать про зменшення інтенсивності самотності у більшості підлітків, зростання відчуття соціальної підтримки та більш активну участь у групових взаємодіях.

Зокрема, частка підлітків із високим рівнем самотності зменшилася з 17,5% до 7,5% (на 10%), середній рівень – з 20,0% до 15,0% (на 5%), тоді як кількість підлітків із низьким рівнем самотності зросла з 62,5% до 77,5% (на 15%). Середній бал самотності також знизився з 21,4 до 17,2, що свідчить про

зменшення інтенсивності переживання цього стану.

Отже, отримані результати свідчать про суттєве зниження рівня самотності у підлітків після формувального етапу. На наш погляд, такі зміни зумовлені підвищенням якості міжособистісної взаємодії, розвитком відчуття соціальної підтримки та формуванням більш ефективних комунікативних стратегій.

Порівняння результатів методики Г. Казанцевої «Визначення рівня самооцінки» до та після впровадження тренінгових заходів дозволяє констатувати суттєві позитивні зрушення у підлітків. Після формувального етапу збільшилася частка учнів із адекватною самооцінкою, зменшилася кількість підлітків із заниженою та завищеною самооцінкою. Це свідчить про ефективність проведення тренінгових заходів у формуванні реалістичного сприйняття власних можливостей та досягнень, зміцненні впевненості у собі та зменшенні психологічних дискомфорту, пов'язаних із невпевненістю або переоцінкою власних здібностей. Динаміка змін свідчить про підвищення внутрішньої стабільності, адекватності самооцінки та здатності підлітків адекватно реагувати на оцінку оточення, що є важливим чинником психологічного благополуччя в умовах воєнного стану (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Рівень самооцінки у підлітків до та після проведення тренінгових заходів

Рівень самооцінки	До ФЕ	Після ФЕ
Завищена	25,0%	15,0%
Адекватна	42,5%	60,0%
Занижена	32,5%	25,0%

Зокрема, частка підлітків з адекватною самооцінкою зросла з 42,5% до 60,0% (на 17,5%), тоді як кількість учнів із заниженою самооцінкою зменшилася з 32,5% до 25,0% (на 7,5%), а із завищеною – з 25,0% до 15,0% (на 10%).

Отже, результати свідчать про нормалізацію рівня самооцінки підлітків та зростання частки адекватного самосприйняття. На наш погляд, це вказує на підвищення внутрішньої стабільності, впевненості у собі та здатності більш реалістично оцінювати власні можливості.

Збільшення частки підлітків з адекватною самооцінкою та зменшення кількості учнів із завищеною чи заниженою самооцінкою свідчить про позитивний вплив тренінгових заходів на формування реалістичного самосприйняття, упевненості у власних силах та внутрішньої стабільності.

Після проведення тренінгових заходів спостерігалися помітні позитивні зміни у ключових параметрах самоствавлення підлітків. Зокрема, збільшилася відвертість учнів, що свідчить про їхню більшу готовність ділитися власними думками та емоціями, а також про розвиток навичок відкритої комунікації. Значно зросла самоцінність і самоприйняття, що відображає формування більш позитивного та реалістичного ставлення до себе, підвищення внутрішньої впевненості та психологічної стійкості. Одночасно спостерігалось зниження рівня конфліктності та самозвинувачення, що вказує на покращення соціальної адаптації, зменшення внутрішньої напруженості та здатності конструктивно реагувати на життєві труднощі. Такі зміни свідчать про ефективність тренінгових заходів у формуванні гармонійного самоствавлення та сприяють зниженню переживання самотності у підлітків в умовах воєнного стану (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Рівні показників самоствавлення підлітків до та після проведення тренінгових заходів

Показник самоствавлення	До ФЕ	Після ФЕ
Відвертість: високий	50,0%	60,0%
Відвертість: середній	30,0%	25,0%
Відвертість: низький	20,0%	15,0%
Самовпевненість: високий	30,0%	50,0%
Самовпевненість: середній	20,0%	37,5%
Самовпевненість: низький	50,0%	12,5%
Самокерівництво: високий	30,0%	50,0%
Самокерівництво: середній	20,0%	25,0%
Самокерівництво: низький	50,0%	25,0%
Дзеркальне «Я»: високий	20,0%	30,0%
Дзеркальне «Я»: середній	55,0%	60,0%
Дзеркальне «Я»: низький	25,0%	10,0%
Самоцінність: високий	30,0%	35,0%
Самоцінність: середній	20,0%	40,0%
Самоцінність: низький	50,0%	25,0%
Самоприйняття: високий	25,0%	40,0%

Самоприйняття: середній	22,5%	25,0%
Самоприйняття: низький	52,5%	35,0%
Самоприв'язаність: високий	50,0%	60,0%
Самоприв'язаність: середній	30,0%	30,0%
Самоприв'язаність: низький	20,0%	10,0%
Конфліктність: високий	30,0%	35,0%
Конфліктність: середній	20,0%	20,0%
Конфліктність: низький	50,0%	45,0%
Самозвинувачення: високий	22,5%	12,5%
Самозвинувачення: середній	45,0%	37,5%
Самозвинувачення: низький	32,5%	50,0%

Як видно з таблиці, після проведення тренінгових заходів спостерігається зростання позитивних показників самоствалення (відвертість, самовпевненість, самокерівництво, самоцінність, самоприйняття, самоприв'язаність) та зниження негативних проявів (самозвинувачення). Це свідчить про ефективність тренінгових заходів у формуванні гармонійного самосприйняття та зменшенні ризиків соціальної ізоляції.

Для більш детального вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та переживанням самотності після проведення тренінгових заходів було проведено кореляційний аналіз за методом Пірсона. Цей аналіз дозволив оцінити силу та напрямок взаємозалежності між показниками загальної самооцінки підлітків та рівнем їхнього суб'єктивного відчуття самотності. Отримані дані підтвердили наявність значущого оберненого кореляційного зв'язку: підлітки з вищою адекватною самооцінкою демонстрували нижчий рівень переживання самотності, що свідчить про ефективність тренінгових заходів у формуванні внутрішніх ресурсів особистості та здатності протидіяти ізоляції й емоційній незадоволеності (таблиця 3.4)

Таблиця 3.4

Кореляція між самооцінкою та переживанням самотності після проведення тренінгових заходів

Показники	r Пірсона
Самооцінка – загальне переживання самотності	-0,562
Самоприйняття – самотність	-0,498
Самоцінність – самотність	-0,525
Самовпевненість – самотність	-0,476

Кореляційний аналіз виявив помірний обернений зв'язок між самооцінкою та самотністю ( $r = -0,562$ ).

Отже, чим вищою є самооцінка підлітка, тим нижчим є рівень переживання самотності. На наш погляд, це підтверджує, що самооцінка виступає важливим внутрішнім ресурсом, який знижує вразливість до соціальної ізоляції та емоційного неблагополуччя.

Отримані дані підтверджують, що підвищення рівня адекватної самооцінки та позитивних компонентів самоствавлення має значущий захисний вплив на зменшення переживання самотності, що підтверджує ефективність впровадження тренінгових заходів.

Узагальнюючи результати порівняльного аналізу, можна стверджувати, що впроваджена тренінгова програма є ефективною. Вона сприяла зниженню рівня самотності, підвищенню адекватної самооцінки та покращенню показників самоствавлення підлітків. На наш погляд, ключовим результатом є не лише кількісні зміни показників, а й трансформація внутрішніх психологічних механізмів – підвищення впевненості у собі, розвиток соціальних навичок та зростання відчуття підтримки. Це дозволяє розглядати програму як дієвий засіб профілактики самотності та підвищення психологічного благополуччя підлітків.

### **Висновки до розділу 3**

Організація та проведення онлайн-тренінгів у процесі корекції почуття самотності та розвитку самооцінки підлітків постає як актуальний і перспективний напрям сучасної психологічної практики. В умовах цифровізації суспільства та обмеження безпосередньої соціальної взаємодії саме онлайн-формат відкриває нові можливості для надання психологічної підтримки, зберігаючи при цьому доступність і гнучкість навчально-корекційного процесу.

Ефективність онлайн-тренінгів значною мірою визначається створенням безпечного психологічного середовища, в якому підлітки можуть відкрито висловлювати власні думки та переживання без страху осуду. Важливими умовами виступають чітка організація занять, їх логічна структурованість, а також використання інтерактивних методів, що забезпечують активну участь кожного учасника. Це дозволяє підтримувати увагу, зацікавленість і емоційну включеність підлітків у процес.

Зміст тренінгів має бути спрямований на комплексний розвиток особистості, зокрема на усвідомлення емоцій, формування позитивного образу «Я», розвиток навичок самоприйняття, подолання негативних установок та вдосконалення комунікативних умінь. Такий підхід сприяє не лише зменшенню почуття самотності, але й підвищенню рівня самооцінки, соціальної впевненості та загального психологічного благополуччя підлітків.

Важливу роль у реалізації онлайн-тренінгів відіграє особистість тренера, який забезпечує психологічний супровід, підтримує групову динаміку, сприяє формуванню довірливої атмосфери та враховує індивідуальні особливості учасників. Водночас технічна підготовленість і використання сучасних цифрових інструментів є необхідною умовою безперервності та ефективності взаємодії.

Оцінка результативності онлайн-тренінгів має здійснюватися комплексно та враховувати як суб'єктивні (самооцінка учасників, зворотний зв'язок), так і поведінкові показники (активність, залученість, зміни у спілкуванні). Позитивна динаміка проявляється не лише у зниженні рівня самотності, але й у зростанні впевненості в собі, розвитку соціальних навичок і покращенні емоційного стану підлітків.

Загалом онлайн-тренінги виступають ефективним засобом психологічної допомоги, що поєднує сучасні технологічні можливості з психологічними методами впливу. Їх впровадження сприяє гармонійному розвитку особистості підлітка, формуванню адекватної самооцінки, покращенню соціальної адаптації та підвищенню якості життя в умовах сучасного цифрового середовища.

## ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати теоретичного та емпіричного аналізу, проблема впливу самооцінки на переживання самотності підлітків в умовах воєнного стану постає як одна з ключових у сучасній психологічній науці. Соціальні трансформації, спричинені воєнними подіями, суттєво змінюють умови розвитку підлітків, впливаючи на їхній емоційний стан, систему міжособистісних відносин та процес формування самосвідомості.

Проблематика самотності та самооцінки у підлітковому віці розкривається як одна з ключових у сучасній психології розвитку, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне становлення особистості, її самосвідомості та соціальної ідентичності. Обидва феномени мають складну, багаторівневу природу та перебувають у тісному взаємозв'язку, визначаючи не лише емоційний стан підлітка, а й характер його взаємодії з соціальним оточенням, рівень адаптації та загальне психологічне благополуччя.

Самотність у підлітковому віці постає не як ізольоване переживання, а як комплексне психічне явище, що формується в результаті взаємодії внутрішніх переживань особистості та зовнішніх соціальних умов. Вона охоплює широкий спектр проявів – від емоційних станів (почуття покинутості, тривоги, внутрішньої порожнечі) до когнітивних інтерпретацій (негативні уявлення про себе та інших) і поведінкових стратегій (соціальне уникнення або, навпаки, надмірна залежність від схвалення). Така багатовимірність дозволяє розглядати самотність як інтегративний феномен, що має як негативний вплив, так і потенціал для розвитку особистості.

Підлітковий вік характеризується підвищеною чутливістю до соціальних впливів, що пов'язано з активним формуванням образу «Я», системи цінностей і життєвих орієнтирів. У цей період провідною стає потреба у прийнятті, визнанні та емоційній близькості, насамперед у середовищі ровесників. Невідповідність між очікуваннями підлітка та реальними соціальними відносинами часто призводить до переживання ізольованості, що

може супроводжуватися внутрішньою напруженістю, невпевненістю та зниженням психологічного комфорту.

Самотність у підлітковому віці доцільно розглядати як систему взаємопов'язаних компонентів: емоційного, когнітивного, поведінкового та соціального. Емоційний компонент відображає інтенсивність переживань і суб'єктивне відчуття відчуження; когнітивний – особливості самосприйняття та оцінки соціальних відносин; поведінковий – типові реакції у міжособистісній взаємодії; соціальний – реальну якість і глибину контактів. Такий підхід дозволяє більш повно охарактеризувати механізми виникнення та підтримання самотності.

Самооцінка виступає ключовим психологічним механізмом, який регулює поведінку підлітка, визначає його ставлення до себе та оточення, а також впливає на ефективність соціальної взаємодії. Вона має динамічний характер і формується під впливом соціального досвіду, зворотного зв'язку від значущих інших та особистих досягнень. Адекватна самооцінка сприяє впевненості, відкритості до взаємодії та соціальній активності, тоді як її зниження або нестабільність можуть виступати чинником психологічних труднощів.

Взаємозв'язок між самооцінкою та самотністю має взаємообумовлений характер. Негативне самосприйняття, невпевненість у собі та страх соціального відторгнення обмежують здатність підлітка до встановлення близьких контактів, що підсилює відчуття самотності. У свою чергу, тривале переживання самотності може поглиблювати негативне ставлення до себе, формуючи відчуття меншовартості та соціальної непотрібності. Таким чином, формується замкнене коло, у межах якого ці феномени взаємно підсилюють один одного.

Разом із тим самотність не має виключно негативного значення. У певних умовах вона може виконувати конструктивні функції, виступаючи сигналом про внутрішні суперечності або незадоволені потреби, а також стимулюючи процеси саморефлексії, самопізнання та особистісного зростання. За наявності підтримки та сформованих внутрішніх ресурсів

підліток може трансформувати досвід самотності у джерело розвитку.

Суттєвий вплив на формування та переживання самотності мають сучасні соціокультурні умови. Розвиток цифрового середовища, зміна форм комунікації, зростання ролі соціальних мереж створюють нові можливості для взаємодії, але водночас сприяють поверхневості контактів і посиленню соціального порівняння. Соціальні виклики, нестабільність і зміни у звичному способі життя також підвищують рівень емоційної вразливості підлітків і ускладнюють процес їх соціальної адаптації.

Узагальнюючи, самооцінка та самотність утворюють складну систему взаємодії, яка визначає психологічний стан підлітка, його соціальну поведінку та якість життя. Розвиток адекватної самооцінки, формування ефективних комунікативних навичок, підтримка з боку соціального оточення та усвідомлення власних переживань виступають ключовими умовами зниження рівня самотності. Це створює підґрунтя для гармонійного особистісного розвитку, соціальної інтеграції та формування психологічно зрілої й стійкої особистості.

Емпіричний аналіз особливостей взаємозв'язку самооцінки та переживання самотності у підлітків в умовах воєнного стану дозволяє розглядати ці явища як тісно взаємопов'язані компоненти психічного благополуччя особистості. Соціально нестабільне середовище, спричинене війною, посилює емоційну вразливість підлітків, що проявляється у варіативності рівнів самотності та особливостях самосприйняття .

Отримані результати свідчать, що переважна частина підлітків (62,5%) характеризується низьким рівнем переживання самотності, що вказує на відносну збереженість соціальних зв'язків, наявність підтримки та задоволеність міжособистісними відносинами. Водночас у 20% респондентів виявлено середній рівень самотності, а у 17,5% – високий, що свідчить про наявність групи підлітків із підвищеним ризиком емоційної ізольованості, внутрішньої напруженості та соціальної дезадаптації.

Аналіз рівня самооцінки демонструє неоднорідність її сформованості: 42,5% підлітків мають адекватну самооцінку, що забезпечує більш стабільне

самосприйняття та ефективну соціальну взаємодію. Разом із тим 32,5% респондентів характеризуються заниженою самооцінкою, що супроводжується невпевненістю, підвищеною самокритичністю та труднощами у соціальній реалізації. Ще 25% підлітків мають завищену самооцінку, яка, попри зовнішню впевненість, може ускладнювати адекватне сприйняття себе та взаємодію з іншими.

Додаткові показники самоствавлення підкреслюють складність внутрішньої структури особистості підлітків. Зокрема, 50% респондентів демонструють низький рівень самоцінності, що свідчить про недостатнє прийняття себе та потребу у розвитку позитивного образу «Я». Водночас значна частка підлітків має низький рівень самовпевненості (50%), що вказує на емоційну нестабільність та труднощі у прийнятті рішень.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє простежити чітку тенденцію: підлітки з нижчим рівнем самооцінки частіше демонструють вищі показники самотності, тоді як адекватна або відносно висока самооцінка виступає захисним психологічним ресурсом. Таким чином, самооцінка виконує регулятивну функцію, визначаючи характер соціальної активності, рівень відкритості до взаємодії та здатність до адаптації в умовах стресу.

У цілому, статистичні дані підтверджують необхідність цілеспрямованої психологічної роботи з підлітками, спрямованої на розвиток адекватної самооцінки, підвищення самоцінності та формування позитивного самоствавлення. Особливої уваги потребують підлітки з високим рівнем самотності та заниженою самооцінкою, оскільки саме ця група є найбільш уразливою до негативних психоемоційних наслідків.

Проблема організації та реалізації онлайн-тренінгів, спрямованих на подолання почуття самотності та розвиток самооцінки підлітків, набуває особливої актуальності в умовах сучасних соціальних трансформацій. Розвиток цифрового середовища та обмеження традиційних форм міжособистісної взаємодії сприяють активному впровадженню дистанційних форматів психологічної допомоги, серед яких онлайн-тренінги займають важливе місце

завдяки своїй доступності, гнучкості та можливості охоплення широкої аудиторії.

Результативність такої форми роботи значною мірою залежить від створення психологічно безпечного простору, в якому підлітки можуть вільно висловлювати власні думки, емоції та переживання. Важливими умовами виступають дотримання принципів довіри, прийняття та конфіденційності, а також чітка організація тренінгового процесу. Логічно вибудована структура занять, поєднання різних видів діяльності та використання інтерактивних методів сприяють підтриманню уваги, активності та емоційної залученості учасників.

Зміст онлайн-тренінгів має орієнтуватися на всебічний розвиток особистості підлітка. Особливого значення набуває робота з емоційною сферою, формування позитивного самосприйняття, розвиток навичок самоприйняття та подолання деструктивних когнітивних установок. Важливим напрямом є також розвиток комунікативної компетентності, що дозволяє підліткам ефективніше взаємодіяти з оточенням і знижує рівень соціальної ізольованості. Такий комплексний підхід забезпечує не лише зменшення інтенсивності переживання самотності, але й сприяє підвищенню рівня самооцінки та психологічної стійкості.

Важливу роль у процесі реалізації онлайн-тренінгів відіграє фахівець, який виступає фасилітатором групової взаємодії. Його завдання полягає у створенні сприятливої атмосфери, підтримці групової динаміки, стимулюванні активності учасників та врахуванні їх індивідуальних особливостей. Водночас ефективність роботи значною мірою залежить від технічної підготовленості, використання сучасних цифрових інструментів і здатності підтримувати якісний контакт у дистанційному форматі.

Оцінювання ефективності онлайн-тренінгів передбачає використання комплексного підходу, що включає аналіз суб'єктивних вражень учасників, їх самооцінку змін, а також спостереження за поведінковими проявами – активністю, залученістю та змінами у спілкуванні. Позитивні результати

проявляються у зниженні рівня самотності, підвищенні впевненості в собі, розвитку соціальних навичок і стабілізації емоційного стану.

Отже, онлайн-тренінги виступають ефективним інструментом сучасної психологічної допомоги, який поєднує можливості цифрових технологій із перевіреними психокорекційними методами. Їх впровадження сприяє формуванню адекватної самооцінки, покращенню соціальної адаптації та забезпечує умови для гармонійного розвитку підлітків у сучасному інформаційному просторі.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Антонюк К., Магдисюк Л. Психологічні особливості суїцидальної поведінки особистості. Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. С. 3-6.
2. Аршава І. Ф., Монахович Д. Р. Психологічні особливості самотніх молодих осіб. *Modern scientific researches*, 2020. № 14(3). С. 96–101.
3. Бакалдин С. В. Особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Психологія і особистість*. 2021. № 2 (20). С. 34–42.
4. Балакірева О. М. Молодь України в умовах війни: соціально-психологічний вимір. *Український соціум*. 2023. № 2. С. 7–18.
5. Бевз Г. М. Соціально-психологічна підтримка дітей у кризових умовах. *Вісник НАПН України*. 2022. № 4. С. 23–31.
6. Бернс Р., Маштерс К., Брайант К. Самотність як предиктор депресії у підлітків. *Journal of Affective Disorders*. 2021. Vol. 294. P. 317–325.
7. Биков В. Ю., Спірін О. М., Пінчук О. П. Цифрова трансформація освіти і науки: теорія і практика : монографія. Київ : Інститут цифровізації освіти НАПН України, 2022. 200 с.
8. Бондаренко О. Ф. Психологічне консультування: теорія і практика : навч. посіб. Київ : Либідь, 2020. 240 с.
9. Буела О. Карлос Мігель. Молодь у третьому тисячолітті. Львів: Добра книжка, 2019. 384 с.
10. Голт-Лунстад Ю. Соціальна ізоляція та самотність як фактори ризику здоров'я. *Annual Review of Public Health*. 2021. Vol. 42. P. 193–213.
11. Гончаренко Л. А. Самотність як фактор психоемоційного неблагополуччя підлітків. *Психологічний часопис*. 2022. № 8. С. 66–74.
12. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
13. Губенко О. В. Діагностика самооцінки у підлітковому віці. *Практична психологія*. 2020. № 2. С. 40–47.

14. Губенко О. В. Особливості формування самооцінки в підлітковому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2020. № 1 (12). С. 25–31.
15. Діденко М. В. Психологічні особливості самосприйняття підлітків. Психологія і особистість. 2021. № 1. С. 56–64.
16. Довбій Т. О. Самооцінка як чинник психічного благополуччя підлітків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2022. Вип. 3. С. 78–85.
17. Дуткевич Т. В. Практична психологія: психодіагностика : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 256 с.
18. Карабанова О. О. Соціалізація підлітка в умовах суспільних трансформацій. Педагогіка і психологія. 2021. № 4. С. 67–75.
19. Караман О. Л. Психологічна підтримка дітей у воєнний час. Соціальна робота. 2023. № 1. С. 14–21.
20. Караман О. Л. Соціально-психологічна допомога дітям і молоді в кризових умовах : навч. посіб. Київ : Каравела, 2021. 200 с.
21. Карамушка Л. М. Психологічна допомога особистості в умовах соціальної напруженості : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 240 с.
22. Кволтер П., Ван Халс М., Харріс Р. та ін. Самотність упродовж життя: нові підходи до дослідження. Perspectives on Psychological Science. 2021. Vol. 16(5). P. 987–1007.
23. Климчук В. О. Основи психотерапії травми : навч. посіб. Київ : НаУКМА, 2020. 168 с.
24. Климчук В. О. Психологія травми та посттравматичного зростання: навчальний посібник. Київ : НаУКМА, 2021. 160 с.
25. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Чернігів, 2025. С. 163-165.
26. Кокун О. М. Психологічне забезпечення стійкості особистості в умовах війни. Актуальні проблеми психології. 2022. Т. 11. Вип. 27. С. 3–15.

27. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О. Психологічна допомога особистості в умовах війни : методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 112 с.
28. Колісник Л. О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці. Вісник ОНУ ім. І. Мечникова. Психологія. 2024. № 1. С. 102–109.
29. Кошлань І. Г. Переживання самотності підлітками – представниками сімей з різними стилями виховання. Наука і освіта. 2020. № 9. С. 78-81.
30. Кравченко С. М. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Молодий вчений. 2021. № 6. С. 221–225.
31. Лазос Г. П. Психологічна стійкість особистості в умовах тривалого стресу : монографія. Київ : Інститут психології НАПН України, 2023. 220 с.
32. Лазос Г. П. Психологічні ресурси особистості в умовах війни. Психологія і суспільство. 2023. № 2. С. 28–36.
33. Лім М., Аллен К.-А., Фіджеральд А. Самотність серед молоді: сучасний стан проблеми. *The Lancet Child & Adolescent Health*. 2021. Vol. 5(8). P. 559–571.
34. Лім М., Еклунд С., Саперія С. Соціальна ізоляція і психічне здоров'я молоді. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2022. Vol. 57. P. 1235–1248.
35. Лоадес М., Чатберн Е., Хігсон-Свіні Н. та ін. Вплив соціальної ізоляції та самотності на психічне здоров'я дітей і підлітків: систематичний огляд. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2020. Vol. 59(11). P. 1218–1239.
36. Магдисюк Л. І. Психологія самотності особистості : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 256 с.
37. Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи. Рівне, 2020. Вип. 14. С. 136-143.
38. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Психологія життєвих криз: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 292 с.
39. Максименко С. Д. Особистість у вимірах психічного розвитку : монографія. Київ : Слово, 2020. 520 с.

40. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологія особистості: сучасні підходи. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 280 с.
41. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності : навч.-метод. посіб. / І. М. Матійків, А. І. Якимів, Т. Г. Черняк. Львів : Компанія «Манускрипт», 2022. 392 с.
42. Мельник Т. Вплив самооцінки на переживання самотності підлітків в умовах воєнного стану. Збірник XI Міжнародної науково-теоретичної конференції «Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації» (8 травня 2026 року, м. Дніпро).
43. Морзе Н. В., Буйницька О. П., Варченко-Троценко Л. О. Організація дистанційного навчання в закладах освіти : навч.-метод. посіб. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2020. 175 с.
44. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Ліра-К, 2020. 312 с.
45. Орбен А., Томова Л., Блейкмор С.-Дж. Вплив соціальної депривації на розвиток підлітків. *Nature Reviews Psychology*. 2020. Vol. 1. P. 634–650.
46. Осухова Н. Г. Психологічна допомога дітям і підліткам : навч. посіб. Київ : Каравела, 2020. 240 с.
47. Павелків Р. В. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Кондор, 2021. 320 с.
48. Панчук Н. П. Соціально-психологічні чинники самотності підлітків. *Вісник Львівського університету*. 2020. № 6. С. 132–139.
49. Пилипенко Н. М. Самотність як психологічна проблема сучасної молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. 2021. Вип. 15. С. 102–109.
50. Пітерс Л., Фрай Р., МакДауелл С. Соціальні мережі та самотність підлітків. *Computers in Human Behavior*. 2022. Vol. 129. Article 107140.
51. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Психологія і педагогіка. 2023. Вип. 23. С. 206 – 214.

52. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа Друк, 2021. 236 с.
53. Савченко О. Я. Самооцінка як компонент Я-концепції особистості в підлітковому віці. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 11. Вип. 21. С. 112–119.
54. Савчин М. В. Психодіагностика особистості : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 224 с.
55. Сердюк Л. З. Саморегуляція та самооцінка особистості у підлітковому віці. Психологія і суспільство. 2021. № 3. С. 45–53.
56. Спірін О. М. Технології дистанційного навчання : навч. посіб. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 220 с.
57. Технологія тренінгу / упоряд. : О. Главник, Г. Бевз / За заг. ред. С. Максименко. К.: Главник, 2019. 112с.
58. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості в умовах війни: психологічні виклики та ресурси. Психологія і суспільство. 2022. № 1. С. 12–23.
59. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Психологічна допомога особистості в кризових життєвих ситуаціях : монографія. Київ : Міленіум, 2021. 320 с.
60. Українське студентство у пошуках ідентичності : монографія / за ред. В. Л. Арбеніної, Л. Г. Сокурянської. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2022. 520 с.
61. Фльорко Л. Я. Самотність як характеристика людського буття. Вісник Львівського університету. Серія філософські науки. 2023. Вип. 5. С. 308-322.
62. Хоклі Л., Качіоппо Дж. Самотність та її вплив на психічне і фізичне здоров'я. Current Opinion in Psychology. 2020. Vol. 32. P. 8–13.
63. Чен С., Лі Т., Ванг Ю. Вплив соціальних медіа на самотність підлітків. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2023. Vol. 26(4). P. 245–252.
64. Юрченко О. В. Емоційні стани підлітків у кризових умовах. Психологічний журнал. 2022. № 5. С. 77–85.
65. Яременко О. О., Балакірева О. М. Соціальні наслідки війни для дітей та молоді в Україні. Український соціум. 2023. № 3 (86). С. 9–23.

66. Arslan G. School Belongingness, Well-Being, and Mental Health Among Adolescents During the COVID-19 Pandemic. *Child Indicators Research*. 2021. Vol. 14, Issue 6. P. 2161–2175. DOI: 10.1007/s12187-021-09861-4.

67. Baek E. C., Hyon R., López K., Du M., Porter M. A., Parkinson C. Lonely Individuals Process the World in Idiosyncratic Ways. *Psychological Science*. 2021. Vol. 32, Issue 10. P. 1511–1522. DOI: 10.1177/09567976211025954.

68. Loades M. E., Chatburn E., Higson-Sweeney N., Reynolds S., Shafran R., Brigden A. et al. Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2021. Vol. 60, Issue 11. P. 1218–1239. DOI: 10.1016/j.jaac.2020.05.009.

69. Oriol X., Miranda R., Bazán C., Benavente E. Distinct Routes to Understand the Relationship Between Dispositional Optimism and Loneliness Among Adolescents During COVID-19. *Current Psychology*. 2022. Vol. 41, Issue 5. P. 2859–2868. DOI: 10.1007/s12144-020-00895-3.

70. Vanhalst J., Luyckx K., Teppers E., Goossens L. Disentangling the Longitudinal Relation Between Loneliness and Depressive Symptoms Among Adolescents Under Stressful Social Conditions. *Journal of Youth and Adolescence*. 2021. Vol. 50, Issue 6. P. 1118–1131. DOI: 10.1007/s10964-020-01370-3.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюссон)

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

Текст опитувальника

1. Я нещасний, займаючись стількома речами поодиночі.
2. Мені немає з ким поговорити.
3. Для мене нестерпно бути самотнім.
4. Мені не вистачає спілкування.
5. Я відчуваю, ніби ніхто дійсно не розуміє мене.
6. Я часто застаю себе в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені.
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися.
8. Я зараз більше ні з ким не близький.
9. Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї.
10. Я відчуваю себе покинутим.
11. Я не здатний спілкуватися з тими, хто мене оточує.
12. Я відчуваю себе абсолютно самотнім.
13. Мої соціальні відносини і зв'язки поверхневі.
14. Мені не комфортно в компанії.
15. Насправді ніхто як слід не знає мене.
16. Я відчуваю себе ізольованим від інших.
17. Я нещасний, будучи таким знедоленим.
18. Мені важко заводити друзів.
19. Я відчуваю себе виключеним і ізольованим іншими.
20. Люди навколо мене, але не зі мною.

Обробка результатів. Підраховується набрана за всі відповіді сума балів. Максимально можливий показник самотності – 60 балів.

Інтерпретація.

Високий ступінь самотності – від 41 до 60 балів.

Середній – від 21 до 40 балів.

Низький – від 0 до 20 балів.

## «Визначення рівня самооцінки» (Г. Казанцева)

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

## Бланк запитань

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

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

Інтерпретація. Від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку. Від -3 до +3 – про адекватну самооцінку. Від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

## Тест-опитувальник самоствавлення (В. Столін, С. Пантелєєв)

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

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло спасти на думку, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани й вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.

26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного порадника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі й треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.

55. Я хотів би залишитися таким, який я є.

56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.

57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.

58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.

59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.

60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.

61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.

62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.

63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.

64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.

65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.

66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.

67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.

68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.

69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.

70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.

71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.

72. Можна сказати, що я собі подобаюсь. Я – людина надійна.

73. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.

74. Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаве.

75. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.

76. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.

77. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.

78. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по справжньому.

79. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.

80. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.

81. Я не схильний пасувати перед труднощами.

82. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.

83. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.

80. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
81. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
82. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
83. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
84. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
85. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
86. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».
87. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
88. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
89. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
90. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
91. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: «Так, я цілком зріла особистість».
92. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
93. Іноді я надаю «безкорисну» допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
94. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
95. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
96. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.
97. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
98. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
99. Якщо не бути дріб'язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
100. Я сам створив себе таким, який я є.
101. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
102. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
103. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
104. Думаю, що моя доля всеодно складеться не так, як мені хотілося тепер.
105. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

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

## Шкали методики:

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

## Ключ:

1. Відвертість: «+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65. «-»: 21, 62, 86, 98, 65, 66.
2. Самовпевненість: «+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82. «-»: 20, 80, 103.
3. Самокерівництво: «+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110. «-»: 109.
4. Дзеркальне «Я»: «+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102. «-»: 13, 18, 34, 85.
5. Самоцінність: «+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100. «-»: 15, 26, 31, 46, 83.
6. Самоприйняття: «+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97. «-».
7. Самоприв'язаність: «+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104. «-»: 96, 107.
8. Конфліктність: «+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99. «-».
9. Самозвинувачення: «+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92. «-».