

Дослідження впливу самооцінки на переживання самотності студента

Ігор Берковський

магістрант кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: berkovskyiii@krok.edu.ua

Юрій Живоглядов

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: yuriygo@krok.edu.ua,

ORCID: 0000-0002-6763-2737

Самооцінку можна визначити як загальну оцінку особистістю власної самооцінки. Це важливий аспект психічного та емоційного благополуччя людини, оскільки впливає на те, як люди сприймають себе та свої здібності. Низька самооцінка може призвести до почуття неадекватності, невпевненості в собі та негативної самооцінки, тоді як висока самооцінка може сприяти почуттю впевненості, самовпевненості та позитивної самооцінки. У контексті студентського життя самооцінка може відігравати значну роль у формуванні переживань самотності [2].

Зв'язок між самооцінкою і самотністю складний і двоспрямований. З одного боку, низька самооцінка може призвести до почуття соціальної неадекватності та труднощів у формуванні та підтримці соціальних зв'язків, що може сприяти самотності. З іншого боку, тривалий досвід самотності може ще більше негативно вплинути на самооцінку, призводячи до порочного кола негативних розмов із собою та соціальної ізоляції. Тому важливо розглядати як самооцінку, так і самотність як взаємопов'язані фактори для розуміння переживань самотності учня.

Низька самооцінка може мати значний вплив на переживання самотності серед студентів. Люди з низькою самооцінкою можуть боротися з почуттям незахищеності, невпевненості в собі та браком впевненості, що може сприяти соціальній ізоляції та відключенню. Низька самооцінка може ще більше загострити це почуття самотності, що призведе до циклу негативних розмов із собою та соціальної відстороненості. Таким чином, важливо розглянути вплив низької самооцінки на самотність і впровадити стратегії для підвищення самооцінки в учнів [4].

З іншого боку, висока самооцінка може відігравати значну роль у подоланні самотності. Люди з високою самооцінкою, швидше за все, матимуть позитивний образ себе, почуття власної гідності та впевненість у соціальних взаємодіях. Це може призвести до посилення соціальної підтримки та більшого почуття причетності, що зрештою зменшить відчуття самотності.

Самооцінка відіграє вирішальну роль в особистому та академічному житті студента. Це може впливати на різні аспекти їхнього життя, включаючи успішність у навчанні, соціальні стосунки, психічне здоров'я та успіх у

майбутньому. Дослідження показали, що студенти з вищим рівнем самооцінки, як правило, мають кращі навчальні досягнення та менше проблем з поведінкою. Вони також більш схильні мати позитивні стосунки з однолітками та вчителями та мають вищий рівень стійкості до стресу та негараздів. Тому педагогам і батькам важливо розвивати позитивну самооцінку учнів, щоб підтримувати їхнє загальне благополуччя та успіх.

Феномен самотності є складним і багатогранним питанням, яке потребує продовження дослідження та уваги. У той час як особисті фактори, такі як риси особистості та життєві обставини, можуть сприяти почуттю самотності, соціальні фактори, такі як соціальна підтримка та участь у громаді, також відіграють значну роль. Вирішуючи питання самотності як проблеми громадського здоров'я та досліджуючи ефективні заходи, ми можемо працювати над створенням більш зв'язаного та сприятливого суспільства для людей різного віку та походження [5].

Кількісні методи дослідження є одним із способів вивчення впливу самооцінки на досвід самотності. Ці методи включають збір числових даних за допомогою опитувань, анкет та інших стандартизованих інструментів. Наприклад, у дослідженні Дячок у 2020 році було використано опитування для збору даних про особливості переживання самотності серед підлітків у середніх навчальних закладах. Кількісне дослідження може дати цінну інформацію про поширеність і тяжкість самотності, а також про взаємозв'язок між самооцінкою та досвідом самотності. Аналізуючи великі масиви даних, дослідники можуть виявити закономірності та тенденції, які можуть бути не відразу очевидними за допомогою якісних методів.

Якісні методи дослідження пропонують інший підхід до вивчення впливу самооцінки на досвід самотності. Ці методи передбачають збір нечислових даних за допомогою інтерв'ю, фокус-груп та інших відкритих методів. Якісне дослідження може забезпечити багате, глибоке розуміння складної та суб'єктивної природи самотності та самооцінки. Досліджуючи індивідуальний досвід і точки зору, дослідники можуть отримати уявлення про глибинні емоції, мотивацію та переконання, які формують ці явища [6].

Дослідження за допомогою змішаних методів поєднує як кількісні, так і якісні методи, щоб забезпечити повне розуміння впливу самооцінки на самотній досвід. Наприклад, у 2023 році Пашенко провів емпіричне дослідження, у якому використовував як опитування, так і інтерв'ю, щоб дослідити зв'язок між самооцінкою та відчуттям самотності. Використовуючи кілька методів для збору та аналізу даних, дослідження змішаних методів можуть забезпечити більш детальне та цілісне розуміння складних явищ. Цей підхід може допомогти дослідникам визначити як поширеність і тяжкість самотності, так і глибинні емоції, мотивацію та переконання, які формують цей досвід.

У дослідженні, яке ми проводили, взяли участь 60 студентів. Серед них 34 дівчини, та 26 юнаків. Загальною тенденцією є те, що більшість студентів високо оцінює радість усамітнення та високий рівень ресурсів усамітнення, що може свідчити про їхню вміння виявляти позитивні аспекти самотності. Також

значна частина студентів висловлює потребу в компанії, але одночасно це не заважає їм розглядати самотність як проблему.

Створення сприятливого та позитивного життєвого середовища також може допомогти студентам впоратися з почуттям самотності. Це може передбачати прикрашення їхнього житлового простору предметами, які приносять їм радість, наприклад рослинами або фотографіями близьких. Крім того, студенти можуть шукати можливості спілкуватися з іншими в кампусі, наприклад, відвідувати соціальні заходи або приєднуватися до клубів і організацій. Створюючи відчуття спільності та приналежності до свого життєвого середовища, студенти можуть відчувати більше зв'язку та підтримки, навіть коли вони фізично одні.

Список використаних джерел

1. Адаменко Т. Питання самооцінки. Київ: Наукова думка, 2018. 168 с.
2. Батогова О. О. Самотність як фактор ризику депресії та тривожності. *Психіатрія, неврологія, медична психологія*. 2019. № 2 (102). С. 37-42.
3. Бабич, М. С. Феномен самотності у віці ранньої юності. 2022.
4. Бедан, В. Б., Бедан, В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності (*Doctoral dissertation, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені КД Ушинського»*). 2018.
5. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання. Київ: Академія, 1995. 113 с.
6. Бондаренко Д. С. Самооцінка особистості. Чернігів: Освіта, 2015. 129 с.