

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ АПАТІЇ ТА САМОТНОСТІ ЯК ЧИННИКИ ЗНИЖЕННЯ САМООЦІНКИ У ПЕРІОДИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF APATHY AND LONELINESS AS FACTORS OF LOWER SELF-ESTEEM IN PERIODS OF UNCERTAINTY

У статті розглянуто психологічні фактори апатії та самотності як чинники зниження самооцінки у періоди невизначеності. Проаналізовано теоретичні концепції сучасних українських та зарубіжних дослідників впливу апатії та самотності на самооцінку в умовах невизначеності. Визначено вибірково сукупність дослідження, яка становить 30 осіб 20 до 25 років, з них 20 жінок та 10 чоловіків. Проведено діагностичний етап дослідження, метою якого було дослідження прояву рівнів психологічних критеріїв особистості таких як: апатія, самотність та самооцінка серед визначеної вибірки дослідження. Діагностування респондентів дозволило виявити кореляцію між рівнями апатії та самотності і змінами в самооцінці. Аналіз результатів показав, що при підвищенні рівня апатії і самотності відбувається автоматичне зниження самооцінки, особливо в умовах стресу та невизначеності. Виявлені тенденції підтверджують теоретичні концепції про вплив цих психологічних факторів на самооцінку, що підкреслює важливість своєчасної психологічної підтримки для запобігання негативним наслідкам. Досліджено взаємозв'язок між низьким рівнем прояву апатії і самотності та низьким рівнем прояву самооцінки у період невизначеності. Проведено кореляційний аналіз взаємозалежності між рівнями апатії (за методикою «Визначення рівня прояву апатії» (А.А. Золотарева), самотності («Експрес-діагностика рівня соціальної ізоляції особистості» (Д. Рассел та М. Ферьюссон) та самооцінки (експрес-діагностика рівня самооцінки особистості), що дозволило детально дослідити характер взаємодії цих психологічних факторів. Результати кореляційного аналізу підтвердили, що висока апатія та відчуття самотності є значними індикаторами зниження самооцінки, особливо в умовах стресових ситуацій і невизначеності, що вказує на зниження рівня апатії і самотності, що може сприяти покращенню самооцінки, а також підвищенню загальної психологічної стійкості респондентів. Розроблено напрямки подальших досліджень з окресленої проблематики.

Ключові слова: апатія, самотність, самооцінка, невизначеність, психологічний стан, психологічне благополуччя, стрес, соціальна ізоляція.

The article examines the psychological factors of apathy and loneliness as factors of lowering self-esteem in periods of uncertainty. The theoretical concepts of modern Ukrainian and foreign researchers on the influence of apathy and loneliness on self-esteem in conditions of uncertainty are analyzed. The sample population of the study was determined, which is 30 people aged 20 to 25, of which 20 are women and 10 are men. The diagnostic stage of the study was carried out, the purpose of which was to study the manifestation of the levels of psychological personality criteria such as: apathy, loneliness and self-esteem among the determined sample of the study. Diagnosing the respondents made it possible to reveal a correlation between the levels of apathy and loneliness and changes in self-esteem. The analysis of the results showed that with an increased level of apathy and loneliness, there is an automatic decrease in self-esteem, especially in conditions of stress and uncertainty. The relationship between the low level of apathy and loneliness and the low level of self-esteem in the period of uncertainty was investigated. A correlational analysis of the interdependence between the levels of apathy (Determining the level of manifestation of apathy A.A. Zolotareva), loneliness (Express-diagnosis of the level of social isolation of the individual D. Russell and M. Ferguson) and self-esteem (express-diagnosis) was carried out in detail the nature of the interaction of these psychological factors. The results of the correlation analysis confirmed that high apathy and feelings of loneliness are significant indicators of a decrease in self-esteem, especially in conditions of stressful situations and uncertainty, which indicates a decrease in the level of apathy and loneliness, which can contribute to the improvement of self-esteem, as well as to the increase of the general psychological stability of the respondents.

Key words: apathy, loneliness, self-esteem, uncertainty, psychological state, psychological well-being, stress, social isolation.

УДК159.923.2:159.942.6:159.922.8
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.21>

Астремська І.В.
д.психол.н., доцент,
професор кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Тригуба В.В.
магістрантка за спеціальністю
053 – Психологія
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Сулковська І.Б.
магістрантка за спеціальністю
053 – Психологія
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Сучасний світ дедалі частіше стикається з різними кризовими ситуаціями, що створюють умови невизначеності, нестабільності та соціальної турбулентності. В цих обставинах особистість може відчувати значний психологічний тиск, який призводить до розвитку негативних емоційних станів, таких як апатія та самотність. Особливо вразливими до цих станів є молоді люди, які знаходяться на етапі активного самовизначення, формування професійної ідентичності та адаптації до дорослого життя, що робить проблему дослідження психологічних факторів апатії та самотності надзвичайно актуальною.

Різні аспекти апатії, її впливу на поведінку та емоційний стан особистості активно досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні науковці. Зокрема, Р.Г. Абдрахімова та В.Б. Морозова вивчали зв'язок між апатією та соціальними змінами в суспільстві, наголошуючи на її руйнівному впливі на мотивацію та здатність до активних дій [7, с. 499–450]. Є.В. Ісмаїлова та С. Ахмад досліджували феномен апатії в контексті особистісних криз та її ролі у зниженні загальної самооцінки та впевненості в собі [5]. Самотність як емоційний стан, що часто супроводжує апатію, досліджували О.А. Кулікова та Н.І. Ліманова, підкреслюючи її вплив на зни-

ження соціальної активності та розвиток соціальної ізоляції [3, с. 9–12].

Самооцінка, як ключовий компонент психологічного здоров'я, детально досліджувалася багатьма науковцями, зокрема І. Левицькою та О. Малихіною, які акцентували на важливості адекватної самооцінки для гармонійного розвитку особистості та її успішної адаптації до змінних умов життя. Вони підкреслюють, що зниження самооцінки може призводити до погіршення психоемоційного стану, розвитку внутрішніх конфліктів та самокритичності, що є особливо актуальним у періоди невизначеності, як-от економічні, політичні або соціальні кризи [9].

Взаємозв'язок між апатією, самотністю та самооцінкою є складним і багатовимірним, що робить необхідним дослідження цих психологічних факторів у контексті сучасних викликів. Вивчення цих аспектів є не лише теоретично значущим, але й має важливе практичне значення, оскільки дозволяє розробити ефективні стратегії психологічної підтримки молоді, спрямовані на подолання негативних емоційних станів і збереження здорової самооцінки. Саме тому було проведено дослідження, де дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв. У експерименті взяли участь 30 респондентів віком від 20 до 25 років, з них 20 жінок та 10 чоловіків. Психодіагностичний інструмент склали методики, такі як: методика «Експрес-діагностика рівня самооцінки», методика «Визначення рівня прояву апатії» (А.А. Золотарева) та методика «Експрес-діа-

гностика рівня соціальної ізольованості особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон).

Аналіз результатів методики «Експрес-діагностика рівня самооцінки особистості» показав різноманітні тенденції серед респондентів, які взяли участь у дослідженні (Рис. 1). Зокрема, 41% респондентів мають високий рівень самооцінки, які демонструють амбітність, вольові якості та критичне ставлення до себе й своїх дій. Вони встановлюють високі цілі та впевнено прямують до їх досягнення, не знижуючи значущості власних успіхів. Лідерські якості дозволяють їм впевнено приймати власні невдачі, не піддаючись впливу соціального середовища. Такі особистості не схильні до самокритики та здатні знаходити конструктивні рішення навіть у стресових ситуаціях, не залежачи від думки інших та захищаючи свої принципи у конфліктних ситуаціях [1, с. 167–169].

Респонденти з середнім рівнем самооцінки, яких було 27%, демонструють реалістичне сприйняття своїх навичок, якостей і можливостей, а також здатність до саморефлексії у звичайних умовах. Вони вміють критично оцінювати свої дії, однак у стресових ситуаціях їхня самооцінка стає менш стабільною, що часто призводить до підвищеної самокритики та використання деструктивних методів вирішення проблем. Такі особистості можуть втрачати впевненість у прийнятті рішень, а їхнє мислення стає менш логічним та структурованим. Найбільш уразливою групою виявилися респонденти з низьким рівнем самооцінки, що склали 32% – вони проявляють невпевненість у собі, схильність до конформізму та залежність від зовнішньої оцінки. Вони часто підлаштовую-

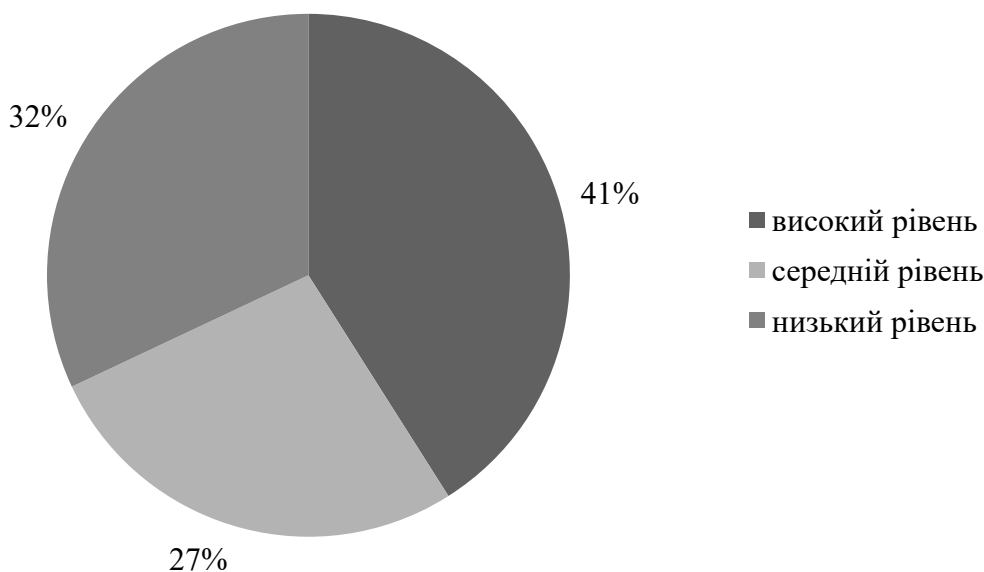


Рис. 1. Результати дослідження за методикою «Експрес-діагностика рівня самооцінки особистості»

ються під думки інших, стають вразливими до критики, а їхня поведінка характеризується пасивністю, сором'язливістю та терплячістю. У конфліктних ситуаціях такі особистості рідко захищають свої погляди, вважаючи їх малозначущими [2, с. 77–79]. Вони мають труднощі у спілкуванні, особливо з представниками протилежної статі, та схильні до частого порівняння себе з іншими, що ще більше підриває їхню самооцінку.

Аналіз результатів методики «Визначення рівня прояву апатії» (А.А. Золотарева) показав, що 14% респондентів мають низький рівень апатії, такі люди, як правило, демонструють високий рівень активності, мотивації та інтересу до свого повсякденного життя і соціальних взаємодій. Вони рідко відчують втому або байдужість до своїх обов'язків, прагнуть реалізувати свої цілі та беруть активну участь у різних життєвих сферах (Рис. 2). Низький рівень апатії дозволяє їм залишатися позитивними та впевненими у собі навіть у періоди невизначеності, що значно знижує ризик виникнення низької самооцінки. Респонденти добре адаптуються до змін і легко знаходять нові джерела мотивації, що допомагає підтримувати емоційну стабільність. 57% учасників дослідження показали середній рівень апатії – вони час від часу відчують емоційне виснаження, втрату інтересу до звичних справ і знижену мотивацію, особливо в умовах невизначеності та стресу. Їм властива пасивність, проте загалом вони зберігають здатність долати труднощі і відновлювати активність. Середній рівень апатії характерний для тих, хто не завжди може знайти внутрішні ресурси для підтримки стабільного емоційного стану, але здатний адаптуватися за наявності зовнішньої підтримки або додаткової мотивації. Такі респонденти схильні до самокритики та зниження самооцінки під час зростання апатичних настроїв, що може негативно впливати на їхню впевненість у власних силах.

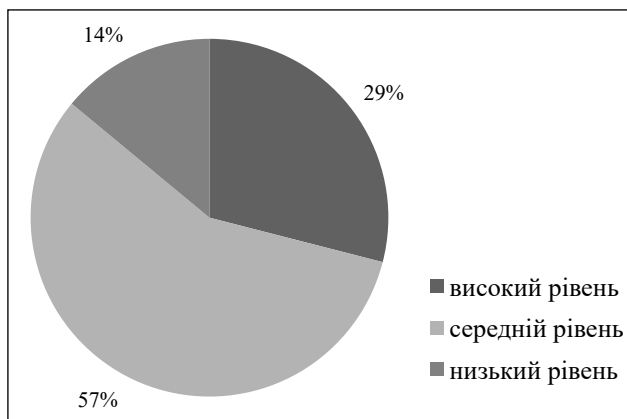


Рис. 2. Результати дослідження за методикою «Визначення рівня прояву апатії» (А.А. Золотарева)

29% респондентів показали високий рівень апатії. У цих людей спостерігається значна байдужість до своїх обов'язків, соціальних контактів та майбутніх планів. Вони часто відчують втому, втрату інтересу до життя та низьку мотивацію до досягнення цілей. Високий рівень апатії тісно пов'язаний із частими проявами самотності та низькою самооцінкою, особливо в умовах невизначеності [8]. Респонденти уникають соціальних контактів, мають труднощі в адаптації до нових обставин і часто відчують себе безпорадними у ситуаціях, що вимагають активних дій. Нестача емоційної енергії призводить до посилення апатичних настроїв і самокритики, що посилює загальне відчуття незадоволення собою [6]. Таким чином, результати дослідження показують, що високий та середній рівень апатії є важливими чинниками, що негативно впливають на самооцінку у періоди невизначеності, посилюючи почуття самотності та незадоволення.

Аналіз результатів методики «Експрес-діагностика рівня соціальної ізоляції особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон) показав наступні тенденції (Рис. 3):

– високий рівень самотності (57%) – більшість учасників відчують значну самотність і невдоволення життям та собою. Вони часто думають, що їх ніхто не потребує і не здатні жити у теперішньому моменті, відчуючи постійну тягу до минулого, що супроводжується емоціями суму і жалю. Відсутність підтримки з боку друзів чи родини змушує їх ставати більш закритими. Вони можуть використовувати сарказм, уникаючи конфліктів і проявляти тривожність, підозрілість та імпульсивність. Чоловіки, зокрема, відчують дискомфорт як у самотності, так і в групі. Вони мають потребу у довірливому спілкуванні та взаєморозумінні з близькими, але їм важко просити про допомогу, особливо від незнайомих людей, і вони часто відчують, що їх ніхто не розуміє;

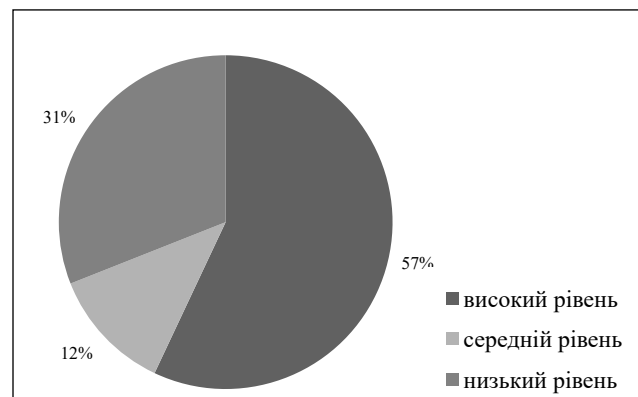


Рис. 3. Результати дослідження за методикою «Експрес-діагностика рівня соціальної ізоляції особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон)

– низький рівень самотності (31%) – респонденти демонструють відкритість і здатність до ефективного планування свого майбутнього. Вони мають широке коло соціальних контактів, активно взаємодіють у групі та шукають конструктивні рішення у конфліктних ситуаціях. Такі респонденти готові як надавати, так і приймати допомогу, відкрито виражають свої емоції та довіряють іншим, активно радіють взаємодії зі суспільством;

– середній рівень самотності (12%) – даний рівень може бути ситуативним або несприятим свідомою особистістю. Учасники з середнім рівнем самотності можуть насолоджуватися як часом на самоті, так і в компанії. Вони схильні до саморефлексії і мають обмежене коло соціальних контактів та близьких друзів. Молоді чоловіки, зокрема, використовують самотність як ресурс для саморозвитку і вважають її можливістю для особистого зростання і задоволення.

Дані результати підкреслюють різноманітність переживань і стратегій адаптації до соціальної ізоляції серед респондентів, що має важливе значення для розробки ефективних методів підтримки психологічного благополуччя у періоди невизначеності.

Для визначення статистично значущого взаємозв'язку між рівнем самооцінки та рівнем апатії було використано критерій Пірсона, який дозволяє оцінити залежність між двома категорійними змінними. Встановлено прямий кореляційний зв'язок між показниками: високий рівень апатії та низький рівень самооцінки ($r = 0,97$, рівень статистичної значущості при $p \leq 0,05$). Цей зв'язок свідчить про те, що молоді люди з низькою самооцінкою частіше відчувають апатію, байдужість до власного життя та втрачають інтерес до діяльності. Вони часто сумніваються у власних силах, відчувають тривогу та невпевненість, що перешкоджає активній соціальній взаємодії та спонукає уникати нових можливостей і контактів, що спричиняє відчуття емоційного виснаження та байдужості, що погіршує їхнє загальне психоемоційне благополуччя.

Результати дослідження показали наявність взаємозв'язку між рівнем самооцінки та апатії у молоді. Висока самооцінка пов'язана з низьким рівнем апатії, тоді як низька самооцінка корелює з високим рівнем апатії. Отримані дані підтверджують теоретичні припущення про те, що адекватна самооцінка є важливим чинником емоційної стабільності, тоді як знижена самооцінка сприяє розвитку апатичних станів, особливо у кризових умовах. Залежність між самооцінкою та апатією є багатофакторною, і подальші дослідження можуть зосереджуватися на вивченні інших психологічних факторів, таких як соціальна підтримка, стресостійкість та мотивація. Отримані результати

підкреслюють важливість психологічної підтримки молоді, спрямованої на підвищення самооцінки як одного з ключових факторів зниження апатії.

Висновки з проведеного дослідження.

За результатами дослідження було окреслено важливість розуміння взаємозв'язку між емоційними станами особистості та її самооцінкою в умовах сучасних кризових реалій. Стан апатії та самотності є не лише проявами емоційної нестабільності, а й значущими чинниками, які безпосередньо впливають на самооцінку, особливо серед молодих людей, що проходять етапи активного самовизначення і адаптації до дорослого життя. У періоди невизначеності апатія та самотність можуть виступати своєрідними бар'єрами, що заважають особистісному зростанню, підривають мотивацію і здатність до активних дій, сприяючи розвитку внутрішніх конфліктів та зниженню впевненості в собі.

Результати проведеного дослідження підтверджують, що високий рівень апатії тісно корелює з низьким рівнем самооцінки, що проявляється у втраті інтересу до життя, зниженій мотивації та схильності до соціальної ізоляції. Респонденти, які мали високий рівень апатії, демонстрували значну байдужість до своїх обов'язків і соціальних контактів, що посилювало відчуття безпорадності і погіршувало загальне психоемоційне благополуччя. Аналогічно, високий рівень самотності супроводжувався незадоволеністю собою, зниженням соціальної активності та відчуттям, що особистість не потрібна суспільству. Самотність посилює апатію та внутрішні переживання, що підриває самооцінку і ускладнює адаптацію до нових життєвих обставин.

Дослідження також показало, що серед респондентів із середнім та високим рівнем апатії та самотності часто спостерігається схильність до самокритики, підвищеної тривожності та конформізму, що знижує їхню здатність приймати самостійні рішення та ефективно адаптуватися до змінних умов життя. Натомість респонденти з високою самооцінкою демонструють здатність до конструктивної самокритики, активного пошуку нових можливостей та стійкості до негативних впливів зовнішнього середовища, що дозволяє їм зберігати емоційну стабільність навіть у кризових ситуаціях.

Отже, психологічні фактори апатії та самотності є важливими предикторами зниження самооцінки у періоди невизначеності, що вимагає розробки ефективних програм психологічної підтримки. Своєчасне виявлення та корекція негативних емоційних станів, підвищення стресостійкості, розвиток соціальних навичок і підтримка адекватної самооцінки є ключовими завданнями, спрямованими на збереження психологічного здоров'я та адап-

тації особистості до сучасних викликів. Дане дослідження підкреслює необхідність комплексного підходу до вивчення апатії, самотності та самооцінки, що дозволить розробити більш дієві стратегії психологічної допомоги та підтримки молоді у кризові періоди.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бацилева О.В., Пузь І.В., Гресько І.М. Особливості ставлення до здоров'я молоді з різним рівнем психоемоційного напруження. *Психологічний часопис*. 2020. № 6(16). С. 167–183.
2. Лепіхова Л.А. Значення соціально-психологічної компетентності в реалізації життєвих домагань. *Педагогіка і психологія*. Вип. 3. Київ, 2019. С. 77-Помазова О.В. Теоретичні аспекти самотності як суб'єктивного переживання. *Психологія і особистість*. Вип. 2 (16). Харків, 2019. С. 9-Рекало В.І. Принцип багатовимірності в побудові знання про особистість у світлі психотерапевтичних завдань. *Практична психологія та соціальна робота*. Вип. 7. Київ, 2021. С. 77–80.
3. Bagattini C, Brignani D, Bonni S, Quattrini G, Gasparotti R, Pievani M. Functional imaging to guide network-based TMS treatments: toward a tailored medicine approach in Alzheimer's disease. *Front. Neurosci.* 2021. № 15:687493
4. Handbook for developing emotional and social intelligence: Best practices, case studies, and strategies. 2020. 450 s.
5. Oyserman D. Self-Concept and Identity. *The Blackwell Handbook of Social Psychology. Intraindividual Processes* / ed. By A. Tesser and N. Schwarz. L. Blackwell Publishings. 2021. P. 499-Rascol O, Fabbrì M, Poewe W. Amantadine in the treatment of Parkinson's disease and other movement disorders. *Lancet Neurol.* 2021. № 20(12):1048–56.
6. Wiehler A, Branzoli F, Adanyeguh I, Mochel F, Pessiglione M. A neuro-metabolic account of why daylong cognitive work alters the control of economic decisions. *Curr. Biol.* 2022. № 32(16):3564–75.