

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ САМОСВІДОМОСТІ ІЗ СУБ'ЕКТИВНИМ ПЕРЕЖИВАННЯМ САМОТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У підлітковому віці формується новий рівень самосвідомості, завдяки якому усвідомлюється особистісна унікальність, що сприяє виникненню суб'єктивного переживання самотності. У статті наведено результати дослідження взаємозв'язку структурних компонентів самосвідомості із суб'єктивним переживанням самотності в підлітковому віці. Структурними компонентами самосвідомості виступають самопізнання, самоставлення, самооцінка та саморегуляція. У процесі емпіричного дослідження виявлено такі взаємозв'язки структурних компонентів самосвідомості з різними рівнями суб'єктивного переживання самотності. Серед показників пізнавального компонента самосвідомості виявлено, що високий рівень суб'єктивного переживання самотності пов'язаний із проблемною самоідентифікацією, нездатністю описати себе, корелює з негативними ситуативними станами, як-от голод, втома, засмученість та інші. Статистично значущий і помірно виражений зв'язок виявлено між суб'єктивним переживанням самотності та комунікативним «Я»: з підвищенням рівня суб'єктивного переживання самотності знижуються показники комунікативного «Я» у підлітковому віці. Тобто підлітки, які мають високий рівень суб'єктивного переживання самотності, описують себе як таких, які не є суб'єктами спілкування, не мають друзів. Афективно-оцінний компонент самосвідомості містить такі складники, як: самооцінка, рівень домагань та самоставлення. Виявлено, що з підвищенням рівня суб'єктивного переживання самотності знижуються показники самооцінки комунікабельності та рівень домагань за шкалами комунікабельності, щастя та задоволення собою як показник того, що підлітки з високим рівнем суб'єктивного переживання самотності не вважають себе здатними досягти високого рівня розвитку комунікативних здібностей, відчуття щастя та задоволення собою. Статистично значущого характеру взаємозв'язку самоставлення із суб'єктивним переживанням самотності не виявлено. З підвищенням рівня суб'єктивного переживання самотності зменшуються такі показники саморегуляції, як наполегливість та загальний індекс саморегуляції. Тобто підлітки з високим рівнем суб'єктивного переживання самотності мають знижений рівень активності, імпульсивні, нестійкі у своїх намірах, непослідовні, не доводять почате до кінця. Отже, виявлено тісний взаємозв'язок між усіма структурними компонентами самосвідомості та суб'єктивним рівнем переживання самотності в підлітковому віці.

Ключові слова: самопізнання, самоставлення, самооцінка, саморегуляція, суб'єктивне переживання самотності, підлітковий вік.

Постановка проблеми. У підлітковому віці формується новий рівень самосвідомості, змінюються її структурні компоненти (самопізнання, афективно-оцінний, саморегуляція). Підліток усвідомлює свою унікальність, відмінність від інших, але водночас бажання бути прийнятим у групі однолітків, боязнь залишитися одному підштовхують до більш загальноприйнятих форм поведінки. Щоби бути прийнятим у групі однолітків, підлітку необхідно відповідати нормам групи, однак розуміння своєї унікальності, своєрідності, бажання виразити себе вступають у конфлікт з усім загальноприйнятим. Підліток внутрішньо ніби розщеплений і не вміє проявляти свою індивідуальність без порушення міжособистісних відносин, навик балансувати між індивідуалізмом і соціалізацією ще не вироблений. Зазвичай унаслідок такого внутрішнього конфлікту в підлітка з'являється відчуття нерозуміння і залишеності у своїй своєрідності й унікальності.

Отже, розвиток самосвідомості призводить до усвідомлення власної самотності. Слідування за групою, бажання бути прийнятим у групі можуть загострити внутрішнє переживання самотності і непорозуміння, а можуть сприяти самовираженню, отже, змінити уявлення підлітка про самого себе. Тому самотність у підлітковому віці може мати особистісну значущість, за допомогою якої можна осмислити свій внутрішній світ. Зазначений природний процес актуалізує необхідність детального дослідження психологічних особливостей формування самосвідомості в підлітків із різними рівнями суб'єктивного переживання самотності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі поширені різні погляди на самотність у підлітковому віці: від заперечення самого факту наявності підліткової самотності або розуміння самотності в підлітків як чогось

поверхневого та несерйозного до безпосередньо пов'язаного з формуванням нового рівня самосвідомості в цьому віці.

М. Бердяєв, І. Слободчиков, О. Коротєєва, І. Кон, В. Мухіна, С. Корчагіна, Р. Бернс, Д. Рісмен підкреслюють безпосередній зв'язок самотності з розвитком особистості, її самосвідомості, з особистісною активністю (стимулюючи або блокуючи її), з орієнтацією особистості на свій внутрішній світ, зі здатністю до рефлексії, а також вплив самотності на соціалізацію й індивідуалізацію особистості.

Для нашого дослідження особливо цінними є погляди І. Слободчикова [9], який розглядав переживання самотності як сутнісну особистісну характеристику, обов'язкову умову розвитку особистості і формування особистісної зрілості, як типовий стан підліткового віку, а також безпосередньо пов'язаний із розвитком рефлексії, самосвідомістю. Автор вважає, що самотність у підлітковому віці зростає разом із дитиною, розширює свої кордони, ускладнює зміст, містить природну внутрішню суперечність: прагнення до усамітнення і водночас «втечу від самотності». Зміна когнітивних структур у підлітковому віці, що дозволяє включити розгляд власних думок, почуттів, вчинків, формує здатність до самоспостереження, яка, у свою чергу, фіксує у свідомості і вербалізує переживання самотності. Тому завдяки розвитку понятійного, абстрактного мислення в підлітковому віці з'являється можливість для осмислення власної особистості, усвідомлення і вербалізації своєї самотності.

Г. Шагівалєєва [7] зазначає, що однією із причин формування тенденції до самотності є відкриття підлітком власного внутрішнього світу й уявлення про свою унікальність, несхожість на інших. Разом з усвідомленням власної унікальності, на думку Г. Шагівалєєвої [7], з'являється відчуття «я – один у Всесвіті», внутрішня пустота і занепокоєння, які підлітки прагнуть заповнити за допомогою спілкування. Одночасно виникає потреба у відокремленні. Процес особистісного розвитку Г. Шагівалєєва [7] вважає двоєдиним, який протікає в тісній єдності двох складників – спілкування і відокремлення. Спілкуючись, підлітки займають свою позицію в соціальному середовищі, а в усамітненні – осмислюють своє становище.

Ще однією методологічною основою дослідження є уявлення про структурні компоненти самосвідомості І. Чеснокової. Самосвідомість у підлітковому віці як система має структурні та функціональні складові частини. І. Чеснокова [8] вважає, що самосвідомість являє собою єдність трьох сторін: самопізнання, емоційно-ціннісного ставлення до себе і саморегуляції, яка здійснюється на основі двох перших.

Аналіз досліджень вітчизняних і закордонних психологів виявив, що розвиток самосвідомості

у підлітків, які переживають самотність, системно не досліджувався. Отже, актуальність і недостатня розробленість зумовили вибір теми дослідження: «Взаємозв'язок структурних компонентів самосвідомості із суб'єктивним переживанням самотності в підлітковому віці».

Метою статті є емпіричне дослідження взаємозв'язку структурних компонентів самосвідомості (пізнавальний, афективно-оцінний і регулятивний) із суб'єктивним переживанням самотності в підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу. На основі теоретико-методологічних засад дослідження самосвідомості і «Я-концепції» підлітків із різним рівнем суб'єктивного переживання самотності визначено методичний комплекс психодіагностики. У дослідженні взяли участь 329 учнів віком від 11 до 15 років.

Дослідження *суб'єктивного переживання самотності* проводилося із застосуванням методики діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона [6]. У результаті виділяються низький, середній та високий рівні суб'єктивного переживання самотності.

Пізнавальний компонент самосвідомості вивчався за допомогою тесту двадцяти стверджень «Хто Я?» М. Куна і Т. Макпартленда в модифікації Т. Рум'янцевої [3]. Фіксуються такі показники, як: соціальне «Я», комунікативне «Я», матеріальне «Я», фізичне «Я», діяльне «Я», перспективне «Я», рефлексивне «Я», самостійний показник.

Афективно-оцінний компонент самосвідомості досліджено за допомогою таких тестів, як: методика Дембо-Рубінштейн у модифікації Г. Прихожан [4] (дослідження самооцінки та рівня домагань); методика С. Будассі (адекватність самооцінки); копірний тест відносин [5] (самоставлення).

Саморегулятивний компонент самосвідомості вивчався із застосуванням опитувальника вольової саморегуляції А. Зверькова й Е. Ейдман [1].

На першому етапі статистичного аналізу перевірялась гіпотеза про взаємозв'язок між суб'єктивним переживанням самотності та структурними компонентами самосвідомості (когнітивний, афективно-оцінний, регулятивний, кількісні показники яких вимірювалися у процесі констатувального етапу емпіричного дослідження). Із цією метою використано параметричний метод лінійної кореляції Пірсона (Pearson Correlations) [2].

Пізнавальний компонент самосвідомості досліджувався за допомогою методики «Хто Я?» М. Куна, Т. Макпартленда в модифікації Т. Рум'янцевої. Серед усього масиву вихідних показників когнітивного компонента самосвідомості (соціальне «Я», комунікативне «Я», матеріальне «Я», фізичне «Я», діяльне «Я», перспективне «Я», рефлексивне «Я», самостійний показник) статистично значущий характер взає-

мозв'язку із суб'єктивним переживанням самотності виявили шкали: *самостійний показник* ($r = 0,168$; $p < 0,001$), *комунікативне «Я»* ($r = -0,146$; $p < 0,005$).

Найбільш значущий і виражений за силою кореляційний зв'язок маємо у відношенні таких показників, як *суб'єктивне переживання самотності* та *самостійний показник «Образу Я»*. До самостійного показника «Образу Я» відноситься: проблемна ідентичність (я ніщо, не знаю, хто я, не можу відповісти на це запитання) та ситуативний стан (голодний, нервую, втомився, закоханий, засмучений). Зважаючи на його прямо пропорційний характер, зазначимо, що зі збільшенням рівня суб'єктивного переживання самотності збільшується самостійний показник «Образу Я». Це означає, що високий рівень суб'єктивного переживання самотності в підлітків пов'язаний із проблемою самоідентифікації, нездатністю назвати, хто вони є, та корелює з негативними ситуативними станами. Можливо, перебування в негативному ситуативному стані та проблема самоідентифікації посилюють суб'єктивне переживання самотності.

Серед показників пізнавального компонента самосвідомості статистично значущий і помірно виражений зв'язок виявлено між *суб'єктивним переживанням самотності* та *комунікативним «Я»*. Обернено пропорційний характер зв'язку означає, що з підвищенням рівня суб'єктивного переживання самотності знижуються показники комунікативного «Я» у підлітковому віці. Тобто підлітки з високим рівнем суб'єктивного переживання самотності описують себе як таких, які не мають друзів, не мають широкого кола спілкування, не сприймають себе суб'єктом спілкування та членом референтної групи.

Афективно-оцінний компонент самосвідомості містить такі складові частини, як: самооцінка, рівень домагань і самоставлення.

Розглянемо *взаємозв'язок самооцінки із суб'єктивним переживанням самотності*. Серед усього масиву вихідних показників самооцінки статистично значущий характер взаємозв'язку із суб'єктивним переживанням самотності виявили шкали: *комунікабельність* ($r = -0,361$; $p < 0,001$), *авторитет в однолітків* ($r = -0,291$; $p < 0,001$), *задоволення собою* ($r = -0,282$; $p < 0,001$), *щастя* ($r = -0,281$; $p < 0,001$), *зовнішність* ($r = -0,272$; $p < 0,001$), *здоров'я* ($r = -0,183$; $p < 0,001$).

Найбільш значущий і виражений за силою кореляційний зв'язок у таких показників, як *суб'єктивне переживання самотності* та *комунікабельність*. Зважаючи на його обернено пропорційний характер, зазначимо, що з підвищенням рівня суб'єктивного переживання самотності знижуються показники самооцінки комунікабельності. Це означає, що посилення суб'єктивного переживання самотності в підлітковому віці сприяє

посиленню внутрішньої напруги та скутості, замкнутості, неможливості висловити свої думки та переживання в діалозі, нездатності відкрито виражати своє ставлення до ситуації, до людей.

Приблизно однакові за силою та статистичною значущістю зв'язки виявлено між *суб'єктивним переживанням самотності* і шкалами самооцінки *авторитет в однолітків*, *задоволення собою*, *щастя*, *зовнішність*. Характер цих зв'язків обернено пропорційний, що свідчить про зниження цих показників із підвищенням рівня суб'єктивного переживання самотності. Це означає, що підлітки, які суб'єктивно переживають самотність, оцінюють себе як неавторитетних серед однолітків, нездатних мати вагомий вплив на однолітків; незадоволених своєю зовнішністю, тому незадоволених цілком собою та нещасливих.

Розглянемо *взаємозв'язок рівня домагань із суб'єктивним переживанням самотності*. Серед усього масиву вихідних показників рівня домагань статистично значущий характер взаємозв'язку із суб'єктивним переживанням самотності виявили такі шкали: *комунікабельність* ($r = -0,272$; $p < 0,001$), *щастя* ($r = -0,253$; $p < 0,001$), *задоволення собою* ($r = -0,233$; $p < 0,005$), *авторитет в однолітків* ($r = -0,193$; $p < 0,005$), *характер* ($r = -0,185$; $p < 0,005$).

Найбільш значущий кореляційний зв'язок маємо між *суб'єктивним переживанням самотності* і такими шкалами рівня домагань, як *комунікабельність*, *щастя*, *задоволення собою*. Сила зв'язку помірна та має обернено пропорційний характер: з підвищенням рівня суб'єктивного переживання самотності знижується рівень домагань за шкалами комунікабельності, щастя та задоволення собою. Це означає, що з підвищенням суб'єктивного відчуття самотності знижується тенденція ставити перед собою завдання досягнути високого показника комунікабельності, щастя та задоволення собою, бо підлітки не оцінюють себе як таких, хто може із цим завданням впоратися, та вважають, що таке завдання не відповідає їхнім реальним можливостям.

Статистично значущий, але не виражений за силою зв'язок наявний між *суб'єктивним переживанням самотності* і такими шкалами рівня домагань, як *авторитет в однолітків* і *характер*, які мають обернено пропорційний характер зв'язку, що свідчить про зниження цих показників із підвищенням рівня суб'єктивного переживання самотності. Це також свідчить про оцінювання себе як не здатного досягти авторитету серед однолітків і мати сильний характер.

Серед усього масиву вихідних показників розходження між рівнем домагань та самооцінки статистично значущий характер взаємозв'язку із суб'єктивним переживанням самотності виявили шкали: *щастя* ($r = 0,319$; $p < 0,001$), *зовнішність*

($r = 0,241$; $p < 0,001$), *комунікабельність* ($r = 0,237$; $p < 0,001$), *задоволення собою* ($r = 0,185$; $p < 0,005$).

Найбільш значущий кореляційний зв'язок між *суб'єктивним переживанням самотності* та розходженням між рівнем домагань і самооцінкою виявлено за шкалою *щастя*. Сила зв'язку помірна та має прямо пропорційний характер, що означає, що з підвищенням рівня суб'єктивного переживання самотності збільшується розходження рівня домагань та самооцінки за шкалою *щастя*. Отже, чим вище рівень суб'єктивного переживання самотності, тим менш щасливими відчують себе підлітки, але бажаний рівень *щастя* підвищується.

Статистично значущий і помірно виражений зв'язок між *суб'єктивним переживанням самотності* та розходженням між рівнем домагань і самооцінкою виявлено за шкалами *зовнішність* і *комунікабельність*. Характер зв'язку має прямо пропорційний характер: з підвищенням рівня суб'єктивного переживання самотності збільшується розходження рівня домагань і самооцінки за шкалами *зовнішності* та *комунікабельності*. Це свідчить про те, що чим вище рівень суб'єктивного переживання самотності, тим нижче підлітки оцінюють свою вродливість та здатність до спілкування, але бажання мати гарну *зовнішність* та добре комунікувати зростає.

Статистично значущий, але не виражений за силою зв'язок спостерігається між *суб'єктивним переживанням самотності* і такими шкалами розходження рівня домагань і самооцінки, як *задоволення собою*, і характер зв'язку прямо пропорційний, що свідчить про збільшення розходження між рівнем домагань і самооцінкою за шкалою *задоволення собою* з підвищенням рівня суб'єктивного переживання самотності. Тобто чим вище рівень суб'єктивного переживання самотності, тим менш задоволені собою підлітки, але бажаний рівень цього показника підвищується.

Розглянемо взаємозв'язок *самовідношення із суб'єктивним переживанням самотності*. Статистично значущого характеру взаємозв'язку самовідношення із суб'єктивним переживанням самотності не виявлено ($r = -0,010$; $p = 0,875$). Тобто рівень суб'єктивного переживання самотності не пов'язаний безпосередньо або з позитивним (самоприйняття), або з негативним (неприйняття самого себе) самоставленням. Це може означати, що підлітки з різними рівнями суб'єктивного переживання самотності можуть однаково до себе ставитися.

Розглянемо взаємозв'язок суб'єктивного переживання самотності із **саморегулятивним компонентом самосвідомості**. Серед усього масиву вихідних показників саморегуляції статистично значущий характер взаємозв'язку із суб'єктивним переживанням самотності виявили такі

шкали: *наполегливість* ($r = -0,381$; $p < 0,001$), *загальний індекс саморегуляції* ($r = -0,365$; $p < 0,001$).

Найбільш значущий кореляційний зв'язок маємо між *суб'єктивним переживанням самотності* і такими шкалами саморегуляції, як *наполегливість* і *загальний індекс саморегуляції*. Сила зв'язку помірна та має обернено пропорційний характер, тобто з підвищенням рівня суб'єктивного переживання самотності зменшуються такі показники саморегуляції, як *наполегливість* і *загальний індекс саморегуляції*. Це означає, що підлітки з високим рівнем суб'єктивного переживання самотності мають знижений рівень активності, імпульсивні, нестійкі у своїх намірах, невпевнені в собі, емоційно нестійкі, не мають здібності до рефлексії та самоконтролю, непослідовні, не прагнуть до виконання наміченого, часто не доводять до кінця почате. Але знижене тло активності може компенсуватися підвищеною чутливістю, винахідливістю, гнучкістю.

Висновки. У результаті емпіричного дослідження можна зробити висновки щодо взаємозв'язку структурних компонентів самосвідомості з різними рівнями суб'єктивного переживання самотності:

1. Найбільш значущий і виражений за силою кореляційний зв'язок у **пізнавальному компоненті самосвідомості** маємо за такими показниками, як *суб'єктивне переживання самотності* та *самостійний показник Образу «Я»*: зі збільшенням рівня суб'єктивного переживання самотності збільшується самостійний показник Образу «Я». Серед показників пізнавального компонента самосвідомості статистично значущий і помірно виражений зв'язок виявлено між *суб'єктивним переживанням самотності* та *комунікативним «Я»*. Обернено пропорційний характер зв'язку означає, що з підвищенням рівня суб'єктивного переживання самотності знижуються показники комунікативного «Я» у підлітковому віці.

2. **Афективно-оцінний компонент самосвідомості** містить такі складові частини, як: самооцінка, рівень домагань та самоставлення. Найбільш значущий і виражений за силою кореляційний зв'язок *самооцінки із суб'єктивним переживанням самотності* маємо за такими показниками, як *суб'єктивне переживання самотності* і *комунікабельність*. Обернено пропорційний характер зв'язку означає, що з підвищенням рівня суб'єктивного переживання самотності знижуються показники самооцінки комунікабельності.

Найбільш значущий кореляційний зв'язок маємо між *суб'єктивним переживанням самотності* і такими шкалами рівня домагань, як *комунікабельність*, *щастя*, *задоволення собою*. Сила зв'язку помірна та має обернено пропорційний характер: з підвищенням рівня суб'єктив-

ного переживання самотності знижується рівень домагань за шкалами комунікабельності, щастя та задоволення собою.

Статистично значущого характеру взаємозв'язку *самовідношення із суб'єктивним переживанням самотності* не виявлено.

3. Найбільш значущий кореляційний зв'язок маємо між *суб'єктивним переживанням самотності* і такими шкалами *саморегуляції*, як *наполегливість та загальний індекс саморегуляції*. Сила зв'язку помірна та має обернено пропорційний характер, тобто з підвищенням рівня суб'єктивного переживання самотності зменшуються такі показники саморегуляції, як *наполегливість і загальний індекс саморегуляції*.

Отже, виявлено тісний взаємозв'язок між усіма структурними компонентами самосвідомості та суб'єктивним рівнем переживання самотності в підлітковому віці.

Перспективами подальшого розвитку в цьому напрямі є розроблення програми корекції та розвитку структурних компонентів самосвідомості в підлітків, які суб'єктивно переживають самотність.

Література:

1. Зверьков А., Эйдман Е. Исследование волевой саморегуляции. URL: <http://psylist.net/praktikum/00417.htm>.
2. Бююль А., Цефель П. SPSS: искусство обработки информации: анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей. Пер. с нем. Санкт-Петербург : ООО «ДиаСофтЮГ», 2002. 608 с.
3. Румянцева Т. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре : учебное пособие. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 176 с. С. 82–103, 164–166. ISBN 5–9268–0497–3.
4. Прихожан А. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. Москва : АНО «ПЭБ», 2017. 56 с. ISBN 978–5–89774–998–0.
5. Бодалев А., Столин В., Аванесов В. Общая психодиагностика. Санкт-Петербург : Речь, 2000. 440 с. ISBN 5–9268–0026–1.
6. Практическая психодиагностика: методики и тесты : учебное пособие / под ред. Д. Райгородского. Самара : Бахрах-М, 2007. 672 с. ISBN 5–94648–014–6.
7. Шагивалеева Г. Одиночество и особенности его переживания студентами : монография. Елабуга : Изд-во ОАО «Алмедиа», 2007. 157 с.
8. Чеснокова И., Шорохова Е. Проблема самосознания в психологии. Москва : Наука, 1977. 144 с.
9. Слободчиков И. Теоретико-экспериментальное исследование феномена одиночества личности (на материале подросткового возраста) : автореф. дис. ... докт. псих. наук: 19.00.01. Москва, 2006. 48 с.

Pomazova O. V. Interconnection of structural components of self-awareness with subjective experience of loneliness in teen years

Teen years shape a new level of self-awareness due to which a teenager realizes personal uniqueness which brings about subjective experience of loneliness. The article presents results of the research of interconnection between structural components of self-awareness and subjective experience of loneliness in teen years. Self-knowing, self-appraisal and self-regulation are structural components of one's self-awareness.

The empiric research has revealed the following interconnections of the structural components of self-awareness with different levels of subjective experience of loneliness. As to indexes of cognitive component of self-awareness, high level of subjective experience of loneliness is related to problematic self-identification, inability to describe oneself, correlating with negative situational states such as hunger, fatigue, sadness, etc.

Statistically significant and moderately expressed connection has been found between subjective experience of loneliness and communicative Self: increased level of subjective experience of loneliness decreases indexes of communicative Self in teen years. It means that teenagers with high level of subjective experience of loneliness who describe themselves as people who are not communication subjects do not have friends. Affective and evaluating component of self-awareness has the following components: self-appraisal, level of aspirations and self-attitude.

It has been revealed that increased level of subjective experience of loneliness decreases indexes of self-appraised sociability and the level of aspirations on the scale of sociability, happiness and self-content as a proof that teenagers with high-level of subjective experience of loneliness do not consider themselves able to achieve highly-developed communicative skills, feeling of happiness and self-content.

Statistically significant interconnection between self-conception and subjective experience of loneliness, in its turn, has not been revealed. The higher level of subjective experience of loneliness, the lower indexes of self-regulation such as persistence and the general index of self-regulation. In other words, teenagers with high level of subjective experience of loneliness have low level of activity, being impulsive, unstable in their intentions, inconsistent, do not go the whole way to accomplish things. Thus, the given research has found tight interconnection among all structural components of self-awareness and subjective level of experience of loneliness in teen years.

Key words: *self-awareness, self-attitude, self-appraisal, self-regulation, subjective experience of loneliness, teen years.*