

Кисленко Є. Д.,

*здобувач вищої освіти другого магістерського рівня за спеціальністю
053 – Психологія*

*ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини
«Україна»*

*Науковий керівник: **Маслянікова І. В.,***

кандидат психологічних наук, доцент,

*доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЖІНОК 30–50 РОКІВ

Анотація. У статті розглядається питання взаємозв'язку між самооцінкою та переживанням самотності жінок 30–50 років. Ситуація в нашій країні створила багато викликів, серед яких хочемо виділити проблему самотності. Самооцінка є важливою складовою регуляторної діяльності людини, що необхідно для збереження її психічного та фізичного здоров'я. Наводяться результати досліджень зазначеної проблеми та аналізуються отримані результати.

Ключові слова: самооцінка, самотність, якості особистості, жінки.

Kyslenko Ye. The influence of self-esteem on the experience of loneliness of women aged 30–50

Summary. The article examines the links between self-esteem and the experience of loneliness among women aged 30-50. The situation in our country has created many challenges, we would like to emphasize on the problem of loneliness. Self-esteem is an important component of a person's regulatory activity, which is necessary to preserve ones mental and physical health. The results of researches of the specified problem are resulted and the received results are analyzed.

Key words: self-esteem, loneliness, personality qualities, women.

Метою дослідження було теоретично та емпірично дослідити вплив самооцінки на переживання самотності у жінок 30–50 років.

Нам імпонує визначення терміна "самооцінка" дане Річардом Беднармом та Скоттом Петерсоном: «Ми визначаємо самооцінку як суб'єктивне, тривале і реалістичне почуття самосхвалення. Це прояв того, як індивід бачить і оцінює власне его на найбільш фундаментальних рівнях психологічного досвіду. Тоді, самооцінка –

це тривале емоційне відчуття особистої цінності, засноване на адекватному самосприйнятті» [3, р. 196].

Зараз проблема самотності є дуже поширеною. Багато жінок віком 30–50 років опинилися в ситуації, за якої багато хто (як біженці, так і ті, хто в Україні) може почуватися самотньо, але по-різному самотньо. По допомогу звертаються жінки, які випали із сітки своїх контактів. І завдання суспільства – нікого не загубити. На кожному локальному рівні треба підтримувати всі важливі стосунки навколо себе. Не дати жодній людині випасти. Травма з'являється тоді, коли людина страждає одна, коли емоційно залишається сам-на-сам зі своєю бідною. Ми залишимося такими людьми, якими й були, але з іншим досвідом.

Важливо також зазначити, що індивідуальний досвід і звички сприйняття самотності можуть відрізнятись, зокрема через культурні відмінності. Якщо ширше, то самотність виникає, коли стосунки людей не можуть задовольнити їхні індивідуальні та культурні потреби, очікування чи бажання щодо стосунків. Одна людина може відчувати себе самотньою через відсутність романтичного партнера, тоді як інша в тій самій ситуації може зовсім не почуватися самотньою.

З метою експериментального дослідження впливу самооцінки на переживання самотності жінок 30–50 років, а також визначення наявного взаємозв'язку між рівнем самооцінки та особливостями переживання самотності, було проведено емпіричне дослідження, яке проходило в три етапи.

Перший етап був спрямований на теоретичний аналіз понять “самотність” та “самооцінка”, визначення факторів впливу на переживання самотності, підбір методології дослідження. *На другому етапі* відбувався підбір вибірки та власне проведення емпіричного дослідження. *На третьому етапі* проводились аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

Вибірку склали 33 жінки у віці від 30 до 50 років. Дослідження проводилося на базі Інституту соціальних технологій Університету «Україна» протягом трьох місяців. Середнє значення віку дорівнює 40,21 роки, а стандартне (середнє квадратичне) відхилення дорівнює 6,01. Отриманий масив даних оброблявся за допомогою програми SPSS.

Для дослідження впливу самооцінки на рівень самотності жінок 30–50 років, було обрано 4 методики: Тест на самооцінку СОНЕРСЕН, Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale), Шкала самотності Д. Рассела UCLA, Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults, SELSA). Перші дві відповідно направлені на дослідження самооцінки, останні дві – на дослідження рівня самотності.

Методика на самооцінку М. Соренсен побудована таким чином, що чим більше балів набирає людина, тим нижче вона має самооцінку. Соренсен виділяє наступні рівні: нормальний, середній, низький та критично низький. Так, проаналізувавши всі результати Теста на самооцінку Соренсен, було встановлено, що 21,2% респонденток мають критично низький рівень самооцінки, 30,3% мають низький рівень, 36,4% – середній рівень, а 12,1% мають нормальний рівень самооцінки.

За результатами Шкали самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) можна оцінити рівень самоповаги. Науковець виділив 4 можливі рівні самоповаги, згідно з кількістю балів, які були набрані, відповідно це: мінімальний, помірний середній та високий рівень. Себто чим більше балів людина набирає при проходженні методики тим більший рівень її самоповаги.

Після проведення статистичного аналізу було встановлено, що мода дорівнює 26 балів, і таке ж значення є медіаною. Середнє значення дорівнює 26,67, а стандартне відхилення становить 1,96. І те значення що найчастіше зустрічається (мода), і середина ранжованої вибірки (медіана) і середнє значення знаходяться в середньому рівні самоповаги. Майже всі з опитаних, а саме 97% мають середній рівень самоповаги. І тільки 1 жінка має помірний рівень самоповаги, але тут теж варто зазначити що цей результат знаходиться на межі з середнім рівнем.

За результатами методики Д. Рассела та М. Фергюсона – Шкала самотності UCLA можна визначити рівень самотності: низький, середній чи високий [4, р. 20–40]. Провівши статистичний аналіз вибірки результатів було встановлено що значення яке зустрічається найчастіше – 36 балів, і серединою цієї ранжованої вибірки також є 36 бала. Середнє значення дорівнює 37,33 бали, а стандартне відхилення становить 4,86. І мода, і медіана, і середнє значення знаходяться в межах середнього рівня самотності, ближче до високого.

Проаналізувавши результати методики Рассела “Шкала самотності” було встановлено, що 27,3% респонденток мають високий рівень самотності, а 72,7% мають середній рівень.

Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих, SELSA, дала можливість дослідити рівень самотності згідно з трьома шкалами: романтична, сімейна та соціальна самотність. середнє значення за шкалою Романтична самотність дорівнює 44,73 бали, що відповідає 53,22% вираженості цієї шкали.

Себто, у жінок 30–50 років романтична самотність виражена трохи більше середнього. Відповідно, середнє значення за шкалою Сімейна самотність дорівнює 21,97 бали, що відповідає 28,6% вираженості.

Це свідчить що сімейна самотність у жінок 30–50 років нижче середнього, тобто низький рівень сімейної самотності. Наостанок, середнє значення за шкалою Соціальна самотність дорівнює 34,33 бали, що відповідає 34,7% вираженості даної шкали. Себто, соціальна самотність також виражена нижче середнього, або на низькому рівні.

Для дослідження взаємозв'язків між самооцінкою та почуттям самотності у жінок 30–50 років було вирішено використовувати кореляційний аналіз. Себто метод обробки статистичних даних, що полягає у встановленні коефіцієнтів кореляції між змінними. Для встановлення кореляційних зв'язків було обрано коефіцієнт кореляції Пірсона, який характеризує існування лінійної залежності між двома величинами.

Розглянемо встановлені зв'язки. Кореляція між рівнем самооцінки та рівнем самоповаги дорівнює 0,07. Це свідчить про зв'язок виявленого низького ступеня вираженості.

Отже, особливості самооцінки жінок 30–50 років визначають своєрідність їх внутрішнього світу, цілий комплекс психічних властивостей, які реалізуються певним стилем поведінки.

З'ясовано, що самотність являє собою багатовимірне за змістом явище, яке обумовлене екзистенціальними, соціальними та особистісними детермінантами. Складність інтерпретації самотності обумовлена бінарною (індивідуальною та суспільною) сутністю людини, різноманіттям форм і рефлексії самотності.

Список використаних джерел:

1. Виноградна О. В., Гриб І. А. Психологічні особливості феномену самотності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 11. С. 5–9.
2. Матвійчук Т. Теорії особистості. Львів : Видавець Марченко Т. В., 2020. С. 65–220.
3. Bednar R., Peterson S. Self-Esteem: Paradoxes and Innovations in Clinical Theory and Practice. Washington : Amer Psychological Assn, 1995. P. 196.
4. Russell D. W. The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 1996. № 66. P. 20–40.