

ностей (Р. Бернс, С. В. Духновський, С. Г. Корчагіна, Ю. М. Швалб); як свідоме постання особистості в аспектах соціальних взаємодій (Б. Г. Ананьев, Е. Берн, Л. І. Божович, І. С. Кон); як результат вітакультурних взаємин і формування персоніфікованого внутрішнього засвіту (М. Міцелі, С. Л. Рубінштейн, Т. М. Титаренко, В. В. Столін, П. Р. Чамата) та ін.

Метою статті є виявлення взаємовпливів між рівнем самооцінки та переживанням самотності серед чоловіків та жінок.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасному українському суспільстві проблема самотності нині є вельми злободенною. Почуття безпорадності і пригніченості за усамітнення постає тяжким емоційним переживанням, пов'язаним із руйнацією соціально-перцептивних очікувань особистості, що є важливим складником людського буття. Самотність – це явище багатоконпонентне й уміщує як психологічний стан людини, її переживання, емоції, почуття, так і характеристику міжособистісних стосунків у площині соціальних взаємин.

М. Міцеллі та Л. Пепло розглядають самотність у тісному взаємозв'язку із самооцінкою, К. Роджерс – як відчуження (ізоляцію) особистості від власних почуттів, що пов'язані з переживанням спільності, єдності, затребуваності [6]. Низка психологів, які займаються дослідженням цієї проблеми (М. Й. Боришевський, У. Ф. Кіреєва, Я. Л. Коломинський, С. В. Чайкіна), розглядають самотність як порушення мережива міжособистісних стосунків, а Р. Вейс упереднює дану дефініцію з нестачею приятельських відносин. К. Горні, розробивши психосоціальну концепцію самотності, вмістила туди доволі значний шерех чинників, що впливають на це переживання, зокрема і проблеми сучасної сім'ї. Ф. Фромм-Райхман зазначає, що прагнення до взаємної близькості зберігається у людини з дитинства і розпросторюється на все життя, адже немає жодної людини, котра не боялася би втратити відчуття власної вагомості чи персональної необхідності для інших і світу в цілому [5].

Аналіз наукових досліджень останніх років указує на те, що в науці не існує єдиного розуміння поняття самотності, її сутнісних характеристик, походження та особливостей перебігу. Неоднозначність витлумачення й інтерпретації даної дефініції пояснюються певною обмеженістю в теоретичних розвідках в означенні самотності як психічного феномену [3]. Ю. М. Швалб та О. В. Данчева відзначають, що у науковій літературі має місце недостатнє розмежування таких понять, як «самотність», «ізоляція», «усамітнення», «одинокість», що першочергово пов'язано з відсутністю їх теоретичного порівняння та чіткого методологічного обґрунтування їх сутнісного напов-

нення. Щоб уможливити подібне зіставлення, варто розширити контекст науково-рефлексивного аналізу самотності, перейшовши, зокрема, до категорії переживання як емоційного стану й особистісного феномену [8]. Кожна людина з позицій власного життєвого досвіду усвідомлює неконтрольованість (афективність, спонтанність) власних переживань, що ситуаційно спричинені перебігом безпосередніх буденних подій.

Особливості переживання почуття самотності пов'язані з типологічними рисами-якостями особистості та постають її вагомою (сутнісною, наскрізною) характеристикою. Це фундаментальне переживання супроводжується процесом особистісного зростання, поєднуючись із найбільш змістовними особистісними конструктами – рефлексією, самосвідомістю, Я-концепцією, що, своєю чергою, визначають контури постання людини у вирі зносин зі світом та ступінь її соціальної і персональної зрілості [2].

Тож найбільш влучним поняттям, яке визначає цілісну реакцію особи на ситуацію усамітнення, є саме переживання. Але відчуття самотності не можна аналогізувати лише з афективним складником особистості та ідентифікувати з певним почуттям чи емоційним станом. Осягнення людиною одинокості також утримується когнітивними (свідомісними) утвореннями (думками, переконаннями, цінностями, диспозиціями тощо), що сприяє виникненню певного спектру переживань і почуттів, більшою мірою деструктивного характеру (ворожість, ревності, страх, стрес, фрустрація, апатія, невпевненість, тривожність та ін.). Таким чином, самотність трактується як багатовимірний, складно організований та динамічний процес, що організується на перетині емоційної і когнітивної сфер особистості [7].

Переживання самотності, своєю чергою, може трансформуватися на осмислення власної ізолюваності, відчуження, дистанціювання, усамітнення, причому тут можливий як негативний, так і позитивний перебіг цих метаморфоз. У даному разі перед науковою спільнотою постає відповідь на філософсько-антропологічне питання вибору людиною шляху релігійного служіння, мудродайного присвячення себе науці чи мистецтву.

Знаний психоаналітик Г. С. Салліван зазначав, що переживання почуття самотності пов'язане з нереалізованою (фрустрованою) потребою людини у близькості з іншими. Так, дослідник уважав, що вперше ця потреба як нагальна необхідність і природний потяг з'являється у прагненні дитини до контакту (тактильного, зорового, слухового й інших задля несвідомого відчуття власної значущості, а отже, підтвердження безумовного рефлексу виживання). Якщо на ранніх етапах

свого постання у дитини склалися несприятливі (з огляду на поцінування старшими) стосунки з батьками, то, як правило, у підлітковому віці у наступників виникають проблеми у налагодженні близьких і довірливих контактів із ровесниками, встановленні тісних стосунків з однолітками і значущим довкіллям. Ф. Фромм-Райхман, вивчивши причини самотності, підкреслює згубний вплив передчасного відлучення дитини від материнської уваги, турботи, ласки та подальше переживання почуття відторгнення (дистанції) вже у дорослому віці [5].

До переживання самотності схильні як чоловіки, так і жінки різного віку. Найчастіше страх лишитися одинокою більшою мірою притаманний жінкам та виявляється у двох аспектах: 1) дискомфорт, пов'язаний із тим, що вона постійно буде самотня; 2) побоювання, що лишиться самотньою в більш зрілому віці (синдром «старої діви»). Цей страх не слід недооцінювати, він переслідує людину протягом життя, перетворюючись на фобію, спричинюючи тим самим життєві вибори (не завжди конструктивні). При цьому жінки часто перебільшують свої побоювання, страх самотності у них створює відчуття нікчемності, глибокого смутку та тривоги. Проте останніми роками жіноче ставлення до самотності дещо змінилося, що пов'язано з економічною незалежністю, вільним вибором принципів власного життя і свободою вчинення. Але у цьому разі на когнітивному рівні здійснюється осмислення тези «бути самій», а не «бути самотньою» [8].

У дослідженнях, присвячених виявленню відмінностей у переживанні почуття самотності серед розлучених та одружених чоловіків та жінок, висновувалося, що чоловіки надають більшого значення наявності партнера, ніж дружини, вони, як правило, меншою мірою відчують на собі тиск із боку суспільства і рівень їхньої самотності вищий, аніж у жінок. Також чоловіки-одиначки апелюють у своїх роздумах і переконаннях про усамітнення до «свободи» у повсякденному житті, що узгоджено із соціальною підтримкою такого способу життя, але разом із тим серед розлучених чоловіків більшість схильна страждати від глибоких емоційних переживань одиноності; жінки ж після розлучення меншою мірою підвладні довготривалим афектаціям (але ситуаційно більше гіперболізують негативні емоційні стани одразу після розлучення) [7].

Причиною самотності часто постає складність у налагодженні контактів і, як наслідок, утруднення спілкування, проблеми із самоприйняттям, невпевненість у собі, переживання нікчемності і непотрібності. Але самоідентифікація людини обов'язково вміщує розуміння власної причетності до соціаль-

ного загалу і, що найголовніше, усвідомлення цінності свого «Я» для значущого іншого, осягнення власної затребуваності і щирого інтересу до своєї особи. Дані тенденції самототожнення породжують персоніфіковані орієнтири в утвердженні людиною свого життєвого призначення, а отже, унаслідок горизонти самоздійснення в єдності із суспільним оточенням (значущими довколишніми), формуючи самоповагу на засадах самоплекання і саморозвитку.

Головною причиною відчуття самотності постає відсутність близьких друзів, з якими можна поговорити, отже, потреба у спілкуванні (у тому числі соціалізації) в них є, але через свою невпевненість, страх бути відчуженими не завжди наважуються вступати в контакт із цікавими для них людьми, віднаходити нові знайомства, не завжди можуть реалізувати свою потребу в зносинах. Каузальна атрибуція таких людей характеризується внутрішнім локусом контролю і супроводжується самоприписом негативних індивідуальних якостей, таких як сором'язливість, комунікативне дистанціювання, страх відмови за спроби встановити з ким-небудь близькі стосунки, нестача знань і навичок налагодження контактів, ситуаційна розгубленість, слабка обізнаність у закріпленні міжособових зв'язків [5].

Варто зазначити, що деякі люди у стані усамітнення відчують спокій, душевний затишок і безтурботність, але це вияв природнього потягу до зреалізування власного інтимного простору (під гаслом «побути одному»). Для цих осіб самота не пов'язана з негативними переживаннями, а є цілком комфортним і ресурсним станом, у якому можна побути наодинці зі своїм «Я», не грати певні соціальні ролі, вести себе автентично, відпочити від суспільства і контактів з іншими людьми, від спілкування з довкіллям. Тим паче людині корисно і необхідно періодично знаходитися у стані усамітнення, оскільки воно дає можливість рефлексувати особисті думки та переживання, проаналізувати свої досягнення та помилки [3]. Часом самотність (ситуаційне усамітнення чи ізольованість) може стати потужним інструментом до самопізнання і саморозвитку, а також сприяти більш глибокому осмисленню власного життя.

Відчуття самотності здатне посилюватися, послаблюватися залежно від змін в індивідуальних стандартах міжособистісного спілкування або кола чи контингенту спілкування. Самотні люди часто вбачають причину своєї самотності у собі (характері, рисах-якостях, недостатності певних здібностей, зовнішності тощо). У науково-психологічних дослідженнях висновується, що дані тенденції до самозвиначень у самотності залежать від самооцінки людини. Почуття відторгнення чи від-

сторонення від близьких контактів пов'язане з явно заниженою самооцінкою, що породжує стале переживання відчуття самотності та часто призводить до появи у людини комплексу неповноцінності (неприспосованості, нікчемності, жалюгідності) [7]. Зв'язок між самотністю і низькою самооцінкою пояснюється тим, що остання формує внутрішню позицію людини до самовідчуження, провокує розвиток неавтентичності, неконгруентності, супроводжуючись системою установок та поведінкових реакцій, які ускладнюють міжособистісне спілкування.

Переживання самотності породжує складну взаємодію різних почуттів та емоцій, що утворюють певний механізм динамізму ізольованості (розгортання і посилення самотності). Самі по собі смуток, відчай, тривога, відчуття покинутості або неповноцінності можуть і не бути пов'язані із самотністю, скоріше вони, маючи негативне забарвлення, відображають ступінь і форму незадоволеності людини довколишньою дійсністю або собою [4], тому найбільш імовірно, що причини цього невдоволення криються саме в самооцінці.

Самооцінка – це цінність, вагомість, значущість, якою особа наділяє себе у цілому чи окремі боки власного ества, своїх діяльності, поведінки, вчинків. Самооцінка постає відносно стійким структурним утворенням (свідомісним конструктом) і разом із тим самим процесом рефлексивного ставлення до свого «Я». Вона відображає ступінь задоволеності або розчарування собою, рівень самоприйняття і самоповаги, що узгоджуються з оцінками (ставленням до людини) оточуючих, характеристикою довкілля і самою людиною результатів діяльності, а також співвідношенням реального й ідеального уявлень про себе [2].

Люди з низькою самооцінкою інтерпретують соціальні взаємозв'язки як самопринизливі, вони схильні пояснювати невдачі у спілкуванні внутрішніми чинниками, самозвинувачувати себе у комунікативних негараздах. Але люди з високою або навіть із неадекватно завищеною самооцінкою не менш схильні до переживання самотності. Причому особа з низькою самооцінкою приймає свою самотність як належне (очікуване і звичне), тоді як амбіційні, претензійні і впевнені у собі особистості можуть переживати самотність і довше, і глибше [4]. Тож завищена самооцінка може створювати стиль і образ мислення чи поведінки, що йде в розріз із загальноприйнятими нормами і стандартами, тим самим провокуючи переживання самотності.

Відсутність близьких відносин у дитинстві зі значущими людьми призводить до вимушеної самотності, яка породжує в подальших життєвих зрушеннях самозвинувачення,

глибокий критичний самоаналіз та постійний пошук власних (надуманих) недоліків. Тож діти, не маючи тісного взаємозв'язку з батьками (як наслідок гіпоопіки), вибудовують такі моделі соціального світу та власного «Я», які згубно впливають на їх самооцінку і подальшу соціалізацію [1].

Провівши емпіричне дослідження, орієнтоване на виявлення взаємозалежності переживання страху самотності та самооцінки особистості, виявлено статистично значущий від'ємний взаємозв'язок їх сутнісних показників, інакше кажучи, коли знижується самооцінка, підвищується рівень переживання самотності, і навпаки. Якщо звернутися до відсоткової статистики порівняння чоловіків та жінок, отримано такі результати за методикою «Диференціальний опитувальник ставлення до самотності» (вибірка – 42 особи, із них 24 жінки і 18 чоловіків): за показниками «переживання самотності» високі бали мають 8 % жінок та 24 % чоловіків, що свідчить про доволі значні вияви переживання ізоляції, нестачу близькості або довірливих контактів та усвідомлення власної самотності. За показниками «залежності від спілкування» високі бали мають 28 % жінок та 36 % чоловіків, що унаслідок негативне усвідомлення самотності та схильність долучатися до спілкування з метою уникнення усамітнення (більш притаманне чоловікам). Але за показниками шкали «позитивна самотність» високі бали мають 92 % жінок та 100 % чоловіків, що свідчить про відчуття позитивних емоцій під час усамітнення, уміння цінувати цей (вільний) час та усвідомлено приділяти увагу власному «Я».

За методикою «Самотність та її рівень», отримані такі результати: гнітюча самотність – 44 % жінок, 36 % чоловіків; легке відчуття самотності – 40 % жінок, 20 % чоловіків; комфортне усамітнення – 4 % жінок, 16 % чоловіків; відсутність ізоляції – 12 % жінок, 28 % чоловіків. Зазначені результати засвідчують, що велика кількість жінок і доволі значна частка чоловіків схильні до гнітючої самотності та переживання своїх проблем наодинці, негативних почуттів за усамітнення і переконаності у своїй ізольованості.

За результатами опитувальника С. Г. Корчагіної, призначеного для діагностики глибини переживання самотності в даний (поточний) момент: дуже глибоко переживають самотність 4 % чоловіків, глибоке переживання мають 28 % жінок та 56 % чоловіків, неглибоке притаманне 72 % жінок та 40 % чоловіків. Результати вказують на те, що серед чоловіків більший відсоток відчуває себе самотніми, вони занурені у цей стан, тоді як більшість жінок не настільки ґрунтовно переживає самотність у даний момент.

За тестом «Рівень самооцінки» С. В. Ковальова отримано такі результати: висока самооцінка – 28 % жінок та 20 % чоловіків; середній рівень самооцінки – 56 % жінок та 68 % чоловіків; низька самооцінка – 16 % жінок та 12 % чоловіків. Більшість респондентів має середній рівень самооцінки, а низький – притаманний більшій частці жінок, аніж чоловіків. За результатами опитувальника «Методика особистісного диференціалу»: фактор оцінки (рівень самоповаги) від –20 до –1 притаманний 4 % чоловіків, від 0 до 20 має 100 % жінок та 96 % чоловіків; фактор сили (розвиток вольових якостей) від –20 до –1 має 24 % жінок та 20 % чоловіків, від 0 до 20 має 76 % жінок та 80 % чоловіків; фактором активності (екстравертність особистості) від –20 до –1 володіє 24 % жінок та 32 % чоловіків, від 0 до 20 – 76 % жінок та 68 % чоловіків.

За результатами тесту М. Соренсен високий рівень самооцінки має 8 % жінок та 12 % чоловіків; середній – 36 % жінок та 24 % чоловіків; низький рівень – 32 % жінок та 28 % чоловіків; дуже низький рівень – 24 % жінок та 36 % чоловіків. У цілому більший відсоток респондентів позитивно ставиться до власного «Я», поціновує себе як непересічну особистість, воліє до самоприйняття та розраховує на власні сили під час вирішення повсякденних завдань, відзначається самовпевненістю, життєвою активністю та товариськістю у зносинах із суспільним загалом.

Висновки з проведеного дослідження. Результати емпіричного пошукування відображають сучасний стан наслідків міжособових зносин чоловіків та жінок та вказують на те, що існує безпосередній взаємозв'язок між самооцінкою і переживанням почуття самотності. Доволі вагомими кореляційні зв'язки на рівні значущих взаємозалежностей відображаються в таких показниках-шкалах: «глибина переживання самотності», «переживання самотності в даний момент» і «залежність від спілкування» мають каузальні співвідношення з наявністю низької самооцінки або її неадекватністю та низьким фактором оцінки (самоповаги). Тож із проведених розвідок можна узагальнити, що переживання почуття

самотності та низький рівень самооцінки – взаємозалежні явища, і найбільший показник цих кореляцій знаходиться на перетині оцінки власного «Я», уміння переживати усамітнення та рівня комунікації зі значущими людьми.

Порівнюючи результати групи чоловіків і жінок, висновуємо, що досить значна кількість респондентів дотримується балансу між рівнем самооцінки та переживанням самотності. Але, беручи до уваги гендерні відмінності, слід зазначити, то більшість чоловіків на даний момент глибоко переживає свою самотність, про що свідчать рівень їхньої самооцінки та нестача тісних комунікаційних зв'язків. Аналізуючи результати жіночого контингенту, варто констатувати, що він більш позитивно відноситься до проведення часу наодинці, вміє досить високо оцінювати власну особистість, спокійніше та результативніше використовує час усамітнення, що й відображається на показниках рівня самооцінки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессивность. Изучение влияния воспитания в семейных отношениях. Москва : Прогресс, 1999. 218 с.
2. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми : Еллада, 2012. 608 с.
3. Винникотт Д. Способность к одиночеству. *Антология современного психоанализа*. 2000. С. 254–260.
4. Дмитренко О. Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді. *Вісник ДНУ. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 74–79.
5. Лабиринты одиночества / пер. с англ.; сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. Москва : Прогресс, 1989. 624 с.
6. Пепло Л., Мицели М. Одиночество и самооценка. *Самосознание и защитные механизмы личности* : хрестоматия. Москва : БАХРАХ-М, 2006. С. 261–281.
7. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2013. Вип. 23. С. 206–214.
8. Сумко В. В. Самотність особистості, як соціально психологічний феномен. Тернопіль : ТНТУ, 2021. 65 с.