

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Берковський Ігор Іванович

УДК 159.9

Дипломна робота

Теоретико-методологічні засади впливу самооцінки на переживання
самотності особистості студента

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Дипломна робота містить результати власних доробок. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело _____ І. І. Берковський

Науковий керівник (консультант) Живоглядов Юрій олексійович, кандидат
психологічних наук, доцент

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ТА САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	7
1.1. Поняття та характеристика самооцінки	7
1.2. Формування самооцінки особистості студента	14
1.3. Психологічні аспекти виникнення та розвитку почуття самотності	21
1.4. Вплив самотності на психічний стан студентів.....	29
Висновок до розділу	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ.....	38
2.1. Методи оцінки переживання самотності.....	38
2.2. Аналіз соціально-психологічних методик	43
2.3. Характеристика групи досліджуваних	52
2.4. Аналіз результатів дослідження	58
Висновок до розділу	63
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ	65
3.1. Практичні рекомендації задля підвищення самооцінки студентів	65
3.2. Поради студентам для легшого переживання самотності.....	71
Висновок до розділу	76
ВИСНОВОК.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасному світі питання психологічного добробуту студентів набуває все більшої актуальності та важливості. Одним із ключових факторів, що впливають на їхній емоційний стан та загальну добробут, є самооцінка. Самооцінка студента має значення для розуміння його відносин зі світом, суспільством та власною особистістю. Водночас, самотність як емоційний стан може виникати як наслідок низької самооцінки та впливати на різні сфери студентського життя.

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.

Самотність можна визначити як суб'єктивне переживання соціальної ізоляції або відчуття відірваності від інших. Це складна емоція, на яку можуть впливати різні фактори, включаючи соціальну підтримку, риси особистості та життєві обставини. Хоча деякі люди можуть почуватися самотніми, незважаючи на те, що їх оточують люди, інші можуть не відчувати самотності, навіть будучи на самоті. Дослідження показали, що існує значний зв'язок між самооцінкою та самотністю, причому низька самооцінка є фактором ризику самотності.

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. Дослідження, проведене Сукнацькою у 2019 році, виявило, що студенти із середнім рівнем частоти та інтенсивності самотності відчували самотність, підкреслюючи негативний вплив самотності на студентів. 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.

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. Дослідження Печенюк у 2018 році показало, що існує негативна кореляція між самооцінкою та самотністю в підлітковому віці, що ще більше підтверджує важливість високої самооцінки для подолання самотності. Підтримуючи позитивну самооцінку в учнів, ми можемо допомогти їм розвинути навички та впевненість, необхідні для орієнтування в соціальних ситуаціях і побудови значущих стосунків.

Є кілька стратегій, які можна застосувати для підвищення самооцінки та зменшення самотності у студентів. До них належать:

- Заохочення позитивних розмов із собою та самоствердження;
- Розвиток почуття причетності через групові заходи та соціальні заходи;
- Надання можливостей для підвищення кваліфікації та особистісного зростання;
- Пропонувати консультації та послуги з підтримки психічного здоров'я;

- Заохочення здорових звичок, таких як фізичні вправи та правильне харчування.

Вирішуючи основні причини низької самооцінки та самотності, ми можемо допомогти студентам розвинути інструменти та навички, необхідні для побудови значущих зв'язків і ведення повноцінного життя. Емпіричне дослідження, проведене Пащенко у 2023 році, також підкреслює важливість вирішення проблеми самооцінки для зменшення самотності серед студентів. Зрештою, приділяючи пріоритет психічному здоров'ю та благополуччю студентів, ми можемо створити більш сприятливе та інклюзивне середовище навчання.

Метою даної дипломної роботи є систематичне дослідження впливу самооцінки на переживання самотності серед студентської спільноти. Ця робота прагне з'ясувати, як самооцінка може впливати на почуття самотності серед студентів, що дозволить виявити шляхи поліпшення їхнього емоційного благополуччя та загального стану психологічного здоров'я.

Об'єктом дослідження є самооцінка молоді.

Предметом дослідження є вплив самооцінки на переживання самотності

Завдання дослідження:

- Проаналізувати поняття та характеристики самооцінки;
- Визначити особливості формування самооцінки особистості студента;
- Описати вплив самотності на психічний стан студентів;
- Провести емпіричне дослідження;
- Розробити практичні рекомендації для покращення самооцінки та зменшення переживання самотності студента.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі взаємозв'язку між самооцінкою та почуттям самотності серед студентської молоді. Робота детально розглядає теоретичні аспекти формування самооцінки особистості та психологічні аспекти виникнення та розвитку почуття самотності. Емпіричне дослідження відображає результати аналізу

соціально-психологічних методик та оцінки переживання самотності, що є важливим внеском у вивчення даної проблеми.

Практичні рекомендації, розроблені на основі результатів дослідження, спрямовані на підвищення самооцінки студентів та полегшення переживання почуття самотності. Ці рекомендації можуть бути використані в навчальних закладах та серед молоді для підтримки психічного стану та соціального комфорту. Висновки роботи відображають нові перспективи розуміння та вирішення проблеми самооцінки та самотності серед студентської молоді, що робить дане дослідження важливим в контексті розвитку психологічної науки та практики.

Практична значущість даної роботи полягає в тому, що вона спрямована на вирішення актуальної проблеми психологічного добробуту студентів. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення самооцінки та подолання самотності серед студентської спільноти. Такі практичні висновки можуть бути корисними для психологічних консультантів, педагогів та інших спеціалістів, які працюють з молоддю та займаються питаннями їхнього емоційного благополуччя та адаптації до умов навчання.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох основних розділів, висновків до розділу, загального висновку, списку використаних джерел та додатків. Робота містить 5 рисунків. Список літератури складається зі 70 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ТА САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ

1.1. Поняття та характеристика самооцінки

Самооцінка стосується психологічного та емоційного відчуття особистості, включаючи її переконання щодо своїх можливостей, якостей і місця серед інших. Це суб'єктивне відчуття загальної особистої цінності чи значущості. Самооцінка відіграє важливу роль в особистому розвитку, оскільки впливає на те, як люди сприймають навколишній світ і взаємодіють із ним. Це важливий аспект психологічного та емоційного благополуччя людини. Самооцінка формується через поєднання особистих характеристик, таких як темперамент, і стосунки з іншими. Самооцінка здійснюється через самоспостереження і зачіпає різні сфери життя.

О. М. Леонтьєв вважає, що самооцінка, це як одна з найголовніших умов, завдяки якій індивід стає особистістю. На думку науковця, самооцінка формує в індивіда потребу відповідати рівню домагань соціуму і відповідати рівню власних особистісних оцінок [27].

На думку І. І. Чеснокової самооцінка є результатом взаємодії двох сфер: емоційно-ціннісної сфери самоставлення і сфери самопізнання. За допомогою самооцінки, яка бере участь в нормалізації поведінки, відбивається рівень пізнання людиною себе і ставлення до себе, що є необхідною внутрішньо психологічною умовою тотожності та константності особистості [40].

Саме термін «самооцінка» був запроваджений в психологічну літературу в середині 20-го століття. Його першими використали американські психологи Карл Роджерс та Абрахам Маслоу.

Карл Роджерс, відомий американський психолог і психотерапевт, розвивав теорію самоактуалізації, в якій самооцінка відіграла ключову роль. Він вважав, що людина має внутрішні ресурси для самозростання та розвитку, але для цього необхідна підтримка та повага навколишнього світу.

Абрахам Маслоу, також американський психолог, вважав, що самооцінка є однією з потреб людини, яка потребує задоволення, щоб досягти свого потенціалу [63,с.21].

Інтерес до дослідження самооцінки зріс у другій половині 20 століття. Соціальний психолог Леонард Шаббер, який працював на початку 1960-х років, використовував термін «самооцінка» для опису того, як люди оцінюють себе у порівнянні з іншими людьми.

Шаббер також досліджував інші аспекти самооцінки, такі як суб'єктивне відчуття власної цінності та привабливості, а також роль, яку групові чинники можуть відігравати у формуванні самооцінки. Відтоді дослідження самооцінки розширилися на різні аспекти, включаючи роль самооцінки у формуванні поведінки, психічного здоров'я та міжособистісних відносин [51,с.252].

Важливість самооцінки в особистому розвитку неможливо переоцінити. Люди зі здоровою самооцінкою, швидше за все, будуть мати позитивний погляд на життя, бути впевненими у своїх силах і мати більше почуття власної гідності. Адекватна самооцінка формується через критичне ставлення людини до своїх здібностей і можливостей. Це пов'язано з відчуттям психологічної рівноваги, яке є важливим для психологічного благополуччя. З іншого боку, люди з низькою самооцінкою частіше відчувають негативні емоції, такі як тривога та депресія, і мають негативне сприйняття себе.

Самооцінка тісно пов'язана з психічним здоров'ям. Дослідження показали, що існує зворотна кореляція між низькою самооцінкою та проблемами психічного здоров'я. Люди з низькою самооцінкою частіше відчувають тривогу, депресію та інші проблеми з психічним здоров'ям. Крім того, люди зі здоровою самооцінкою, швидше за все, сприймуть свою зовнішність, мають позитивний образ свого тіла та менш схильні до розвитку розладів харчової поведінки. Отже, самооцінка є вирішальною складовою психічного здоров'я та благополуччя. Підсумовуючи, самооцінка є фундаментальним аспектом особистого розвитку та психічного здоров'я. Він

формується через поєднання особистісних характеристик і відносин з оточуючими. Адекватна самооцінка необхідна для психологічного благополуччя та позитивного погляду на життя [29,с.319].

Людина з високою самооцінкою має позитивний образ себе та впевненість. Вони вірять у свої сили і не бояться приймати нові виклики. Вони випромінюють почуття впевненості в собі та почуваються комфортно у власній шкірі, що виражається в спокійній та врівноваженій поведінці. Вони не відчують потреби постійно шукати підтвердження від інших і нелегко піддаються критиці чи відмові. Ця впевненість дозволяє їм підходити до ситуації з позитивним настроєм і вірою, що вони можуть подолати будь-які перешкоди, які трапляються на їх шляху.

Люди з високою самооцінкою приймають свої сильні та слабкі сторони. Вони усвідомлюють свої обмеження і не цураються їх визнавати. Вони не відчують потреби приховувати свої слабкості чи надавати вигляд досконалості. Натомість вони сприймають свої недоліки та працюють над самовдосконаленням. Це самоусвідомлення та самоприйняття дозволяють їм мати більш реалістичний і обґрунтований погляд на себе, що, у свою чергу, сприяє загальному відчуттю благополуччя.

Люди з високою самооцінкою готові йти на ризик і пробувати нове. Вони не бояться невдач і розглядають це як можливість вчитися та розвиватися. Вони мають налаштований на розвиток і вірять, що їхні здібності можна розвинути за допомогою наполегливої праці та самовідданості. Така готовність йти на ризик і пробувати нове дозволяє їм розширити свій кругозір, навчитися новим навичкам і отримати цінний досвід. Це також сприяє їхньому почуттю самоефективності, яке є вірою у свою здатність виконувати завдання та досягати цілей. Загалом ці характеристики високої самооцінки сприяють більш повноцінному та задоволеному життю [35,с.184].

Людина з низькою самооцінкою часто має негативну самооцінку та почувається невпевнено. Вони можуть боротися з почуттям нікчемності та неадекватності, що призводить до відсутності впевненості в собі та своїх

силах. Цей негативний образ себе може проявлятися різними способами, наприклад: - Постійне порівняння себе з іншими - Надмірна самокритичність - Почуття невдахи або того, що вони не зрівняються з іншими Ці негативні моделі мислення можуть увічнити низьку самооцінку, створюючи порочне коло невпевненості в собі та невпевненості.

Іншою характеристикою низької самооцінки є страх невдачі та невпевненість у собі. Люди з низькою самооцінкою можуть уникати ризику або пробувати щось нове, побоюючись зазнати невдачі або бути відкинутими. Їм також може бути важко приймати рішення, сумніватися в собі та своєму виборі. Цей страх невдачі може бути паралізуючим і призвести до втрачених можливостей і відсутності особистого зростання.

Людині з низькою самооцінкою також може бути важко встановити межі та сказати «ні». Вони можуть надавати перевагу потребам інших над власними, що призводить до почуття образи та виснаження. Це також може призвести до того, що вами скористаються інші, що ще більше закріпить почуття низької власної гідності. Труднощі встановлення меж також можуть призвести до відсутності наполегливості, через що буде складно захищати себе та ефективно спілкуватися з іншими. Підсумовуючи, низька самооцінка може мати значний вплив на емоційне та психічне благополуччя людини, що призводить до негативних моделей мислення, страху невдачі та труднощів у встановленні меж. Важливо розпізнавати ознаки низької самооцінки та шукати підтримки та ресурсів, щоб зміцнити впевненість у собі та підвищити загальну самооцінку [59,с.104].

Досвід дитинства та сімейна динаміка можуть мати значний вплив на розвиток самооцінки особистості. Діти, які ростуть у турботливому та сприятливому оточенні, як правило, мають вищий рівень самооцінки, тоді як ті, хто зазнає нехтування чи жорстокого поводження, можуть мати проблеми з почуттям власної гідності. Сімейна динаміка, така як участь та спілкування батьків, також може відігравати певну роль у формуванні самооцінки людини.

Наприклад, діти, які отримують похвалу та заохочення за свої досягнення, швидше за все, розвинуть позитивне ставлення до себе [9].

Соціальне порівняння та вплив однолітків також є важливими факторами, які можуть впливати на самооцінку. Люди часто порівнюють себе з іншими за зовнішнім виглядом, здібностями та досягненнями. Це може призвести як до підвищення, так і до зниження самооцінки, залежно від результату порівняння. Вплив однолітків також може вплинути на самооцінку, оскільки люди можуть відчувати тиск, щоб відповідати соціальним нормам і очікуванням. Негативні відгуки або критика однолітків можуть призвести до зниження самооцінки, тоді як позитивні відгуки та підтримка можуть підвищити її.

Особисті досягнення та досягнення також можуть мати значний вплив на самооцінку. Люди, які досягають своїх цілей і досягають успіху в різних сферах життя, як правило, мають вищий рівень самооцінки. Це тому, що досягнення створюють відчуття компетентності та майстерності, що може сприяти почуттю власної гідності. Однак важливо зазначити, що самооцінка не повинна залежати лише від зовнішньої перевірки чи досягнень. Позитивна самооцінка також передбачає почуття самосприйняття та любові до себе, незалежно від зовнішніх факторів. Підсумовуючи, самооцінка є складною концепцією, на яку впливають різноманітні фактори, включаючи досвід дитинства, соціальне порівняння, вплив однолітків та особисті досягнення. Підвищення самооцінки може позитивно вплинути на психічне здоров'я та загальне самопочуття. Тому важливо розвинути здорове почуття власної гідності, яке передбачає баланс між внутрішньою перевіркою та зовнішніми факторами.

Практика самообслуговування та співчуття до себе є важливою стратегією для підвищення самооцінки. Догляд за собою передбачає турботу про своє фізичне, емоційне та психічне здоров'я, тоді як співчуття до себе передбачає ставлення до себе з добротою та розумінням. Заняття діяльністю, яка сприяє догляду за собою, як-от регулярні фізичні вправи, здорове

харчування та достатній сон, можуть підвищити самооцінку, покращуючи загальне самопочуття. Подібним чином, практика самоспівчуття може допомогти людям розвинути більш позитивний образ себе, культивуючи самосприйняття та зменшуючи самокритичність.

Боротьба з негативними висловлюваннями та переконаннями є ще однією ефективною стратегією підвищення самооцінки. Негативні розмови з самим собою можуть завдати шкоди самооцінці, призвести до негативного самооцінки та сумнівів у собі. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є широко використовуваним підходом, щоб кинути виклик і замінити негативні моделі мислення та переконання. Виявляючи негативні розмови з самими собою та кидаючи їм виклик, люди можуть розвинути більш позитивний образ себе та покращити загальне почуття власної гідності [5,с.83].

Постановка реалістичних цілей і відзначення досягнень є третьою стратегією підвищення самооцінки. Постановка цілей може забезпечити напрямок і мету, а досягнення цих цілей може підвищити почуття власної ефективності та самооцінки. Однак важливо ставити реалістичні та досяжні цілі, щоб уникнути почуття невдачі чи неадекватності. Відзначення досягнень, якими б малими вони не були, також може допомогти людям розвинути більш позитивний образ себе та підвищити почуття власної гідності. Визнаючи та відзначаючи свої досягнення, люди можуть з часом розвинути впевненість і самооцінку.

Психотерапія може бути ефективним засобом для підвищення самооцінки, зокрема шляхом виявлення та усунення негативних моделей мислення. Негативні розмови з самим собою, самокритика та невпевненість у собі можуть сприяти зниженню самооцінки, і терапія може допомогти людям розпізнати ці моделі та позбутися їх. Працюючи з терапевтом, люди можуть навчитися визначати когнітивні спотворення та замінювати їх більш позитивною та реалістичною розмовою з самим собою. Цей процес може допомогти змінити загальну перспективу та підвищити самооцінку з часом.

Окрім усунення негативних моделей мислення, терапія також може допомогти людям розвинути навички подолання та стійкості. Життя може бути непростим, а невдачі та невдачі можуть завдати особливої шкоди самооцінці. Вивчаючи здорові механізми подолання та розвиваючи стійкість, люди можуть краще переносити злети та падіння життя. Це може включати розвиток практик уважності, методів управління стресом і процедур самообслуговування. Розвиваючи ці навички, люди можуть відчувати себе більш підготовленими для вирішення складних ситуацій, що може сприяти більшому почуттю власної гідності.

Нарешті, терапія може допомогти людям побудувати систему підтримки та спільноту. Соціальна підтримка є критично важливим компонентом психічного здоров'я, і наявність мережі друзів і членів сім'ї, які підтримують, може допомогти людям відчувати себе більш пов'язаними та цінними. Терапія може допомогти людям визначити та побудувати здорові стосунки, розвинути навички спілкування та встановити межі. Створюючи сприятливу спільноту, люди можуть відчувати себе більш впевненими та безпечними, що може сприяти підвищенню самооцінки. Підсумовуючи, хоча самооцінка може бути складним і багатогранним поняттям, терапія може бути ефективним інструментом для її покращення. Усуваючи негативні моделі мислення, розвиваючи навички подолання та стійкості, а також будуючи систему підтримки та спільноту, люди можуть розвивати більше почуття власної гідності та впевненості. Ці переваги можуть поширюватися далеко за межі сеансу терапії, сприяючи покращенню психічного та емоційного благополуччя в усіх сферах життя [2,с.37-39].

Самооцінка відіграє вирішальну роль у визначенні успіху в різних сферах життя. Висока самооцінка пов'язана з кращою продуктивністю, успіхом у міжособистісних стосунках, щастям і більш здоровим способом життя. І навпаки, низька самооцінка асоціюється з поганими результатами психічного здоров'я, зниженням мотивації та зниженням досягнень як в особистій, так і в професійній сферах. Самооцінка впливає майже на всі

аспекти життя людини, включаючи зовнішній вигляд, навчання та успіхи. Тому важливо зрозуміти, як самооцінка впливає на успіх у різних сферах життя.

Здорова самооцінка необхідна для досягнення цілей і реалізації свого потенціалу. Люди з адекватною самооцінкою більш схильні ставити все більш важливі цілі, приймати ризиковані рішення та покращувати своє життя. З іншого боку, люди з низькою самооцінкою можуть відчувати себе нездатними досягти своїх цілей і навіть не намагатися їх досягти. Адекватна самооцінка дозволяє людині приймати правильні рішення і досягати своїх цілей. Тому для досягнення успіху в різних сферах життя вкрай важливо розвивати та підтримувати здорову самооцінку [54,с.222].

Формування самооцінки – це процес, який триває все життя. Вона формується в процесі діяльності та міжособистісної взаємодії. Формування самооцінки починається з народження і триває все життя, залежно від виховання та досвіду. Тому важливо постійно вживати заходів для формування та підтримки здорової самооцінки. Цей процес передбачає виявлення та боротьбу з негативними розмовами про себе, встановлення досяжних цілей і святкування успіхів на цьому шляху. Розвиваючи та підтримуючи здорову самооцінку, люди можуть керувати життям з впевненістю, стійкістю та цілеспрямованістю, що веде до більшого успіху в усіх сферах життя.

1.2. Формування самооцінки особистості студента

Самооцінка стосується загальної суб'єктивної оцінки людиною своєї цінності чи цінності як особистості. Він включає як когнітивний, так і емоційний компоненти і формується в процесі діяльності та міжособистісної взаємодії. Формування самооцінки є вирішальним аспектом особистісного розвитку студентів, оскільки воно може мати значний вплив на їх навчальне та особисте життя. Розуміння визначення та важливості самооцінки має важливе значення, щоб допомогти учням розвинути позитивну самооцінку.

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.

На формування самооцінки впливають різні чинники, зокрема соціальне оточення, особистий досвід, відгуки оточуючих. Для студентів їхня позиція серед однолітків і ставлення вчителів можуть суттєво вплинути на самооцінку. Педагоги можуть сприяти розвитку позитивної самооцінки, створюючи сприятливе та заохочувальне навчальне середовище, визнаючи та цінуючи сильні сторони та досягнення учнів, а також пропонуючи конструктивний зворотний зв'язок. Крім того, студенти можуть навчитися розрізняти адекватну та неадекватну самооцінку через навчання та практику. Розуміючи фактори, які сприяють формуванню самооцінки, викладачі та студенти можуть працювати разом, щоб розвинути позитивну Я-концепцію, яка підтримує особистісний ріст і академічний успіх [7,с.80-83].

Сім'я відіграє вирішальну роль у формуванні самооцінки особистості. Самооцінку можна визначити як оцінку людиною власної цінності та цінності як особистості. Вплив сім'ї на самооцінку є особливо значним у дитинстві та підлітковому віці, оскільки це роки становлення, у які люди розвивають своє самопочуття. Сімейне середовище, включаючи якість стосунків, моделі спілкування та стилі виховання, може суттєво вплинути на формування самооцінки дитини. Батьки, які забезпечують сприятливе та піклує середовище, можуть допомогти своїм дітям розвинути позитивне почуття власної гідності, тоді як ті, хто є критичними чи нехтуючими, можуть сприяти розвитку низької самооцінки.

Вплив сім'ї на самооцінку може бути як позитивним, так і негативним. Позитивні сімейні взаємодії, такі як похвала, заохочення та підтримка, можуть сприяти розвитку самооцінки дитини, тоді як негативні взаємодії, такі як критика, нехтування чи жорстоке поводження, можуть мати шкідливий вплив. Діти, які ростуть у сім'ях з позитивними моделями спілкування та підтримуючими стосунками, швидше за все, матимуть високу самооцінку та позитивний образ себе. Навпаки, діти, які ростуть у сім'ях з негативними моделями спілкування та непідтримуючими стосунками, частіше матимуть низьку самооцінку та негативний образ себе [67,с.28].

Батьки можуть вжити різних заходів, щоб допомогти підвищити самооцінку своєї дитини. Ці стратегії включають:

- Забезпечення безумовної любові та прийняття;
- Вихваляйте зусилля та прогрес, а не лише досягнення;
- Заохочення самостійності та прийняття рішень;
- Встановлення реалістичних очікувань і цілей;
- Заохочення відкритого спілкування та активного слухання;
- Моделювання позитивної саморозмови та поведінки;
- За потреби звертатися за професійною допомогою.

Впроваджуючи ці стратегії, батьки можуть створити сприятливе та сприятливе сімейне середовище, яке сприяє розвитку позитивної самооцінки їхніх дітей.

Значну роль у формуванні самооцінки учнів відіграють однолітки. Самооцінка формується через активність і міжособистісну взаємодію, а думки і ставлення однолітків можуть значною мірою вплинути на уявлення учня про себе. Положення, яке учень займає серед однолітків, ставлення вчителів та інші фактори можуть впливати на розвиток самооцінки. Тому важливо розуміти позитивний і негативний вплив впливу однолітків на самооцінку.

Вплив впливу однолітків на самооцінку може бути як позитивним, так і негативним. Позитивні стосунки з однолітками можуть дати учням відчуття причетності, підтримки та визнання, що може сприяти здоровій самооцінці.

Однак негативні стосунки з однолітками, такі як знущання чи відчуження, можуть призвести до почуття відторгнення, неадекватності та низької самооцінки. Для учнів важливо навчитися стратегіям розвитку позитивних стосунків з однолітками, а для педагогів – створити безпечне та інклюзивне середовище, яке сприяє позитивній соціальній взаємодії [55,с.697].

Щоб розвивати позитивні стосунки з однолітками, учні можуть брати участь у діяльності, яка сприяє командній роботі, спілкуванню та співпраці. Вчителі також можуть зіграти певну роль у формуванні позитивної самооцінки, надаючи конструктивний зворотний зв'язок, визнаючи досягнення учнів і створюючи сприятливе навчальне середовище. Сприяючи позитивним стосункам з однолітками та створюючи сприятливе середовище, учні можуть розвинути здоровий образ себе та позитивне почуття власної гідності. Зрештою, формування позитивної самооцінки має вирішальне значення для успіху в навчанні та позитивних стосунків з однолітками.

Існує сильна кореляція між академічною успішністю та самооцінкою студентів. Дослідження показали, що студенти, які успішно навчаються, як правило, мають вищий рівень самооцінки, тоді як ті, хто погано навчається, можуть мати нижчий рівень самооцінки. Цей зв'язок між академічною успішністю та самооцінкою може створити цикл, у якому низька самооцінка може призвести до поганої академічної успішності, яка, у свою чергу, може ще більше знизити самооцінку. Тому учням важливо знайти стратегії, щоб покращити як свою академічну успішність, так і самооцінку [10,с.18-21].

Однією зі стратегій для студентів, щоб покращити свою академічну успішність і самооцінку, є встановлення досяжних цілей і робота над їх досягненням. Ставлячи перед собою конкретні, вимірювані та реалістичні цілі, учні можуть відчувати досягнення, коли вони їх досягають, що веде до підвищення самооцінки. Крім того, звернення за допомогою за потреби, як-от репетиторство чи послуги академічної підтримки, також може покращити академічну успішність і самооцінку. Регулярні фізичні вправи, здорове

харчування та достатній сон також можуть сприяти кращим успіхам у навчанні та підвищенню самооцінки.

Викладачі також відіграють вирішальну роль у формуванні самооцінки студентів через академічну участь. Надаючи учням позитивний відгук, заохочуючи та підтримуючи, вчителі можуть допомогти учням відчувати себе цінними та здібними. Вчителі також можуть створити позитивне навчальне середовище, яке сприятиме почуттю причетності та спонукатиме учнів ризикувати та вчитися на своїх помилках. Зосереджуючись на сильних сторонах учнів і надаючи можливості для успіху, вчителі можуть допомогти учням розвинути мислення для зростання та покращити їх академічну успішність і самооцінку. На етапі інтеграції завершується професійний розвиток студента, формуються професійні та громадянські якості. Тому важливо, щоб вчителі ставили на перше місце формування самооцінки учнів як найважливішої складової їх загального розвитку.

Зовнішній вигляд відіграє значну роль у формуванні самооцінки студента. Те, як людина виглядає, може вплинути на її ставлення до себе, і ті, хто незадоволені своєю зовнішністю, часто відчують нижчу самооцінку. Негативне уявлення про своє тіло може призвести до ряду проблем із психічним здоров'ям, включаючи тривогу та депресію. Навпаки, люди зі здоровою самооцінкою, швидше за все, сприймуть свою зовнішність і матимуть позитивний образ тіла. Тому важливо, щоб студенти розвивали позитивний образ свого тіла, щоб підвищити свою самооцінку.

Щоб розвинути позитивний образ свого тіла, студенти можуть використовувати різні стратегії. По-перше, вони можуть зосередитися на своїх силах і здібностях, а не на зовнішності. По-друге, вони можуть уникати порівняння себе з іншими, оскільки це може призвести до почуття неадекватності та невпевненості в собі. По-третє, вони можуть оточити себе позитивними та підтримуючими людьми, які цінують їх такими, якими вони є, а не тим, як вони виглядають. Нарешті, вони можуть займатися діяльністю, яка змушує їх відчувати себе добре, наприклад фізичними вправами або хобі.

Школи також відіграють вирішальну роль у просуванні позитивного образу тіла та самоповаги серед учнів. Вони можуть створити сприятливе та інклюзивне середовище, яке цінує різноманітність і заохочує студентів сприймати свої унікальні якості. Крім того, школи можуть надати освіту та ресурси щодо образу тіла та самооцінки, такі як семінари, консультаційні послуги та доступ до спеціалістів із психічного здоров'я. Сприяючи позитивному образу тіла та самооцінці, школи можуть допомогти учням розвинути впевненість і стійкість, необхідні для досягнення успіху в навчанні та житті [40,с.95].

Вирішальну роль у формуванні самооцінки учнів, особливо при переході з молодших класів у середні, відіграє позакласна робота. Ці заходи дають учням можливість розвивати свої навички та таланти, досліджувати нові інтереси та налагоджувати стосунки з однолітками, які мають схожі захоплення та цілі. Завдяки участі у позакласних заходах учні можуть отримати відчуття досягнення, визнання та причетності, що все сприяє розвитку позитивного самооцінки та самооцінки. Навпаки, студенти, які не беруть участь у позакласних заходах, можуть відчувати себе ізольованими, незалученими та невпевненими в собі.

Щоб взяти участь у позакласній діяльності та підвищити самооцінку, студенти можуть прийняти кілька стратегій. По-перше, вони можуть визначити свої інтереси та пристрасті та шукати заняття, які їм відповідають. Наприклад, якщо учень любить музику, він може приєднатися до шкільного хору чи оркестру. По-друге, студенти можуть ставити перед собою досяжні цілі та працювати над їх досягненням із відданістю та відданістю. Це може допомогти їм розвинути почуття компетентності та впевненості у своїх силах. По-третє, учні можуть шукати підтримки та керівництва вчителів, наставників або однолітків, які мають досвід у цій діяльності. Це може допомогти їм подолати труднощі та вчитися на своїх помилках, що призведе до подальшого зростання та розвитку [8,с.70-73].

Школи відіграють вирішальну роль у наданні можливостей учням брати участь у позашкільних заходах. Вони можуть організовувати та сприяти широкому спектру заходів, які задовольняють різноманітні інтереси та здібності, наприклад, спортивні команди, музичні ансамблі, драматичні гуртки та громадські проекти. Школи також можуть сприяти культурі інклюзивності, де всі учні почувуються бажаними та заохоченими до участі. Крім того, вчителі можуть надавати конструктивний зворотній зв'язок і визнавати студентів, які беруть участь у позакласних заходах, що може позитивно вплинути на їхню самооцінку та відчуття досягнення. Забезпечуючи сприятливе та збагачувальне середовище для позакласної діяльності, школи можуть сприяти формуванню позитивного самооцінки та самооцінки у своїх учнів.

Зв'язок між психічним здоров'ям і самооцінкою тісно переплетений. Проблеми психічного здоров'я, такі як тривога та депресія, можуть суттєво вплинути на самооцінку людини, призводячи до негативної самооцінки та самосвідомості. З іншого боку, позитивна самооцінка може сприяти покращенню психічного здоров'я, включаючи покращення настрою, підвищення стійкості та кращих механізмів подолання. Таким чином, для сприяння загальному благополуччю та позитивному самопочуттю студентів важливо звернути увагу як на психічне здоров'я, так і на самооцінку [31,с.12].

Є кілька стратегій, які студенти можуть використовувати для покращення свого психічного здоров'я та підвищення самооцінки. До них належать:

- Практика заходів із самообслуговування, таких як фізичні вправи, медитація та достатній сон;
- Залучення до діяльності, яка приносить радість і задоволення;
- Звертатися за підтримкою до надійних друзів, родини чи професіоналів;
- Виклик негативним саморозмовам і заміна їх позитивними твердженнями;

- Встановлення досяжних цілей і відзначення маленьких успіхів на цьому шляху.

Впроваджуючи ці стратегії, учні можуть покращити результати свого психічного здоров'я, що призведе до підвищення самооцінки та позитивної самооцінки.

Школи відіграють важливу роль у просуванні обізнаності про психічне здоров'я та наданні підтримки психічного здоров'я учнів. Викладачі та співробітники можуть надати ресурси та навчати з питань психічного здоров'я, включаючи управління стресом і стратегії подолання. Вони також можуть створити безпечне та сприятливе середовище, де учні почуватимуться комфортно, шукаючи допомоги та підтримки, коли це необхідно. Крім того, школи можуть впроваджувати програми та ініціативи, які сприяють розвитку позитивної самооцінки та самооцінки, наприклад програми наставництва та групи підтримки однолітків. Віддаючи пріоритет психічному здоров'ю та самооцінці, школи можуть сприяти загальному благополуччю та успіху своїх учнів.

1.3. Психологічні аспекти виникнення та розвитку почуття самотності

Самотність є складним психологічним феноменом, який останнім часом є предметом багатьох досліджень та аналізу. Це можна визначити як суб'єктивне відчуття ізоляції або від'єднаності від інших, незважаючи на фізичне оточення людей. Хоча самотність часто асоціюється з негативними емоціями, важливо зазначити, що це не завжди негативний досвід. У деяких випадках самотність може бути цінною можливістю для саморефлексії та особистісного зростання. Однак, коли воно переживається хронічно або інтенсивно, воно може мати серйозні негативні наслідки для психічного та фізичного здоров'я.

Вивчення самотності має велике значення в галузі психології, оскільки це загальний досвід, який може мати значний вплив на окремих людей і

суспільство в цілому. Розуміння причин і проявів самотності може допомогти психологам розробити ефективні втручання та системи підтримки для тих, хто її відчуває. Крім того, самотність може бути передвісником інших проблем психічного здоров'я, таких як депресія та тривога, що робить її важливою сферою дослідження та втручання [49,с.387].

Самотність має багату історичну перспективу, і філософи та психологи впродовж історії досліджували її природу та вплив. Наприклад, Арістотель вважав, що люди — соціальні тварини, а самотність — це природний стан, який виникає через відсутність соціальних зв'язків. Подібним чином у ХХ столітті такі дослідники, як Фріда Фромм-Райхман і Джон Боулбі, досліджували вплив самотності на психічне здоров'я, наголошуючи на важливості соціальних зв'язків для благополуччя людини. Вивчаючи історичні погляди на самотність, психологи можуть отримати глибше розуміння її ролі в людському досвіді та розвитку.

Самотність можна зрозуміти через різні теоретичні моделі, включаючи соціальну та емоційну самотність. Соціальна самотність означає відсутність значущих соціальних зв'язків, тоді як емоційна самотність означає відсутність тісних емоційних зв'язків з іншими. Ці два типи самотності часто можуть співіснувати і сприяти почуттю ізоляції та відірваності. Соціальна та емоційна самотність може виникати внаслідок різноманітних факторів, таких як життєві зміни, соціальне відторгнення та культурні норми, які віддають перевагу індивідуалізму над колективізмом [4].

Когнітивні та поведінкові моделі самотності припускають, що те, як люди думають і поведуться, може сприяти почуттю самотності. Когнітивні моделі припускають, що негативне самосприйняття та переконання щодо себе та інших можуть призвести до соціального відходу та ізоляції. Поведінкові моделі показують, що брак соціальних навичок і можливостей для соціальної взаємодії також може сприяти самотності. Ці моделі підкреслюють важливість звернення як до когнітивних, так і до поведінкових факторів у лікуванні самотності.

Біологічні та еволюційні пояснення самотності припускають, що люди еволюціонували, щоб бути соціальними істотами, і що самотність може бути результатом нашої вродженої потреби в соціальних зв'язках. Дослідження показали, що самотність може мати негативний вплив на фізичне здоров'я, наприклад посилення запалення та ризик серцево-судинних захворювань. Ці моделі припускають, що самотність може бути природною реакцією на відсутність соціальних зв'язків і що вирішення цієї потреби в соціальних зв'язках має вирішальне значення для загального здоров'я та благополуччя.

Однією з основних причин самотності є соціальна ізоляція та відсутність соціальної підтримки. Коли людям бракує значущих соціальних зв'язків, вони можуть відчувати самотність і відчуженість від інших. Соціальна ізоляція може виникнути через низку факторів, наприклад, самотнє життя, географічну ізолюваність або відсутність доступу до транспорту. Крім того, соціальна ізоляція може бути результатом соціальних факторів, таких як дискримінація або стигма. Відсутність соціальної підтримки, включаючи емоційну підтримку, практичну підтримку та спілкування, також може сприяти самотності [66,с.231].

Життєві переходи та зміни також можуть сприяти розвитку самотності. Ці переходи можуть включати переїзд до нової громади, початок нової роботи або переживання втрати близької людини. Такі зміни можуть порушити соціальну мережу індивіда та призвести до почуття роз'єднаності та самотності. Підлітки, наприклад, можуть відчувати самотність, коли вони переходять від дитинства до дорослого життя та починають створювати свою власну ідентичність. Ці зміни можуть бути особливо складними для людей, які борються з проблемами прихильності або мають труднощі з встановленням близьких стосунків.

Психологічні чинники, такі як стиль прихильності та риси особистості, також можуть сприяти розвитку самотності. Люди з невпевненою прихильністю можуть відчувати труднощі з формуванням близьких стосунків і в результаті відчувати почуття самотності. Особистісні риси, такі як

замкнутість і сором'язливість, також можуть сприяти соціальній ізоляції та самотності. Крім того, люди, які мають проблеми з психічним здоров'ям, такі як депресія або тривога, можуть бути більш сприйнятливими до самотності. Розуміння цих психологічних факторів може допомогти людям визначити та усунути основні причини самотності, що призведе до покращення психічного та емоційного благополуччя [70,с.48].

Самотність може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я, включаючи депресію та тривогу. Коли люди відчувають самотність, вони можуть відчувати себе відірваними від інших і намагатися знайти сенс і мету свого життя. Це може призвести до відчуття безнадії та відчаю, сприяючи розвитку депресії та тривожних розладів. Дослідження показали, що відчуття самотності може змінити роботу мозку, що призведе до змін нейронної активності та структури. Тому вирішення проблеми самотності має вирішальне значення для підтримки позитивних результатів психічного здоров'я.

Окрім наслідків для психічного здоров'я, самотність також може мати наслідки для фізичного здоров'я, зокрема серцево-судинні захворювання. Хронічну самотність пов'язують із посиленням запалення, підвищенням кров'яного тиску та підвищеним рівнем гормонів стресу. Ці фізіологічні зміни можуть сприяти розвитку серцево-судинних захворювань, які є основною причиною захворюваності та смертності в усьому світі. Таким чином, подолання самотності має важливе значення для підтримки хорошого фізичного здоров'я.

Самотність також може вплинути на соціальне функціонування та стосунки. Коли люди відчувають самотність, вони можуть намагатися створити та підтримувати значущі зв'язки з іншими, що призводить до соціальної ізоляції та ще більше загострює почуття самотності. Це може сприяти циклу самотності та соціальної відстороненості, що ускладнює розвиток і підтримку стосунків. Вплив самотності на соціальне функціонування та стосунки може мати тривалий вплив на загальний

добробут. Тому вкрай важливо подолати самотність, щоб покращити соціальне функціонування та культивувати позитивні стосунки з іншими.

Однією з найефективніших стратегій подолання самотності є пошук соціальної підтримки. Це може включати звернення до сім'ї, друзів чи інших людей у вашій громаді, які можуть надати емоційну підтримку, товариство та відчуття причетності. Приєднання до груп підтримки або участь у терапії також може бути корисним для людей, які відчувають хронічну самотність. Пошук соціальної підтримки може допомогти людям почуватися менш ізольованими та більш пов'язаними з іншими, що може сприяти покращенню психічного здоров'я та благополуччя [60].

Залучення до соціальної діяльності є ще однією ефективною стратегією подолання самотності. Це може включати участь у групових заходах або хобі, які відповідають інтересам людини, наприклад вступ до книжкового клубу, уроки танців або волонтерство для місцевої організації. Залучення до соціальної діяльності може надати можливості для соціальної взаємодії, яка може допомогти людям побудувати нові стосунки та розширити свою соціальну мережу. Крім того, участь у заходах, які приносять радість і задоволення, може допомогти людям почуватися більш позитивними та задоволеними своїм життям.

Когнітивна реструктуризація та позитивне мислення також можуть бути ефективними стратегіями подолання самотності. Це передбачає боротьбу з негативними думками та переконаннями про себе та своє соціальне становище та заміну їх більш позитивними та реалістичними перспективами. Наприклад, замість того, щоб вірити, що когось не люблять або небажані, можна зосередитися на позитивних якостях і сильних сторонах, якими він володіє, і визнати, що кожен переживає періоди самотності. Переосмислюючи свої думки та зосереджуючись на позитивних аспектах свого життя, люди можуть покращити свій настрій і світогляд, що, зрештою, може сприяти покращенню психічного здоров'я та благополуччя. Загалом, щоб подолати самотність, потрібен багатогранний підхід, який включає пошук соціальної підтримки,

участь у соціальній діяльності та прийняття стратегій позитивного мислення. Вживаючи проактивних заходів для боротьби із самотністю, люди можуть покращити своє психічне здоров'я та благополуччя, створити міцніші соціальні зв'язки та жити повноцінніше.

Одним із найефективніших способів запобігти самотності є створення міцних соціальних зв'язків. Це передбачає активний пошук і підтримку стосунків з іншими, чи то через дружбу, сім'ю чи участь у громаді. Розвиваючи позитивні соціальні зв'язки, люди можуть відчувати причетність і підтримку, що може допомогти протистояти почуттю самотності. Такі ініціативи, як приєднання до соціальних клубів або волонтерство, можуть надати можливість познайомитися з новими людьми та налагодити значущі стосунки.

Усунення факторів ризику самотності є ще однією важливою стратегією профілактики. Певні психологічні фактори та чинники навколишнього середовища, такі як депресія, соціальна ізоляція та зміни в житті, можуть збільшити ймовірність відчуття самотності. Виявляючи та усуваючи ці фактори ризику, люди можуть вживати активних заходів, щоб запобігти виникненню чи погіршенню самотності. Наприклад, звернення до професійної допомоги з питань психічного здоров'я або звернення до груп підтримки може створити відчуття спільності та зв'язку [16,с.105-107].

Раннє втручання та лікування також мають вирішальне значення для запобігання самотності. Для людей, які вже відчувають самотність, пошук підтримки та лікування може допомогти полегшити симптоми та запобігти розвитку хронічної самотності. Терапія, ліки та інші втручання можуть бути ефективними для вирішення глибоких психологічних та емоційних проблем, які сприяють самотності. Крім того, раннє втручання може запобігти негативним наслідкам для фізичного та психічного здоров'я, пов'язаним із хронічною самотністю, таким як підвищений ризик депресії, тривоги та серцево-судинних захворювань. Рано вживаючи заходів, люди можуть

покращити загальну якість життя та запобігти негативним наслідкам самотності.

Підлітки та молоді люди особливо чутливі до почуття самотності через значні зміни та переходи, які відбуваються в цей період розвитку. Потреба в незалежності та самотності є одним із аспектів розвитку самосвідомості дітей дошкільного віку, але нездатність задовольнити потребу в інтимності може призвести до глибокої самотності в цьому віці та пізніше в житті. Фактори, які сприяють самотності серед цієї групи населення, включають:

- Відсутність соціальної підтримки;
- Соціальна ізоляція;
- Високий рівень стресу і тривоги;
- Негативне само сприйняття.

Важливо звернути увагу на ці фактори, щоб запобігти розвитку хронічної самотності та пов'язаних з нею негативних наслідків для психічного здоров'я.

Люди похилого віку є ще однією групою населення, яка схильна до почуття самотності, особливо в пізньому віці. Втрата значущих близьких людей і відсутність бажання займатися громадською діяльністю можуть призвести до соціальної ізоляції та глибокої самотності. Однак існують різні психологічні втручання, які можуть допомогти полегшити самотність у літніх людей, наприклад:

- Активна творча діяльність;
- Когнітивно-поведінкова терапія;
- Групи соціальної підтримки;
- Втручання на основі уважності.

Вкрай важливо вирішити проблему самотності серед людей похилого віку, оскільки це може призвести до негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я, включаючи депресію, тривогу та погіршення когнітивних функцій [32,с.181].

Самотність також можна переживати в певних культурних контекстах, що може вплинути на її прояв і вплив. Культурні норми та цінності можуть відігравати значну роль у формуванні індивідуального сприйняття самотності та її готовності шукати соціальної підтримки. Наприклад, у деяких культурах наголос на колективізмі може спонукати людей віддавати перевагу потребам групи над власними, що призводить до почуття самотності, коли їхні індивідуальні потреби не задовольняються. Навпаки, в індивідуалістичних культурах наголос на особистих досягненнях і незалежності може призвести до того, що люди почуваються самотніми, коли вони не мають соціальної підтримки, необхідної для досягнення своїх цілей. Важливо враховувати культурний контекст, вирішуючи проблему самотності, щоб переконатися, що втручання є культурно чутливими та ефективними.

Є кілька областей для майбутніх досліджень і втручань, пов'язаних із самотністю. Одним із важливих напрямків є вивчення впливу технологій на самотність, особливо серед молодих поколінь. З розвитком соціальних медіа та інших цифрових платформ люди можуть відчувати себе більш пов'язаними на поверхні, але їм бракує значущої та автентичної соціальної взаємодії. Іншим напрямком майбутніх досліджень є вивчення ефективності різних втручань для самотності, таких як групова терапія, когнітивно-поведінкова терапія та інші форми соціальної підтримки. Крім того, дослідження можуть вивчити взаємозв'язок самотності з іншими психічними захворюваннями, такими як депресія та тривога, щоб краще зрозуміти, як ці фактори пов'язані та як їх можна вирішити [14,с.173-178].

Неможливо переоцінити важливість вирішення проблеми самотності як проблеми громадського здоров'я. Самотність пов'язана з багатьма негативними наслідками для здоров'я, включаючи підвищений ризик серцево-судинних захворювань, зниження когнітивних функцій і передчасну смертність. Таким чином, для медичних працівників, політиків і суспільства в цілому вкрай важливо визнати вплив самотності та вжити активних заходів для її вирішення. Це може включати збільшення програм соціальної

підтримки, сприяння залученню громади та соціальної діяльності, а також надання послуг з психічного здоров'я тим, хто їх потребує.

Підсумовуючи, феномен самотності є складним і багатограним 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.

1.4. Вплив самотності на психічний стан студентів

Самотність – це складна та багатогранна емоція, якій важко дати визначення. Однак зазвичай це розуміється як суб'єктивне відчуття соціальної ізоляції або від'єднаності від інших. Самотність є поширеною проблемою серед студентів, особливо в контексті пандемії COVID-19 і переходу на дистанційне навчання. Така ізоляція може сильно вплинути на психічне здоров'я, спричиняючи почуття тривоги, депресії та низької самооцінки. Поширеність самотності серед студентів викликає занепокоєння, оскільки це може сприяти низці негативних наслідків.

Самотність може мати значний вплив на психічне здоров'я, особливо серед студентів. Дослідження показали, що самотність пов'язана з вищим ризиком розвитку проблем із психічним здоров'ям, зокрема депресії та тривоги. Крім того, акцентуації характеру, такі як інтроверсія або невротизм, можуть загострити почуття самотності та сприяти почуттю соціальної ізоляції. Негативний вплив самотності на психічне здоров'я добре встановлено, що підкреслює необхідність втручання та надання служб підтримки для вирішення цієї проблеми.

Вплив самотності на психічне здоров'я підкреслює важливість вирішення цієї проблеми серед студентів. Соціальні та педагогічні умови можуть відігравати вирішальну роль у подоланні почуття самотності та

сприянні психічному благополуччю. Ці умови можуть включати створення можливостей для соціальної взаємодії, надання ресурсів для психічного здоров'я та послуг підтримки, а також виховання почуття спільності та приналежності до навчальних закладів. Вирішуючи проблему самотності та зміцнюючи психічне здоров'я, навчальні заклади можуть сприяти благополуччю та успіху своїх учнів.

Самотність може мати значний вплив на психічне здоров'я студентів, призводячи до прояву депресії та тривоги. Дослідження показали, що студенти, які переживають самотність, частіше виявляють симптоми тривоги та депресії, що може негативно вплинути на їхню успішність і загальне самопочуття. Ці психологічні наслідки самотності можуть бути особливо вираженими у студентів коледжу, які часто орієнтуються в новому соціальному середовищі та переживають значні життєві зміни. Негативний вплив самотності на психічне здоров'я може викликати особливе занепокоєння, оскільки це може призвести до циклу ізоляції та ще більше посилити симптоми депресії та тривоги [17,с.32].

Окрім депресії та тривоги, самотність також може призвести до зниження самооцінки та впевненості. Студенти, які почуваються соціально ізольованими, можуть боротися з почуттям неадекватності та сумнівів у собі, що може ще більше сприяти негативному циклу самотності та поганого психічного здоров'я. Це зниження самооцінки та впевненості також може вплинути на академічну успішність, призводячи до відсутності мотивації та зниження залучення до курсової роботи. Цей негативний вплив на успішність може ще більше закріпити почуття самотності та ізоляції, створюючи порочне коло, яке важко розірвати.

Самотність також може мати негативний вплив на когнітивні функції, включаючи увагу, пам'ять і прийняття рішень. Студенти, які відчують самотність, можуть мати проблеми з концентрацією та обробкою інформації, що може призвести до поганої успішності та ще більше посилити почуття ізоляції та самотності. Цей негативний вплив на когнітивне функціонування

може також сприяти почуттю безнадії та безпорадності, ще більше увічнюючи цикл поганого психічного здоров'я та соціальної ізоляції. Важливо усвідомлювати негативний вплив самотності на психічне здоров'я та вживати заходів для вирішення та запобігання цьому, наприклад, шукати соціальної підтримки, брати участь у діяльності, яка сприяє спілкуванню та спілкуванню, а також шукати професійну допомогу, коли це необхідно [3].

Самотність може серйозно вплинути на соціальне життя студентів, ускладнюючи для них формування та підтримку стосунків. На переживання самотності впливають зовнішні чинники, що сприяють його формуванню, зокрема соціальна ізоляція та відчуження. Студентам, які борються з самотністю, може бути складно спілкуватися з іншими, що призводить до почуття ізоляції та роз'єднаності. Ці труднощі у формуванні та підтримці стосунків можуть мати негативні наслідки для їх психічного здоров'я, оскільки соціальні зв'язки є важливим джерелом підтримки та благополуччя.

Соціальна ізоляція та відчуження є звичайним досвідом для студентів, які борються з самотністю. Ці відчуття роз'єднаності можуть призвести до ряду негативних наслідків для психічного здоров'я, включаючи депресію та тривогу. Пандемія COVID-19 ще більше посилила соціальну ізоляцію, і багато студентів зазнають вимушеної соціальної ізоляції під час дистанційного навчання. Така ізоляція може мати значний вплив на психічне здоров'я студентів, оскільки соціальні зв'язки є важливим джерелом підтримки та благополуччя.

Самотність також може мати негативний вплив на успішність. Студентам, які борються з самотністю, може бути складно зосередитися на навчанні, що призводить до зниження мотивації та продуктивності. Крім того, негативний вплив стресу та тривоги, пов'язаних із самотністю, може ще більше вплинути на академічну успішність. Успіх навчальної діяльності студентів безпосередньо пов'язаний з їхнім психічним та емоційним благополуччям, що підкреслює важливість вирішення проблеми самотності серед студентської популяції. Розвиваючи почуття зв'язку та спільності,

навчальні заклади можуть підтримувати психічне здоров'я та успішність своїх учнів [3].

Життя поза домом є однією з основних причин самотності серед студентів. Багато студентів розлучаються зі своїми родинами та друзями, щоб вступити до коледжу чи університету, що може стати суттєвою зміною для деяких. Ця зміна може бути особливо складною для тих, хто не розвинув потужну мережу підтримки в новому середовищі. Відсутність знайомих облич і місць може призвести до відчуття ізоляції та самотності, що може мати шкідливий вплив на психічне здоров'я.

Відсутність соціальної підтримки є ще однією вагомою причиною самотності серед студентів. Навчання в коледжі та університеті може бути напруженим і вимогливим періодом, і наявність системи підтримки, до якої можна звернутися, може значно змінити ситуацію. Однак багатьом студентам важко знайти почуття спільноти чи приналежності до кампусу, що може загострити почуття самотності та ізоляції. Пандемія COVID-19 ще більше підкреслила важливість соціальної підтримки, оскільки багато студентів відчують підвищений рівень самотності та ізоляції через карантинні заходи.

Академічний стрес і тиск також можуть сприяти почуттю самотності серед студентів. Треба успішно навчатися може бути величезною, особливо для тих, хто також стикається з іншими стресовими факторами в особистому житті. Цей стрес може призвести до відчуття ізоляції, оскільки студенти можуть відчувати, що вони єдині, хто намагається встигати за вимогами своїх курсових і позакласних заходів. Негативний вплив стресу на успішність було добре задокументовано, і це може додатково сприяти почуттю самотності та відчуженості від однолітків. Важливо, щоб університети та коледжі визнавали вплив академічного стресу на психічне здоров'я студентів і надавали ресурси та підтримку, щоб допомогти студентам справлятися з цими стресовими факторами.

Коли студенти стикаються з самотністю, пошук професійної допомоги може бути ефективним механізмом подолання. Це може включати розмову з

терапевтом або консультантом, який може надати вказівки та підтримку в управлінні почуттями ізоляції та самотності. Крім того, пошук груп підтримки або служб консультування з однолітками може створити відчуття спільності та зв'язку для студентів, які, можливо, борються з почуттям самотності. Звернувшись за професійною допомогою, студенти можуть отримати цінні інструменти та ресурси для подолання самотності та покращення свого психічного стану [16,с.108].

Участь у громадській діяльності є ще одним ефективним механізмом подолання ситуації для студентів, які переживають самотність. Це може включати участь у клубах чи організаціях на кампусі, відвідування соціальних заходів або волонтерство в громаді. Активно шукаючи соціальні можливості, студенти можуть розширювати свої соціальні мережі та будувати значущі зв'язки з іншими. Участь у соціальній діяльності також може забезпечити відчуття мети та реалізації, що може сприяти покращенню психічного здоров'я та благополуччя.

Розробка позитивних стратегій подолання є важливою для управління почуттям самотності. Це може включати практику самообслуговування, наприклад фізичні вправи, медитацію та здорові харчові звички. Це також може включати заняття хобі або діяльність, яка приносить радість і задоволення. Крім того, розвиток позитивної саморозмови та переосмислення негативних думок може допомогти студентам впоратися з почуттям самотності та покращити їхній психічний стан. Розвиваючи позитивні стратегії подолання, учні можуть розвивати стійкість і відчувати внутрішню силу, що може допомогти їм долати виклики самотності та інші проблеми психічного здоров'я [6,с.105-107].

Одним з ефективних способів запобігання самотності серед студентів є сприяння розвитку мереж соціальної підтримки. Соціальна підтримка може надходити з різних джерел, включаючи родину, друзів, однолітків та громадські організації. Заохочуючи учнів будувати та підтримувати ці зв'язки,

школи можуть допомогти створити відчуття причетності та зменшити почуття ізоляції. Цього можна досягти за допомогою:

- Надання можливостей для групової роботи та співпраці;
- Проведення соціальних заходів та заходів дозвілля;
- Заохочення студентів вступати в клуби та організації;
- Пропонувати менторські програми.

Розвиваючи мережі соціальної підтримки, школи можуть сприяти розвитку почуття спільності та зв'язку серед учнів, що може мати позитивний вплив на їхній психічний стан.

Іншим ефективним способом запобігання самотності серед студентів є включення соціальної діяльності в академічне середовище. Це може включати:

- Включення групових проектів та дискусій у курсову роботу;
- Проведення соціальних заходів та заходів на кампусі;
- Надання можливості для участі учнів у позакласній роботі;

Інтегруючи соціальні заходи в навчальні заклади, школи можуть допомогти створити більш сприятливе та привабливе навчальне середовище, яке може зменшити відчуття ізоляції та самотності. Це також може допомогти покращити академічну успішність, оскільки учні, які відчувають зв'язок зі своїми однолітками та шкільною спільнотою, швидше за все, будуть мотивовані та залучені до навчання.

Нарешті, школи можуть підтримувати психічне здоров'я учнів, надаючи їм доступ до послуг із психічного здоров'я. Це може включати:

- Надання консультаційних послуг студентам;
- Надання ресурсів для боротьби зі стресом і підтримки психічного здоров'я;
- Заохочувати учнів звертатися за допомогою у разі потреби [11,с.114-115].

Віддаючи пріоритет потребам учнів у психічному здоров'ї, школи можуть допомогти створити більш сприятливе та інклюзивне середовище, яке може зменшити відчуття самотності та покращити загальне благополуччя. Для

шкіл важливо усвідомлювати негативний вплив самотності на психічний стан учнів і вживати активних заходів для вирішення цієї проблеми. Впроваджуючи ці стратегії, школи можуть допомогти створити більш сприятливу та пов'язану спільноту для всіх учнів.

Дослідження впливу самотності на психічний стан студентів показали, що самотність може мати негативний вплив на психічне здоров'я. Самотність пов'язана з рядом негативних наслідків, включаючи підвищений стрес, тривогу та депресію. Студенти, які живуть вдома, особливо вразливі до негативних наслідків самотності, що може призвести до почуття напруги та хвилювання. Тому вкрай важливо вирішити цю проблему та вивчити потенційні рішення для пом'якшення її впливу на психічне здоров'я учнів.

Неможливо переоцінити важливість вирішення проблем самотності в учнів. Самотність є поширеною проблемою серед студентів, особливо під час пандемії COVID-19, що призвело до посилення самоізоляції та соціального дистанціювання. Самотність може мати значний вплив на успішність, соціальні стосунки та загальне самопочуття. Подолання самотності у студентів може покращити їхнє психічне здоров'я, успішність і соціальні стосунки, що призведе до більш позитивного та повноцінного досвіду навчання в університеті [28,с.140].

Існує декілька напрямків для подальшого вивчення, пов'язаних із впливом самотності на психічний стан студентів. Однією з областей дослідження може бути вивчення впливу самотності на різні групи студентів, наприклад, іноземних студентів, студентів першого покоління або студентів з обмеженими можливостями. Іншою сферою дослідження може бути дослідження ефективності різних втручань, спрямованих на зменшення самотності у студентів, таких як групи підтримки однолітків, втручання на основі уважності або когнітивно-поведінкова терапія. Подальші дослідження можуть також вивчити вплив пандемії COVID-19 на самотність і психічне здоров'я студентів. Загалом, розуміння причин і наслідків самотності у

студентів має вирішальне значення для розробки ефективних втручань для покращення їх психічного здоров'я та благополуччя.

Висновок до розділу

Самооцінка є вирішальним аспектом психологічного благополуччя людини, особливо в підлітковому віці, коли формування ідентичності є критичним завданням. Самооцінка стосується загальної оцінки людиною своєї цінності та цінності як особистості. Це багатовимірна конструкція, яка охоплює різні компоненти, включаючи впевненість у собі, самоповагу та самосприйняття. Теоретична концептуалізація самооцінки передбачає розуміння змісту, рівнів і форм її прояву.

Наслідки високої та низької самооцінки можуть мати значний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Люди з високою самооцінкою, як правило, мають більш позитивний погляд на життя, відчують менше стресу та мають кращі навички подолання. Навпаки, люди з низькою самооцінкою можуть боротися з почуттям нікчемності, неадекватності та соціальної ізоляції. Низьку самооцінку пов'язують із низкою проблем психічного здоров'я, таких як депресія, тривога та зловживання психоактивними речовинами. Це також може мати наслідки для фізичного здоров'я, такі як погана якість сну та підвищений ризик серцевих захворювань.

Враховуючи значний вплив самооцінки на благополуччя особистості, важливо вивчати та розуміти цей конструкт серед студентів. Виявляючи фактори, що впливають на самооцінку, і наслідки високої та низької самооцінки, дослідники можуть розробити втручання для сприяння здоровій самооцінці серед учнів. Це, у свою чергу, може призвести до покращення психічного та фізичного здоров'я, кращої академічної успішності та більш позитивних соціальних стосунків. Тому розуміння теоретичних аспектів самооцінки має вирішальне значення для розробки ефективних стратегій підтримки добробуту студентів.

Самотність – це складний і багатогранний досвід, який можна визначити та концептуалізувати по-різному. Загалом це розуміється як суб'єктивне відчуття соціальної ізоляції або від'єднаності від інших, що часто супроводжується відчуттям порожнечі, смутку та прагнення до соціального зв'язку. Самотність може проявлятися в різних формах, включаючи емоційну самотність (відсутність близьких стосунків), соціальну самотність (відсутність соціального контакту) та екзистенціальну самотність (відсутність сенсу чи мети в житті). Розуміння різних типів і рівнів самотності може допомогти дослідникам і практикам краще визначити та вирішити проблему серед студентів.

Кілька факторів можуть сприяти самотності серед студентів. До них належать індивідуальні фактори, такі як низька самооцінка, соціальна тривога та стиль прихильності, а також фактори навколишнього середовища, такі як соціальні та культурні норми, академічні вимоги та культура студентського містечка.

Наслідки самотності для психічного здоров'я та благополуччя значні. Самотність пов'язана з рядом негативних наслідків, включаючи депресію, тривогу, зловживання психоактивними речовинами та суїцидальні думки. Самотність також може вплинути на фізичне здоров'я, наприклад, збільшити ризик серцево-судинних захворювань і послабити імунну систему. Розуміння негативних наслідків самотності підкреслює важливість вирішення цієї проблеми серед студентів і сприяння соціальному зв'язку та підтримці.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ

2.1. Методи оцінки переживання самотності

Самотність можна визначити як суб'єктивне відчуття соціальної ізоляції або невідповідності між бажаним і фактичним рівнем соціальних відносин. Це звичайний людський досвід, який може мати значний вплив на психічне здоров'я. Дослідження показали, що самотність пов'язана з підвищеним ризиком депресії, тривоги та інших психічних розладів. Це також може призвести до проблем із фізичним здоров'ям, таких як серцево-судинні захворювання, і може негативно вплинути на когнітивне функціонування. Враховуючи можливі негативні наслідки самотності, важливо оцінити та зрозуміти це явище.

Оцінити самотність може бути складно, оскільки це суб'єктивний досвід, який може сильно відрізнятися між людьми. Проте було розроблено кілька методів для вимірювання самотності, включаючи анкети самооцінки, аналіз соціальних мереж і фізіологічні вимірювання. Анкети самооцінки є найпоширенішим методом оцінки самотності, оскільки їх легко застосовувати та вони можуть дати цінну інформацію про суб'єктивний досвід людини. Аналіз соціальних мереж передбачає вивчення соціальних зв'язків особи та може забезпечити більш об'єктивний показник соціальної ізоляції. Фізіологічні показники, такі як варіабельність серцевого ритму, також використовувалися для оцінки самотності, оскільки самотність була пов'язана зі змінами у вегетативній нервовій системі [37,с.98-99].

Важливість оцінки самотності полягає в її потенційному впливі на психічне та фізичне здоров'я. Розуміючи фактори, що сприяють самотності, можна розробити втручання, щоб допомогти людям, які борються з соціальною ізоляцією. Крім того, оцінка самотності може допомогти дослідникам краще зрозуміти складний зв'язок між соціальними відносинами

та психічним здоров'ям. Хоча самотність є суб'єктивним досвідом, розробка надійних і дійсних заходів для оцінки самотності може допомогти пролити світло на це важливе явище та його вплив на добробут.

Одним із найбільш часто використовуваних заходів самооцінки для оцінки самотності є шкала самотності UCLA. Ця шкала була розроблена для діагностики як суб'єктивного відчуття самотності, так і відчуття соціальної ізоляції. Він складається з 20 пунктів, які оцінюють рівень самотності та соціальної ізоляції людини, а також її задоволеність поточними соціальними стосунками. Шкала самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі широко використовувалася в дослідженнях і була визнана надійним і дійсним показником самотності.

Іншим коротким і ефективним показником самооцінки самотності є трипунктова шкала самотності. Ця шкала складається лише з трьох пунктів і призначена для швидкої оцінки рівня самотності людини. Трипунктова шкала самотності виявилася надійним і дійсним показником самотності, причому оцінки за цією шкалою сильно корелюють з показниками довготривалої самотності. Ця шкала особливо корисна в ситуаціях, коли час або ресурси обмежені, або коли потрібна швидка оцінка самотності.

Шкала самотності Де Йонга Гірвельда є ще одним часто використовуваним показником самооцінки для оцінки самотності. Ця шкала складається з 11 пунктів і призначена для оцінки як емоційної, так і соціальної самотності. Шкала самотності Де Йонга Гірвельда була визнана надійним і дійсним показником самотності, причому показники за цією шкалою сильно корелюють з показниками інших показників самотності. Ця шкала особливо корисна в дослідженнях, де потрібна більш комплексна оцінка самотності. Підсумовуючи, показники самооцінки є ефективним способом оцінки самотності, а шкала самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі, трипунктова шкала самотності та шкала самотності Де Йонга Гірвельда є надійними та дійсними мірами самотності. Ці показники можна

використовувати в різних ситуаціях для оцінки самотності та інформування про заходи, спрямовані на зменшення самотності та її негативних наслідків.

Шкала емоційної та соціальної самотності для дорослих (ESLA) є загальнозживаним показником, який оцінюють спостерігачі для оцінки самотності дорослих. ESLA — це показник із 40 пунктів, який оцінює самотність з точки зору як емоційного, так і соціального компонентів. Емоційна складова відноситься до суб'єктивного переживання самотності, а соціальна – до об'єктивних аспектів соціальної ізоляції. Показано, що ESLA має високу надійність і валідність, що робить його корисним інструментом для оцінки самотності в дослідженнях і клінічних умовах [39,с.97].

Для дітей Шкала соціальної та емоційної самотності для дітей (SELS-C) є загальнозживаним показником оцінки самотності, який оцінюють спостерігачі. SELS-C — це показник із 24 пунктів, який оцінює самотність з точки зору як емоційного, так і соціального компонентів. Емоційна складова відноситься до суб'єктивного переживання самотності, а соціальна – до об'єктивних аспектів соціальної ізоляції. Доведено, що SELS-C має високу надійність і валідність, що робить його корисним інструментом для оцінки самотності у дітей.

Шкала тривожності соціальної взаємодії (SIAS) є ще одним показником, оціненим спостерігачем, який можна використовувати для оцінки самотності. Хоча SIAS в основному використовується для оцінки соціальної тривожності, його також можна використовувати для оцінки самотності, оскільки самотність і соціальна тривожність часто пов'язані. Люди з соціальним тривожним розладом відчують страх у певних ситуаціях соціальної взаємодії, включаючи публічні виступи. Цей страх може призвести до соціальної ізоляції та самотності. Показано, що SIAS має високу надійність і валідність, що робить його корисним інструментом для оцінки самотності в осіб із соціальним тривожним розладом.

Самотність – це складний емоційний досвід, який може мати значний вплив на благополуччя та психічне здоров'я людини. Оцінити самотність

може бути складно, оскільки це суб'єктивний досвід, який може сильно відрізнятись від людини до людини. Одним із способів оцінити самотність є використання поведінкових заходів, які можуть дати розуміння соціальної мережі людини та систем підтримки. Індекс соціальної мережі (SNI) є одним із таких показників, який оцінює соціальну мережу особи шляхом вивчення розміру, складу та частоти контактів з учасниками мережі. SNI може надати цінну інформацію про соціальні зв'язки людини та потенційний ризик самотності.

Іншим поведінковим заходом для оцінки самотності є Шкала соціального забезпечення (SPS), яка оцінює сприйняту людиною соціальну підтримку. SPS оцінює доступність та достатність соціальної підтримки за шістьма вимірами, включаючи емоційну підтримку, соціальну інтеграцію та підтвердження своєї гідності. Цей показник може надати уявлення про якість соціальних стосунків індивіда та рівень підтримки, який він відчуває від своєї мережі [43,с.128].

Шкала соціальної мережі Луббена (LSNS) є ще одним поведінковим показником, який оцінює соціальну мережу і підтримку людини. Цей показник оцінює соціальну мережу людини за трьома параметрами, включаючи родину, друзів і сусідів. LSNS може надати цінну інформацію про розмір і різноманітність соціальної мережі особи, а також рівень підтримки, яку вони отримують з різних джерел. Використовуючи ці поведінкові заходи, дослідники та клініцисти можуть краще зрозуміти соціальну мережу і системи підтримки людини, що може допомогти визначити потенційні фактори ризику самотності та інформувати про втручання для покращення соціального зв'язку.

Один із способів оцінити відчуття самотності — це фізіологічні показники, наприклад рівень кортизолу. Кортизол — це гормон, який виділяє організм у відповідь на стрес, а хронічна самотність пов'язана з підвищеним рівнем кортизолу. Вимірюючи рівень кортизолу, дослідники можуть отримати уявлення про реакцію людини на стрес і потенційно виявити тих, хто відчуває

хронічну самотність. Рівень кортизолу можна виміряти за допомогою зразків слини або крові, і дослідження показали, що методи зниження стресу на основі уважності можуть допомогти знизити рівень кортизолу. Таким чином, практики усвідомленості можуть бути потенційним заходом для людей, які переживають самотність.

Іншим фізіологічним показником для оцінки самотності є варіабельність серцевого ритму (ВСР). ВСР вимірює зміну часу між серцевими скороченнями, а нижча ВСР пов'язана зі збільшенням стресу та зниженням емоційної регуляції. Дослідження виявили, що самотність пов'язана зі зниженням ВСР, що вказує на потенційний зв'язок між самотністю та серцево-судинними ризиками. Вимірюючи ВСР, дослідники можуть отримати уявлення про фізіологічну реакцію людини на самотність і визначити потенційні ризики для здоров'я.

Порушення сну також можна використовувати як фізіологічний показник для оцінки самотності. Дослідження виявили, що самотність пов'язана з поганою якістю сну та частішими порушеннями сна. Вимірюючи режим сну, дослідники можуть отримати уявлення про самотність людини та потенційно виявити тих, хто має ризик розвитку пов'язаних із цим проблем зі здоров'ям. Сон можна вимірювати за допомогою щоденників сну, які ведуть самі, або за допомогою об'єктивних вимірювань, таких як актиграфія чи полісомнографія. Використовуючи фізіологічні показники для оцінки самотності, дослідники можуть отримати більш повне розуміння впливу самотності на фізичне здоров'я та визначити потенційні заходи для покращення загального добробуту [49,с.87-89].

Оцінка самотності є складним завданням, яке потребує багатометодичного підходу. Хоча вимірювання самооцінки зазвичай використовуються, вони можуть не охоплювати весь спектр переживань, пов'язаних із самотністю. Альтернативні методи, такі як фізіологічні вимірювання та спостереження за поведінкою, можуть дати цінне розуміння досвіду самотності. Поєднання цих методів може призвести до більш повного

розуміння самотності, а також до точнішої оцінки її впливу на людей. Тому важливо розглянути кілька методів при оцінці самотності, щоб отримати більш повне розуміння цього явища.

Майбутні напрямки в оцінці самотності можуть передбачати використання технологій та інноваційних підходів. Наприклад, віртуальну реальність можна використовувати для моделювання соціальних ситуацій і вимірювання відповідей на них. Крім того, соціальні медіа та інші цифрові платформи можна використовувати для відстеження соціальних взаємодій і моніторингу змін у соціальних зв'язках з часом. Ці технологічні підходи можуть дати нове та цінне розуміння досвіду самотності, а також запропонувати нові можливості для втручання та лікування.

Оцінка самотності має важливе значення для втручання та лікування. Виявляючи людей, які відчувають самотність, і розуміючи фактори, які сприяють їх самотності, втручання можна пристосувати до задоволення їхніх конкретних потреб. Наприклад, навчання соціальним навичкам, когнітивно-поведінкова терапія та групова терапія показали ефективність у зменшенні самотності. Крім того, виявлення осіб, які знаходяться в групі ризику самотності, може допомогти запобігти негативним наслідкам, пов'язаним із самотністю, таким як депресія та тривога. Використовуючи багатометодичний підхід і враховуючи інноваційні підходи, дослідники та практики можуть продовжувати вдосконалювати наше розуміння самотності та розробляти ефективні заходи для її вирішення.

2.2. Аналіз соціально-психологічних методик

Шкала самооцінки Розенберга – для вимірювання рівня самооцінки

Самооцінка є критично важливим компонентом психічного здоров'я та благополуччя, посиляючись на загальну оцінку особистістю своєї цінності та здібностей. Люди з високою самооцінкою, як правило, мають більш позитивний погляд на життя, більшу впевненість і кращу здатність справлятися з викликами та невдачами. Навпаки, люди з низькою

самооцінкою можуть відчувати почуття неадекватності, сумнівів у собі та тривоги. Шкала самооцінки Розенберга є широко використовуваним психометричним інструментом, призначеним для вимірювання рівня самооцінки людини. Ця шкала допомогла психологам і дослідникам краще зрозуміти складну природу самооцінки та її вплив на психічне здоров'я та благополуччя.

Шкала самооцінки Розенберга була розроблена Моррісом Розенбергом у 1965 році. Цей психологічний тест складається з десяти пунктів, кожен з яких є твердженням особистої цінності та задоволеності собою. Учасників просять оцінити свій рівень згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою в діапазоні від «повністю згоден» до «зовсім не згоден». Шкала призначена для вимірювання загального ставлення людини до себе, надаючи розуміння її загального рівня самооцінки. Вищі бали за шкалою вказують на вищий рівень самооцінки, тоді як нижчі бали свідчать про нижчий рівень самооцінки.

З моменту створення в 1965 році шкала самооцінки Розенберга стала одним із найбільш широко використовуваних інструментів для вимірювання самооцінки в соціально-психологічних дослідженнях. Простота та легкість використання шкали зробили її популярним вибором для дослідників і практиків, які прагнуть зрозуміти зв'язок між самооцінкою та різними аспектами психічного здоров'я, включаючи депресію, тривогу та стрес. Шкала самооцінки Розенберга також використовувалася в клінічних умовах для оцінки змін у самооцінці з часом і для моніторингу ефективності різних втручань, спрямованих на покращення самооцінки. Загалом шкала самооцінки Розенберга виявилася цінним інструментом для розуміння складної природи самооцінки та її впливу на психічне здоров'я та благополуччя.

Шкала самооцінки Розенберга (RSES) — це широко використовуваний психологічний тест, створений Моррісом Розенбергом у 1965 році. Шкала призначена для вимірювання рівня самооцінки людини шляхом постановки ряду запитань, пов'язаних з її самооцінкою та самосприйняттям. Анкета складається з десяти пунктів, на які дається відповідь за чотирибальною

шкалою Лайкерта в діапазоні від «повністю згоден» до «абсолютно не згоден». RSES – це вимірювання самооцінки, що означає, що люди заповнюють анкету самі, замість того, щоб хтось інший оцінював їхню самооцінку.

Оцінка та інтерпретація результатів шкали самооцінки Розенберга відносно проста. Загальний бал розраховується шляхом підсумовування відповідей на кожен пункт, причому вищі бали вказують на вищий рівень самооцінки. Можливий діапазон балів від 10 до 40, причому більш високі бали вказують на вищий рівень самооцінки. Оцінка 30 або вище зазвичай вважається ознакою високої самооцінки, тоді як оцінка нижче 20 вважається ознакою низької самооцінки. Важливо відзначити, що RSES є лише одним із інструментів для оцінки самооцінки, і його слід використовувати разом з іншими вимірюваннями та клінічними оцінками.

Обґрунтованість і надійність шкали самооцінки Розенберга були ретельно вивчені та підтверджені. Анкету перекладено та адаптовано багатьма мовами світу, що робить її широкодоступним інструментом для оцінки самооцінки. Дослідження показали, що RSES має добру конструктивну валідність, тобто він вимірює те, що він призначений вимірювати, і високу надійність, що означає, що він постійно дає точні результати. Крім того, дослідження показали, що бали за RSES пов'язані з низкою наслідків для психічного здоров'я, включаючи депресію, тривогу та психосоматичні симптоми. Загалом шкала самооцінки Розенберга є корисним інструментом для клініцистів і дослідників, які прагнуть оцінити рівень самооцінки людини та її потенційний вплив на психічне здоров'я та благополуччя.

Шкала самооцінки Розенберга є широко використовуваним психометричним інструментом для аналізу того, як люди оцінюють себе. Шкала, створена Моррісом Розенбергом у 1965 році, призначена для визначення рівня самооцінки людини. Одне із застосування шкали – у клінічних умовах, де її можна використовувати для оцінки рівня самооцінки пацієнтів із проблемами психічного здоров'я. Наприклад, шкала була використана для оцінки ефективності втручань, спрямованих на підвищення

самооцінки в осіб з депресією або тривогою. Вимірюючи самооцінку, клініцисти можуть адаптувати плани лікування для вирішення конкретних проблемних проблем і допомогти людям покращити загальне самопочуття.

Ще одне застосування шкали самооцінки Розенберга — це дослідження, де вона зазвичай використовується для вимірювання самооцінки в різних групах населення. Дослідники використовували шкалу, щоб дослідити зв'язок між самооцінкою та рядом результатів, таких як академічні досягнення, задоволеність роботою та психічне здоров'я. Шкала також використовувалася для вивчення впливу різних факторів на самооцінку, таких як соціальна підтримка, культурна ідентичність і характеристики особистості. Використовуючи в дослідженнях шкалу самооцінки Розенберга, вчені можуть краще зрозуміти фактори, які впливають на самооцінку, і як вона впливає на різні аспекти життя.

Незважаючи на широке використання, шкала самооцінки Розенберга має обмеження та критику. Деякі критики стверджують, що шкала надто спрощена і не відображає складності самооцінки. Інші висловили занепокоєння щодо культурної упередженості шкали, оскільки вона була розроблена в західному контексті і може бути незастосовна до інших культур. Крім того, деякі дослідники сумніваються в надійності та валідності шкали, припускаючи, що вона не може бути точним показником самооцінки в усіх групах населення. Незважаючи на цю критику, шкала самооцінки Розенберга залишається цінним інструментом для оцінки самооцінки в різних ситуаціях і групах населення [45,с.211].

Шкала самотності опитувальника, запропонованого Д. Расселом, Л. Попелу, М. Фергюсоном

Опитувальник шкали самотності, запропонований Д. Расселом, Л. Попелу та М. Фергюсоном, призначений для вимірювання суб'єктивного відчуття самотності індивіда. Мета цього опитувальника — надати дослідникам стандартизований інструмент для оцінки рівня самотності, яку відчуває людина, що дозволить збирати більш точні та надійні дані. Цей

опитувальник широко використовується в соціальних наукових дослідженнях для вивчення впливу самотності на психічне здоров'я, соціальні стосунки та загальне благополуччя.

Розробка опитувальника Шкали самотності включала суворий процес тестування та вдосконалення. Початкову версію анкети створили Д. Рассел і М. Фергюсон, а Л. Попелу пізніше приєднався до команди для подальшого вдосконалення анкети. Анкета складається з 20 пунктів, де респонденти оцінюють, наскільки вони погоджуються чи не погоджуються з твердженнями, що стосуються їх почуття самотності. Анкету було перекладено кількома мовами та пройшло ретельне тестування на надійність і валідність.

Вимірювання самотності є важливим, оскільки воно пов'язане з низкою негативних наслідків, включаючи депресію, тривогу та погане фізичне здоров'я. Розуміння рівня самотності, який відчувають люди, може допомогти дослідникам і медичним працівникам розробити цілеспрямовані заходи для вирішення цієї проблеми. Опитувальник шкали самотності надає стандартизований інструмент для вимірювання самотності, що дозволяє збирати більш точні та надійні дані. Використовуючи цю анкету, дослідники можуть краще зрозуміти вплив самотності на людей і розробити ефективні стратегії для вирішення цієї широко поширеної проблеми.

Опитувальник шкали самотності, запропонований Д. Расселом, Л. Попелу та М. Фергюсоном, призначений для вимірювання суб'єктивного відчуття самотності індивіда. Анкета складається з двох компонентів: соціальної самотності та емоційної самотності. Соціальна самотність відноситься до відсутності соціальних зв'язків і стосунків, тоді як емоційна самотність відноситься до відсутності емоційної близькості та близькості з іншими. Вимірюючи як соціальну, так і емоційну самотність, опитувальник забезпечує комплексну оцінку рівня самотності людини.

Опитувальник шкали самотності визнано надійним і дійсним показником рівня самотності. У дослідженні, проведеному Расселом, Ешем і

Фергюсоном, опитувальник продемонстрував високу внутрішню узгодженість і надійність тесту-повторного тестування. Опитувальник також був валідований у різних групах населення, включаючи підлітків, людей похилого віку та осіб з хронічними захворюваннями. Надійність і валідність опитувальника робить його корисним інструментом для дослідників і клініцистів для вимірювання рівня самотності в різних групах населення.

Оцінка та інтерпретація результатів опитувальника Шкали самотності є відносно простими. Анкета складається з 20 пунктів, відповіді яких варіюються від «часто» до «рідко». Оцінки для кожного пункту підсумовуються, щоб отримати загальний бал, причому вищі бали вказують на вищий рівень самотності. Інтерпретація результатів базується на порівнянні індивідуального балу з нормативними даними для його віку та статі. Анкета є корисним інструментом для виявлення людей, які можуть відчувати високий рівень самотності, і можуть отримати користь від втручань, спрямованих на їх рівень самотності.

Опитувальник шкали самотності, запропонований Д. Расселом, Л. Попелу та М. Фергюсоном, має різні застосування в дослідженні самотності та її наслідків. Дослідники використовували цей опитувальник для вивчення рівня суб'єктивного відчуття самотності у різних груп населення, включаючи студентів, людей похилого віку та тих, хто має хронічні захворювання. Оцінюючи рівень самотності, дослідники можуть краще зрозуміти вплив самотності на психічне здоров'я, фізичне здоров'я та загальне самопочуття. Це дослідження може стати основою для втручання та планування лікування для людей, які відчувають самотність.

Опитувальник шкали самотності також можна використовувати в клінічних умовах для оцінки рівня самотності у пацієнтів. Медичні працівники можуть використовувати цей інструмент, щоб ідентифікувати пацієнтів, яким загрожує самотність, і розробити відповідні заходи для задоволення їхніх потреб. Це може включати направлення до груп підтримки, консультаційних служб або інших ресурсів, які можуть допомогти пацієнтам налагодити

соціальні зв'язки та зменшити почуття самотності. Вирішуючи проблему самотності в клінічних умовах, медичні працівники можуть покращити результати лікування пацієнтів і загальну якість життя.

На додаток до оцінки, опитувальник Шкали самотності також можна використовувати для втручання та планування лікування. Дослідники та медичні працівники можуть використовувати цей інструмент для оцінки ефективності втручань, спрямованих на зменшення самотності. Це може включати такі втручання, як когнітивно-поведінкова терапія, тренування соціальних навичок або групова терапія. Вимірюючи зміни в рівнях самотності до та після втручання, дослідники та медичні працівники можуть визначити ефективність втручання та внести необхідні корективи для покращення результатів. Загалом, опитувальник Шкали самотності може слугувати цінним інструментом у боротьбі з самотністю та покращенні психічного та фізичного здоров'я.

Багатовимірна шкала самотності Дж. Гірвельд

Самотність — це складне явище, яке по-різному визначали різні дослідники. Фромм-Райхман і Янг, наприклад, наголошували на причинах самотності, які, на їхню думку, були пов'язані з соціальними та психологічними факторами. Незважаючи на різницю у визначенні, самотність широко визнана важливою проблемою, яка може мати негативні наслідки для психічного та фізичного здоров'я. Таким чином, важливо мати надійні та дійсні вимірювання самотності, які можуть допомогти дослідникам зрозуміти та вирішити цю проблему.

Багатовимірна шкала самотності (MSL) є одним із таких показників, який широко використовувався в дослідженнях. Розроблений Джоном Гірвельдом та її колегами в 1978 році, MSL – це анкета самооцінки, яка оцінює самотність за трьома параметрами: соціальна самотність, емоційна самотність і відсутність романтичного партнера. Цей багатовимірний підхід визнає, що самотність може приймати різні форми і не пов'язана виключно з соціальною

ізоляцією. Вимірюючи самотність у багатьох вимірах, MSL забезпечує більш повне розуміння цього складного явища.

Важливість вимірювання самотності та корисність MSL продемонстровано в дослідженні, подібному до того, яке провела Колісник. У своєму дослідженні щодо розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у молоді Колісник використовувала MSL для оцінки самотності в її учасників. Результати дослідження показали, що емоційний інтелект негативно корелює з самотністю, що свідчить про те, що розвиток емоційного інтелекту може бути ефективною стратегією для зменшення самотності серед молодих людей. Це та інші подібні дослідження підкреслюють цінність використання надійних і дійсних показників самотності, таких як MSL, щоб краще зрозуміти та вирішити цю важливу проблему.

Самотність – складне явище, яке не можна звести до простої відсутності соціального контакту. Це суб'єктивний досвід, на який можуть впливати різноманітні фактори, включаючи індивідуальні риси особистості, життєві обставини та соціальний контекст. Багатовимірна шкала самотності (MSL), розроблена Джоном Гірвельдом та її колегами в 1978 році, забезпечує комплексну основу для розуміння різних вимірів самотності. MSL складається з трьох вимірів, які охоплюють різні аспекти досвіду самотності: соціальна ізоляція, емоційна ізоляція та реляційна ізоляція.

Першим виміром MSL є соціальна ізоляція, яка стосується об'єктивної відсутності соціального контакту з іншими. Цей вимір фіксує ступінь, до якої люди відчують себе відірваними від інших з точки зору соціальної підтримки, товариства та участі в соціальній діяльності. Соціальна ізоляція може бути спричинена різними факторами, такими як фізична відстань, обмеження мобільності або соціальні норми, які перешкоджають соціальній взаємодії. Однак важливо зазначити, що соціальна ізоляція не обов'язково означає самотність, оскільки деякі люди можуть віддати перевагу самотності

або можуть мати сильні соціальні зв'язки, незважаючи на обмежені соціальні контакти.

Другим виміром MSL є емоційна ізоляція, яка стосується суб'єктивного досвіду відчуття відчуженості від інших на емоційному рівні. Емоційна ізоляція фіксує ступінь, до якої люди відчувають, що їхні емоційні потреби не задовольняються їхніми соціальними стосунками. Цей вимір особливо актуальний для людей, які можуть мати соціальний контакт, але все ще почуваються самотніми через брак емоційної близькості чи підтримки. Емоційна ізоляція може бути спричинена різними факторами, такими як комунікативні бар'єри, невідповідність очікувань або невирішені конфлікти.

Багатовимірна шкала самотності (MSL) — це опитувальник, який заповнюють самі, розроблений Джоном Гірвельдом та його колегами в 1978 році. Анкета складається з 20 пунктів, які оцінюють різні виміри самотності, включаючи соціальну та емоційну самотність. MSL є широко використовуваним інструментом у дослідженнях і клінічних умовах для вимірювання самотності в окремих вікових групах і культурах. Самостійний формат анкети дозволяє людям заповнювати її у власному темпі, у комфортній та приватній обстановці.

Оцінка та інтерпретація результатів MSL є відносно простими. Кожен пункт оцінюється за 5-бальною шкалою від «повністю згоден» до «повністю не згоден». Загальний бал розраховується шляхом підсумовування балів усіх 20 пунктів, причому вищі бали вказують на більший рівень самотності. Інтерпретація результатів може бути здійснена шляхом порівняння балів індивіда з нормативними даними або за допомогою граничного балу для визначення наявності чи відсутності самотності. MSL також надає субшкалу балів для соціальної та емоційної самотності, що дозволяє більш детально проаналізувати досвід самотності людини.

У різних дослідженнях було встановлено, що MSL має добру валідність і надійність. Анкету було перекладено різними мовами та використано в різних культурних контекстах, демонструючи її міжкультурну застосовність.

Також було показано, що MSL має хорошу надійність і внутрішню узгодженість при повторному тестуванні, що вказує на те, що це надійний показник самотності. Достовірність MSL була підтверджена його здатністю розрізняти різні типи самотності та його кореляцією з іншими показниками самотності та психологічного стресу. Загалом, MSL є добре відомим і надійним інструментом для вимірювання самотності, який може надати цінну інформацію про досвід самотності людини. Примітка. Не було знайдено посилання на шкалу DOPO (диференційований опитувальник самотності), згадану в підказках, тому її не включено до основної частини.

2.3. Характеристика групи досліджуваних

Студентський вік – унікальний період, який поєднує в собі риси як молодості, так і дорослості. Ця вікова група, як правило, пов'язана з особами, які здобувають вищу освіту, починаючи від бакалаврату та закінчуючи магістратурою. Загальний віковий діапазон для студентів становить від 18 до 30 років. У цей період індивіди переживають значний психологічний, біологічний і соціальний розвиток, що робить вкрай важливим розуміння особливостей студентського віку.

Розуміння психологічних та вікових особливостей студентського віку є необхідним для педагогів та осіб, які працюють у сфері вищої освіти. Ці знання можуть допомогти у розробці ефективних стратегій викладання та систем підтримки, гарантуючи, що студенти отримають необхідні ресурси для успіху в навчанні та особистому житті. Так, у віці 18-20 років у студентів відбувається активний розвиток морально-естетичних почуттів, що веде до формування та стабілізації їх ціннісних орієнтацій. Викладачі повинні враховувати індивідуальні особливості учнів, виявляти такт і обережність в оціночних судженнях. Визначаючи унікальні якості та здібності студентів на основі їхнього віку та особистих характеристик, педагоги можуть створити сприятливе навчальне середовище, яке сприяє академічному та особистісному зростанню.

Крім того, розуміння психологічних та вікових особливостей студентського віку може допомогти педагогам визначити потенційні виклики та протиріччя, з якими можуть зіткнутися учні. Наприклад, у студентів можуть виникати ілюзії щодо їх здатності впоратися з академічними вимогами вищої освіти, які можна швидко розвіяти під час першої сесії. Важливо використовувати власну активність учня та здатність до самоконтролю, а вчителі повинні виявляти та підтримувати учнів, які можуть потребувати додаткової допомоги. Враховуючи соціальний статус, вік та інші особистісні характеристики студентів, викладачі можуть створити індивідуальний підхід, який відповідає унікальним потребам кожного студента [46,с.231-233].

Студентський вік є періодом значного когнітивного розвитку. На цьому етапі досягають максимального розвитку такі психічні процеси і властивості, як сприйняття, увага, пам'ять. Коли студенти навчаються та навчаються, вони знайомляться з новими ідеями, концепціями та способами мислення, які можуть стимулювати їхній когнітивний розвиток. Такий когнітивний розвиток може призвести до покращення навичок критичного мислення, здатності вирішувати проблеми та креативності, що є важливим для успіху в академічному та професійному середовищі.

Крім когнітивного розвитку, студентський вік є також періодом емоційного розвитку. Коли студенти долають виклики академічного та соціального життя, вони піддаються різноманітним емоційним переживанням, від стресу та тривоги до радості та хвилювання. Цей досвід може сприяти розвитку емоційного інтелекту, який передбачає здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також емоції інших. Розвиток емоційного інтелекту може призвести до покращення стосунків, підвищення емпатії та кращих комунікативних навичок, які є цінними як в особистому, так і в професійному контексті.

Нарешті, студентський вік є періодом значного соціального розвитку. Коли учні переходять від підліткового віку до дорослого, вони стикаються з новими соціальними ролями та обов'язками, наприклад, стати членом робочої

сили або брати участь у громадському житті. Цей період соціального розвитку може призвести до придбання нових навичок і компетенцій, таких як лідерство, робота в команді та комунікативні навички, які необхідні для успіху в різноманітних контекстах. Розуміючи психологічні та вікові особливості студентського віку, педагоги та інші спеціалісти можуть краще підтримувати та сприяти розвитку цих важливих навичок і компетенцій [47].

Пізнавальні здібності та розвиток є вирішальними віковими характеристиками студентів. Протягом цього періоду студенти відчують значні зміни у своїх когнітивних здібностях, включаючи підвищення навичок абстрактного та критичного мислення, здатності розв'язувати проблеми та пам'яті. У результаті вчителі повинні розвивати та покращувати ці когнітивні здібності, щоб забезпечити успіх учнів у навчанні. Забезпечуючи складне та стимулююче навчальне середовище, вчителі можуть допомогти учням повністю розкрити свій когнітивний потенціал.

Емоційний і соціальний розвиток є іншими важливими віковими характеристиками студентів. Протягом цього періоду студенти переживають значні емоційні та соціальні зміни, включаючи розвиток своєї ідентичності та самооцінки, формування близьких стосунків та дослідження особистих цінностей і переконань. Вчителі повинні знати про ці зміни та забезпечувати сприятливе та інклюзивне навчальне середовище, яке сприяє емоційному та соціальному зростанню. Розвиваючи позитивні стосунки, заохочуючи до саморефлексії та надаючи можливості для особистісного зростання, вчителі можуть допомогти учням подолати ці проблеми розвитку.

Освітні потреби та цілі також є важливими віковими характеристиками студентів коледжу. Протягом цього періоду студенти мають конкретні освітні потреби та цілі, такі як отримання знань і навичок, які стосуються їх майбутньої кар'єри, розвиток навичок критичного мислення та отримання практичного досвіду через стажування та інші можливості навчання на роботі. Вчителі повинні знати про ці потреби та цілі та розробити навчальний план, який їм відповідає. Пропонуючи відповідну та цікаву курсову роботу, надаючи

можливості для практичного навчання та зв'язуючи студентів із професіоналами галузі, викладачі можуть допомогти студентам досягти своїх освітніх цілей і досягти успіху в їхній майбутній кар'єрі [40,с.33-34].

Розвиток і функціонування освіти як структурної складової суспільства обумовлюється сукупністю її умов, включаючи економічні, політичні та соціокультурні фактори. Освіта разом з іншими соціальними реаліями, такими як культура, наука та релігія, зараз переживає складний і невизначений час. Наслідки кризових явищ передусім помітні в освітній сфері. Однак у часи кризи суспільство висуває більші вимоги до освіти, щоб виконати свій соціальний обов'язок підготувати професіоналів, які володіють всебічними та непохитними знаннями у відповідних галузях, швидко адаптуються до мінливих обставин, здатні швидко навчатися та перекваліфіковуватися, а також готові для соціальних взаємодій. У нинішньому сценарії сфера освіти відповідає за здатність сучасного світу існувати в мінливих обставинах і брати активну участь у поточних трансформаціях.

У ланцюжку організованих навчальних закладів відповідальність за професійну підготовку спеціалістів лежить на університетській освіті. Викладачам вищих навчальних закладів і науковим співробітникам недостатньо володіти лише найновішою науковою інформацією; радше, методи отримання знань, або «інтелектуальні інструменти», є тим, що має цінність. Ці інструменти відточуються через діяльність і можуть використовуватися як узагальнені структури в нових ситуаціях. Головне завдання університету – допомогти студентам оволодіти засобами мислення та діяльності. Університетська освіта є кінцевою фазою загальної освіти, а також найважливішим етапом спеціалізації та професійної підготовки.

Ступінь успіху в організації навчального процесу на цьому етапі відіграє вирішальну роль у визначенні майбутнього комфорту людини в професійних пошуках, її здатності знаходити рішення неортодоксальних проблем як у виробничому, так і в комунікаційному контекстах, а також її особистого досвіду під час взаємодії з іншими. Суть освіти, яка є найважливішим

чинником економічного та соціального прогресу, має бути спрямована на те, щоб «надати людям можливість визначати свій власний шлях і створити умови, необхідні для самореалізації». Він також має гарантувати, «що студенти озброєні сучасним рівнем знань і комплексним розумінням світу відповідно до рівня освітньої програми (рівня навчання)». Тому першочерговою метою системи освіти на всіх рівнях є створення умов для всебічного розвитку кожної особистості, що особливо важливо на даному освітньому етапі [31,с.2-4].

У вітчизняній психології вихованню і навчанню надається першочергове значення в розвитку психіки людини, враховуючи при цьому роль спадковості. Цієї точки зору традиційно дотримуються такі видатні діячі в цій галузі, як П.П. Блонський, Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв, Х.С. Костюк, О.В. Запорожець, П.Я. Гальперін, Н.Ф. Талізїна та багато інших. Навчання розглядається як вирішальний фактор у стимулюванні розвитку, тоді як розвиток, у свою чергу, підтримує навчання. Зв'язок між цими двома процесами неймовірно заплутаний, і його нелегко підсумувати окремою формулою, яка є заздалегідь визначеною чи гіпотетичною. Цю складність підкреслює твердження: «Між процесами навчання і розвитку встановлюються найскладніші динамічні залежності, які неможливо охопити однією, наперед заданою, апріорною, гіпотетичною формулою».

Більшість дослідників розглядають психічний розвиток як динамічний процес, що включає як якісні, так і кількісні зміни. Під час цього процесу диференціюються попередні структури, виникають нові психічні утворення. Останнім часом у вітчизняній психології набула популярності концепція «необмеженого розвитку». Ця теорія стверджує, що розвиток є прогресивним, еволюційно-інволюційним рухом, який триває до кінця життя. Це свідчить про те, що психічний розвиток триває протягом усього життя, з певними показниками психічних новоутворень і особливостями, пов'язаними з кожним віковим періодом – як видно з періодизації розвитку дитини. Таким чином, студентський вік є соціально-психологічною віковою категорією, яка

характеризується інтенсивним розвитком усієї структури особистості, в тому числі інтелектуальної системи, а також має певні психічні новоутворення та особливості. Численні дослідження показали, що в студентському віці людина відчуває значний розумовий розвиток. Цей етап характеризується складною перебудовою психічних процесів в інтелекті, а вся структура людини зазнає трансформації при входженні в нові, більш широкі і різноманітні соціальні спільноти, як відзначають такі фахівці, як Б.Г. Ананьєв, М. Д. Дворяшина, Л. С. Грановська, В. Т. Лісовський, І. А. Зимня, І. С. Кон та ін. Розгляд закономірностей розвитку людини в студентському віці як час інтенсивного інтелектуального зростання, формування освітніх і професійних прагнень і перехід до нового, «дорослого» життя, дає розуміння унікальних психічних особливостей, які визначають цей етап життя [26,с.70-72].

Студентський вік вважається окремим і неповторним етапом життя людини. Заслуга визначення студентства як особливої соціально-психологічної та вікової категорії належить Б.Г. Ананьєв і заснована ним психологічна школа.

Б.Г. Ананьєв вважає, що студентський вік є вирішальним періодом для формування найбільш значущих соціогенних здібностей особистості. Вплив вищої освіти на психіку та особистість людини є значним. Під час навчання в університеті студенти мають можливість за сприятливих обставин розвивати всі сторони своєї психіки. Ці зміни відіграють ключову роль у визначенні професійної спрямованості та мислення людини. Щоб досягти успіху в університеті, студент повинен володіти відносно високим рівнем загальних інтелектуальних здібностей, включаючи сприйняття, пам'ять, мислення, увагу та володіння логічними операціями.

Оскільки вищі навчальні заклади приймають багаторівневу структуру навчання, експерти в цій галузі виділяють дві основні проблеми, які необхідно вирішити для досягнення вищого рівня наукової та практичної підготовки студентів. По-перше, необхідно надати студентам можливість отримати глибокі фундаментальні знання. По-друге, необхідно змінити підходи до

освітньої діяльності для підвищення якості освіти. Це й розвиток творчих здібностей учнів, виховання в них жаги до постійного здобуття нових знань, врахування інтересів учнів до самовизначення та самореалізації. Ці зміни є вкрай необхідними, як зазначають фахівці вищої освіти [28,с.21].

Для ефективної організації та вдосконалення системи безперервного навчання студентів необхідним є глибоке розуміння їх пізнавальної та розумової діяльності, а також детальне вивчення психофізіологічних факторів, що впливають на розвиток психіки на всіх етапах виховання. Важливий принцип, про який слід пам'ятати, — застосовувати комплексний підхід до оцінювання здібностей студентів. Для цього необхідно не тільки знати закономірності психічного розвитку, а й розуміти індивідуальні особливості кожного студента. Таким чином процес інтелектуального розвитку можна системно спрямовувати при організації та вдосконаленні системи безперервної освіти.

2.4. Аналіз результатів дослідження

У дослідженні взяли участь 60 студентів. Серед них 34 дівчини, та 26 юнаків. Графічний розподіл гендерної приналежності опитаних зображено на рисунку 2.1.



Рис.2.1. Гендерна приналежність опитаних студентів

Студентам була запропонована методика на визначення їх самооцінки, методика Розенберга.

Результати виявились такими (рис.2.2.)



Рис.2.2. Рівень самооцінки опитаних студентів

Результати дослідження вказують на різноманітний рівень самооцінки серед об'єктів дослідження. За отриманими даними виділяється така статистика: у 32 осіб зафіксований низький рівень самооцінки, у 18 осіб – середній рівень, тоді як у 10 осіб виявлено високий рівень самооцінки.

Це може вказувати на важливі відмінності в сприйнятті власної особистості серед досліджуваної групи. Низький рівень самооцінки може впливати на психологічний стан та соціальну взаємодію особи, викликаючи певні труднощі у міжособистісних відносинах та самореалізації.

З середнім рівнем самооцінки особи можуть володіти здатністю реалістично оцінювати свої можливості та досягнення, що може сприяти збалансованому підходу до власного життя.

Особи із високим рівнем самооцінки, ймовірно, відзначаються впевненістю в собі та своїх здібностях, що може стимулювати їх до досягнення більших успіхів у різних аспектах життя.

Отримані дані важливі для розуміння психологічного стану та самосвідомості досліджуваної групи, і можуть слугувати підґрунтям для подальших досліджень або розробки індивідуалізованих підходів до розвитку психологічного стану осіб з різними рівнями самооцінки.

Наступним кроком емпіричного дослідження було проведення тестування шкали самотності опитувальника, запропонованого Д. Расселом, Л. Попелу, М. Фергюсоном.

Результати тестування графічно представлені на рисунку 2.3.

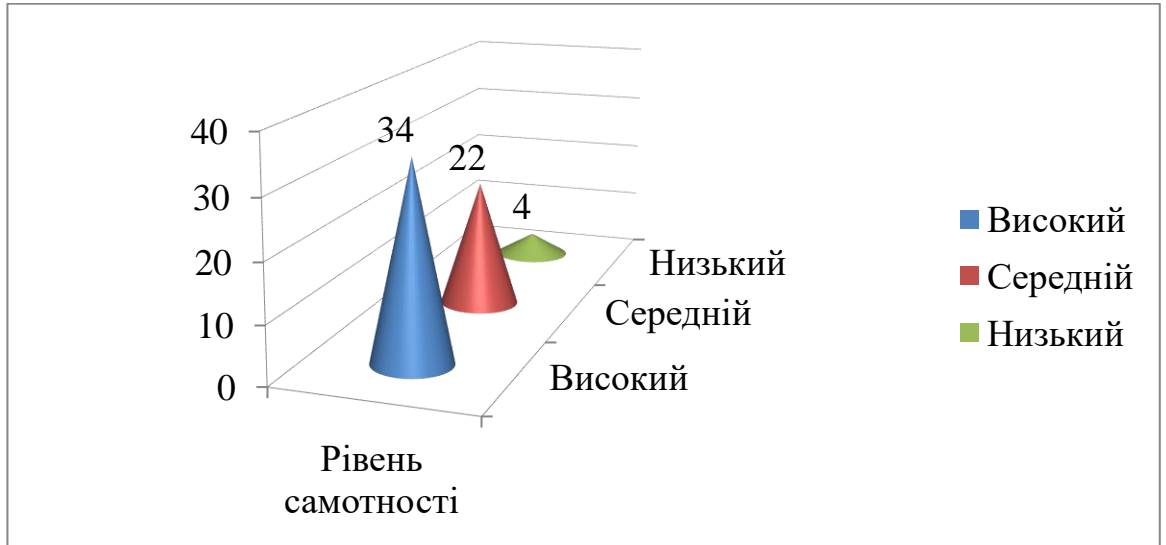


Рис.2.3. Рівень самотності опитаних студентів

Результати дослідження свідчать про відзначений рівень самотності серед об'єктів дослідження. Виявлено, що 34 особи мають високий рівень самотності, 22 особи – середній рівень, тоді як у 4 студентів зафіксований низький рівень самотності.

Високий рівень самотності може вказувати на відчуття відсутності задоволення від соціальних взаємодій чи недостатність близьких стосунків. Це може впливати на емоційний стан та загальну якість життя об'єктів дослідження.

Середній рівень самотності може вказувати на те, що студенти можуть взаємодіяти соціально, але можливо, вони відчують потребу в більш глибоких чи значущих зв'язках.

Низький рівень самотності у деяких студентів може свідчити про задоволення від соціального оточення та успішні міжособистісні відносини.

Отримані результати є важливими для розуміння стану соціального благополуччя студентів і можуть слугувати підґрунтям для розробки програм або інтервенцій, спрямованих на поліпшення соціальних взаємин та зменшення рівня самотності серед даної групи.

Наступним кроком у дослідженні було опрацювання результатів досліджуваних за методикою «Багатовимірна шкала самотності Дж. Гірвельд».

Результати графічно представлені на рисунку 2.4.

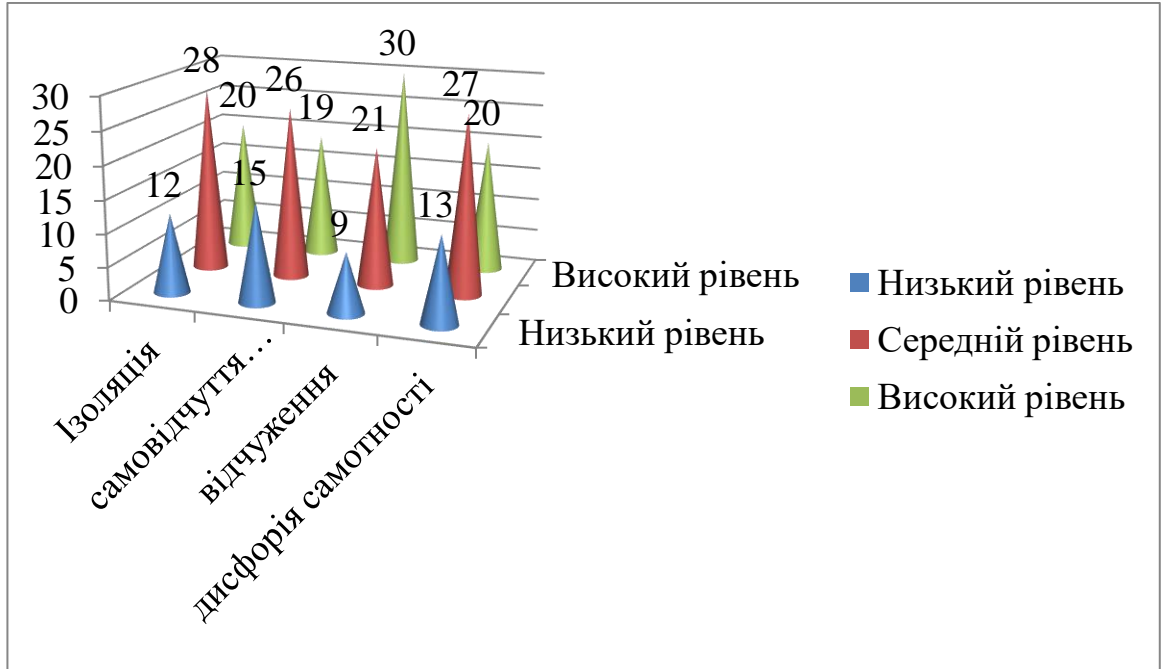


Рис.2.4. Результати опитаних студентів за методикою Гірвельда

Отримані результати дослідження представлені у вигляді розподілу за рівнями ізоляції, самовідчуття переживання самотності, відчуження та дисфорії самотності у студентів за різними категоріями:

Ізоляція:

Низький рівень: 12 студентів

Середній рівень: 28 студентів

Високий рівень: 20 студентів

Самовідчуття переживання самотності:

Низький рівень: 15 студентів

Середній рівень: 26 студентів

Високий рівень: 19 студентів

Відчуження:

Низький рівень: 9 студентів

Середній рівень: 21 студент

Високий рівень: 30 студентів

Дисфорія самотності:

Низький рівень: 13 студентів

Середній рівень: 27 студентів

Високий рівень: 20 студентів

Ці дані надають зрозуміти, як студенти розподіляються за рівнями вказаних аспектів самотності.

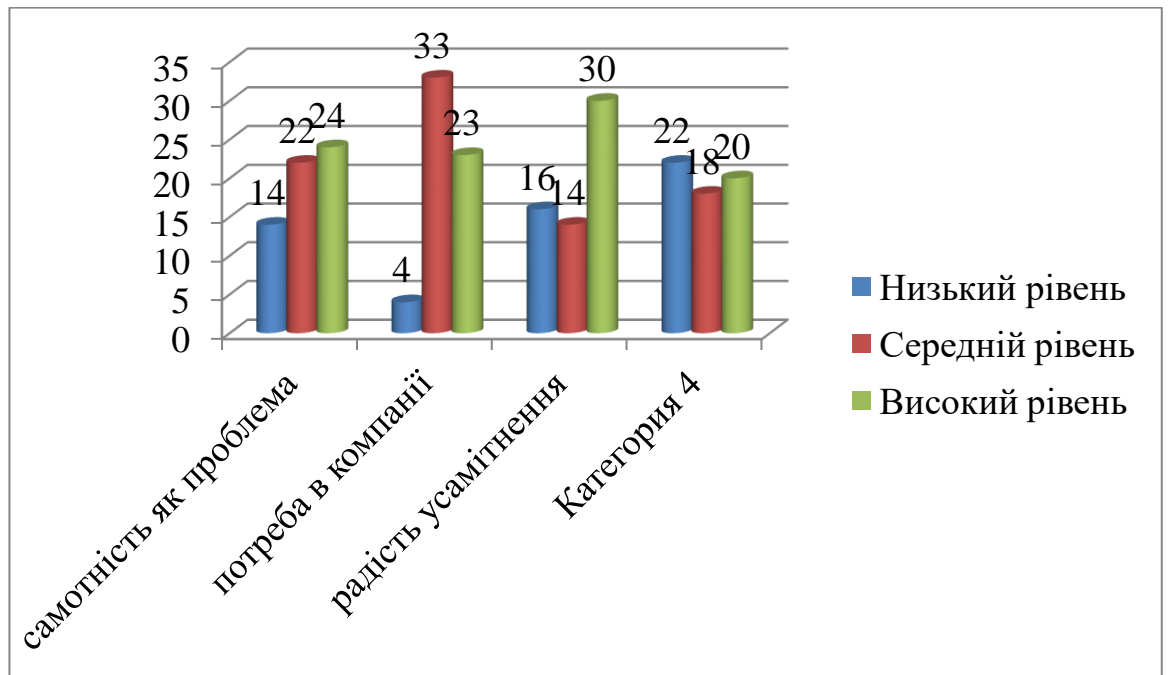


Рис.2.5. Результати опитаних студентів за методикою Гірвельда (5-8 субшкали)

Результати дослідження студентів вказують на наступне:

Самотність як проблема:

Низький рівень: 14 студентів

Середній рівень: 22 студентів

Високий рівень: 24 студентів

Потреба в компанії:

Низький рівень: 4 студенти

Середній рівень: 33 студенти

Високий рівень: 23 студенти

Радість усамітнення:

Низький рівень: 16 студентів

Середній рівень: 14 студентів

Високий рівень: 30 студентів

Ресурс усамітнення:

Низький рівень: 22 студенти

Середній рівень: 18 студентів

Високий рівень: 20 студентів

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.

Висновок до розділу

На підставі отриманих кількісних результатів дослідження студентів можна зробити наступні висновки:

Рівень самооцінки:

Низький рівень: 32 особи

Середній рівень: 18 осіб

Високий рівень: 10 осіб

Більшість студентів характеризується низьким рівнем самооцінки, що може вказувати на потребу в розвитку позитивного відношення до себе та власної компетентності.

Рівень самотності:

Високий рівень: 34 особи

Середній рівень: 22 особи

Низький рівень: 4 особи

Більшість студентів демонструє високий рівень самотності, що може свідчити про потребу в соціальній підтримці та розвитку навичок міжособистісного спілкування.

Характеристики самотності:

Ізоляція: 12 осіб (низький), 28 осіб (середній), 20 осіб (високий)

Самовідчуття переживання самотності: 15 осіб (низький), 26 осіб (середній), 19 осіб (високий)

Відчуження: 9 осіб (низький), 21 особа (середній), 30 осіб (високий)

Дисфорія самотності: 13 осіб (низький), 27 осіб (середній), 20 осіб (високий)

Зазначені характеристики свідчать про те, що багато студентів відчувають високий рівень відчуження та дисфорії самотності.

В цілому, дослідження вказує на необхідність розвитку програм та ініціатив університету, спрямованих на зниження рівня самотності та підвищення самооцінки студентів через розбудову позитивних міжособистісних зв'язків та психологічну підтримку.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ

3.1. Практичні рекомендації задля підвищення самооцінки студентів

Самооцінка – це оцінка своєї гідності та цінності як особистості. Це важливо для студентів, оскільки вони переживають період значних змін і переходів у своєму житті. Наявність здорового почуття власної гідності може допомогти молоді керувати цими змінами з впевненістю та стійкістю. І навпаки, низька самооцінка може призвести до негативних наслідків, таких як депресія, тривога та низька успішність. Тому вкрай важливо зрозуміти концепцію самооцінки та її важливість для студентів.

Самооцінка - це багатогранна конструкція, яка охоплює кілька вимірів особистості, включаючи самооцінку, самоповагу та впевненість у собі. Це основа для позитивного самооцінки та здорового почуття ідентичності.

- Важливість самооцінки для молоді

Самооцінка особливо важлива для студентів, оскільки вони стикаються з численними проблемами, такими як тиск однолітків, академічний стрес і фізичні зміни. Здорове почуття власної гідності може допомогти студентам розвинути позитивний образ себе, виробити стійкість і впоратися з труднощами [21].

Низька самооцінка може мати серйозні наслідки для молоді, такі як негативна саморозмова, соціальне відсторонення та відсутність мотивації. Це також може призвести до проблем психічного здоров'я, таких як тривога та депресія, які можуть мати довгострокові наслідки для добробуту людини. Тому вкрай важливо визначити ознаки низької самооцінки у студентів і вжити відповідних заходів для їх усунення. - Наслідки низької самооцінки Низька самооцінка може серйозно вплинути на життя студента. Це може призвести до негативної саморозмови, де студент критикує себе та сумнівається у своїх

здібностях. Ця негативна саморозмова може призвести до соціальної замкнутості, коли молода людина уникає соціальних ситуацій та ізолюється від своїх однолітків. Низька самооцінка також може призвести до відсутності мотивації, коли студент може не займатися діяльністю або досягати цілей через страх невдачі.

Щоб підвищити самооцінку молоді, важливо забезпечувати їх позитивним відгуком і похвалою, заохочувати їх слідувати своїм інтересам і захопленням і допомагати їм розвивати почуття самостійності та незалежності. Також важливо моделювати здорову самооцінку як батьків і опікунів. Крім того, використання афірмацій і позитивної розмови з самим собою може допомогти студентам розвинути більш позитивний образ себе. Вчителі та вихователі також можуть зіграти значну роль у підвищенні самооцінки студентів через заняття в класі та дискусії.

- Практичні рекомендації щодо підвищення самооцінки молоді

Деякі практичні рекомендації щодо підвищення самооцінки студентів включають:

- Надання позитивного відгуку та похвали ;
- Заохочення до досягнення інтересів і пристрастей;
- Допомога в розвитку почуття самостійності та незалежності;
- Моделювання поведінки здорової самооцінки як батьків і опікунів;
- Використання афірмацій і позитивних само розмов;
- Заохочення діяльності в класі та обговорення питань самооцінки та ідентичності;
- Закріплення хорошої поведінки та досягнень [15,с.34].

Виконуючи ці рекомендації, студенти можуть розвинути здорове почуття власної гідності, що може позитивно вплинути на їхнє психічне та фізичне благополуччя.

Позитивна розмова з самим собою є важливою складовою формування та підтримки здорової самооцінки у молоді. Саморозмова стосується внутрішнього діалогу, який людина веде сама з собою, який може бути як

позитивним, так і негативним. Дослідження показали, що позитивні саморозмови можуть покращити настрій, зменшити стрес і підвищити почуття власної гідності. Тому вкрай важливо навчити студентів важливості позитивної саморозмови та тому, як включити її у своє повсякденне життя. Чудовою відправною точкою може бути заохочення їх замінити негативну саморозмову позитивними твердженнями.

Навчання технікам позитивної саморозмови може бути ефективним способом підвищення самооцінки студентів. Один з прийомів полягає в тому, щоб вони виявили свої негативні моделі саморозмови та замінили їх позитивними твердженнями. Наприклад, якщо студент часто думає: «Я недостатньо хороший», він може замінити це на: «Я здатний і гідний». Крім того, практика щоденної вдячності та зосередження на сильних сторонах, а не на слабких сторонах також може допомогти розвинути позитивну саморозмову. Також може бути корисним заохочення студентів записувати позитивні твердження та читати їх вголос щодня [19,с.55-56].

Ще однією практичною рекомендацією для підвищення самооцінки студентів є заохочення мислення, спрямованого на зростання. Мислення про зростання — це віра в те, що свої здібності та інтелект можна розвинути завдяки наполегливій праці та самовідданості. Виховуючи мислення, спрямоване на зростання, молоді люди можуть навчитися сприймати виклики та розглядати невдачі як можливості для зростання, а не особисті недоліки. Вчителі та батьки можуть заохочувати мислення, спрямоване на зростання, вихваляючи зусилля, а не вроджені здібності, заохочуючи студентів ризикувати та надаючи можливості для зростання та навчання. Розвиваючи мислення, що розвивається, студенти можуть розвинути почуття власної ефективності та впевненості у своїх силах.

Здорові стосунки мають вирішальне значення для формування та підтримки самооцінки молоді. Студенти, які відчувають підтримку та цінність з боку членів сім'ї, друзів та однолітків, швидше за все, матимуть позитивне самосприйняття та більше почуття власної гідності. Таким чином, важливо

наголошувати на важливості здорових стосунків і заохочувати молодих людей розвивати міцні зв'язки з людьми в їхньому житті. Батьки, вчителі та інші наставники можуть допомогти, моделюючи здорове спілкування, активне слухання та емпатію, а також надаючи можливість студентам брати участь у позитивних соціальних взаємодіях.

Створення мереж соціальної підтримки є ще одним ефективним способом підвищення самооцінки студентів. Студенти, які відчувають зв'язок з іншими та мають почуття причетності, швидше за все, матимуть позитивне самосприйняття та більше почуття власної гідності. Заохочення молоді приєднуватися до клубів, спортивних команд чи інших позакласних заходів може надати їм можливість познайомитися з новими людьми та налагодити соціальні зв'язки. Крім того, батьки та педагоги можуть допомогти студентам визначити та зміцнити існуючі мережі соціальної підтримки, такі як члени родини, друзі та наставники [25,с.94-96].

Заохочення позитивної взаємодії з однолітками також важливо для підвищення самооцінки молоді. Студенти, які мають позитивний соціальний досвід зі своїми однолітками, частіше матимуть позитивне самосприйняття та більше почуття власної гідності. Батьки та педагоги можуть допомогти, заохочуючи учнів брати участь у заходах, які сприяють позитивній соціальній взаємодії, наприклад, групових проектах, вправах на формування команди та громадських проектах. Крім того, важливо навчити студентів ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та будувати здорові стосунки, оскільки ці навички можуть допомогти їм орієнтуватися в соціальних ситуаціях з впевненістю та самовпевненістю.

Одним з ефективних способів підвищити самооцінку студентів є допомога їм визначити свої особисті сильні сторони та інтереси. Визнаючи, у чому вони хороші та що їм подобається робити, студенти можуть почати розвивати почуття гордості та впевненості в собі. Заохочення молоді досліджувати свої захоплення також може допомогти їм відкрити нові таланти та навички, про які вони, можливо, не підозрювали. Цей процес самопізнання

може бути потужним інструментом для формування самооцінки, оскільки він дозволяє молоді побачити себе в позитивному світлі та визнати свої унікальні якості та здібності.

Інший підхід до підвищення самооцінки у студентів полягає в розвитку навичок. Заохочення студентів до вивчення нових навичок і хобі може допомогти їм відчувати почуття успіху та гордості за свої здібності. Незалежно від того, чи це вивчення нової мови, гра на інструменті чи оволодіння спортом, придбання нових навичок може підвищити впевненість у собі та дати відчуття мети та напрямку. Крім того, навчання новим навичкам може допомогти молоді розвинути мислення для зростання, що може бути важливим фактором у формуванні самооцінки. Таке мислення підкреслює віру в те, що здібності можна розвинути через відданість і наполегливу працю, а не через постійні риси [33,с.180-181].

Постановка та досягнення реалістичних цілей також може бути ефективною стратегією підвищення самооцінки студентів. Ставлячи перед собою досяжні цілі та працюючи над ними, студенти можуть відчувати почуття досягнення та гордості за свій прогрес. Важливо заохочувати молодь ставити цілі, які є складними, але досяжними, оскільки встановлення занадто амбітних цілей може призвести до почуття розчарування та невдачі. Відзначення навіть невеликих досягнень на цьому шляху також може допомогти підвищити самооцінку та дати мотивацію продовжувати працювати над більшими цілями. Допмагаючи студентам розвинути відчуття мети та спрямованості, постановка цілей може бути потужним інструментом для формування самооцінки та впевненості.

Догляд за собою є важливою складовою формування та підтримки здорової самооцінки у студентів. Заохочення студентів ставити на перше місце своє фізичне, емоційне та психічне благополуччя може допомогти їм розвинути позитивний образ себе та більше почуття власної гідності. Догляд за собою може включати такі дії, як:

- Регулярні фізичні вправи;

- Збалансоване та поживне харчування;
- Висипатись;
- Практика технік релаксації, таких як медитація або йога;
- Заняття хобі або заняттями, які приносять радість[37,с.111].

Ставлячи пріоритетом догляд за собою, молодь можуть навчитися цінувати себе та своє здоров'я, що веде до підвищення самооцінки.

Навчання співчуття до себе є ще одним ефективним способом підвищення самооцінки молоді. Співчуття до себе передбачає ставлення до себе з такою ж добротою, турботою та підтримкою, яку ви запропонували б близькому другу. Ця практика може допомогти студентам розвинути більш позитивний образ себе та зменшити негативні розмови. Дослідження показали, що співчуття до себе пов'язане з підвищеною стійкістю, оптимізмом і задоволеністю життям. Заохочення студентів до самоспівчуття може допомогти їм розвинути сильніше почуття власної гідності та самоповаги.

Навчання навичкам подолання стресу та важких емоцій також може сприяти підвищенню самооцінки студентів. Студентський вік може бути складним періодом, і молоді люди можуть боротися з низкою емоцій і стресорів. Надання їм інструментів для подолання цих труднощів може допомогти їм відчувати себе більш впевненими та здібними. Навички подолання можуть включати:

- Глибокі дихальні вправи;
- Журнал або експресивне письмо;
- Практики усвідомленості;
- Звертатися за підтримкою до надійних друзів або членів родини;
- Участь у творчих сферах, таких як мистецтво чи музика [27].

Навчаючи студентів справлятися зі стресом і важкими емоціями, вони можуть розвинути більше почуття власної ефективності та впевненості, що призведе до підвищення самооцінки. Загалом, ставлячи на перше місце самообслуговування, навчаючи співчуття до себе та розвиваючи навички подолання стресу та важких емоцій, ми можемо допомогти студентам

розвинути та зберегти здорову самооцінку. Ці практичні рекомендації можуть сприяти підвищенню стійкості, впевненості та добробуту студентів.

3.2. Поради студентам для легшого переживання самотності

Самотність можна визначити як відчуття ізоляції або відірваності від інших. Це звичайний досвід, особливо серед студентів, які можуть відчувати себе відокремленими від своїх однолітків через вимоги академічної роботи, дистанційне навчання чи інші фактори. Однак самотність може мати значний вплив на психічне здоров'я, зокрема:

- Підвищений ризик депресії та тривоги;
- Знижена самооцінка;
- Порушення когнітивних функцій;
- Високий рівень стресу та кортизолу [9,с.58].

Розуміння впливу самотності на психічне здоров'я має вирішальне значення для студентів, щоб ефективно вирішити цю проблему.

Боротьба з самотністю в учнів має важливе значення для зміцнення психічного здоров'я та благополуччя. Самотність може стати серйозною проблемою для студентів, особливо тих, хто навчається в новому середовищі, далеко від своїх сімей і друзів. Пандемія COVID-19 ще більше загострила почуття самотності та ізоляції у студентів, яким довелося адаптуватися до дистанційного навчання та заходів соціального дистанціювання. Дуже важливо надати підтримку та ресурси, які можуть допомогти учням відчувати зв'язок і зацікавленість, наприклад: - Віртуальні соціальні події та заходи - Групи підтримки однолітків - Консультаційні послуги - Ресурси психічного здоров'я

Вирішуючи проблему самотності у студентів, ми можемо сприяти позитивним наслідкам для психічного здоров'я та покращити загальний добробут.

Існують різні способи, за допомогою яких учні можуть легше впоратися із самотністю. Однією з ефективних стратегій є участь у діяльності, яка сприяє саморефлексії та самосвідомості, наприклад:

- Ведення журналу;
- Медитація усвідомленості;
- Творче самовираження;
- Фізичні вправи.

Ці дії можуть допомогти учням розвинути глибше розуміння себе та своїх емоцій, а також забезпечити відчуття мети та сенсу. Крім того, побудова міцних міжособистісних стосунків з однолітками та викладачами може допомогти студентам відчутти більше зв'язку та підтримки. Вживаючи активних заходів для вирішення проблеми самотності, студенти можуть покращити своє психічне здоров'я та благополуччя, що призведе до більш повноцінного та приємного навчання.

Однією з основних причин самотності студентів є перехід із середньої школи до коледжу. Ця зміна може бути складною, оскільки студенти раптово стикаються з новими графіками, обов'язками та соціальним середовищем. Пристосування до студентського життя може бути особливо важким для тих, хто переїхав з дому, оскільки вони можуть відчувати тугу за домом і відірватися від своїх звичних систем підтримки. Цей перехід може бути приголомшливим, що призводить до почуття самотності та ізоляції [20,с.11-12].

Іншою поширеною причиною самотності студентів є відсутність соціальної підтримки. Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як відсутність близьких друзів, труднощі з встановленням нових зв'язків або відчуття аутсайдера в соціальних ситуаціях. Соціальна підтримка має вирішальне значення для психічного здоров'я та благополуччя, і без неї студентам може бути важко впоратися з труднощами студентського життя. Важливо, щоб студенти активно шукали можливості спілкуватися з іншими, наприклад, вступати до клубів чи організацій, відвідувати соціальні заходи або спілкуватися з однокласниками.

Туга за домом є ще одним фактором, який може сприяти самотності студентів. Перебування далеко від дому та знайомого оточення може бути

важкою адаптацією, і учні можуть відчувати тугу за людьми та місцями, які вони залишили. Щоб подолати тугу за домом, студенти можуть підтримувати зв'язок із близькими за допомогою відеочатів, телефонних дзвінків або листів. Вони також можуть спробувати створити відчуття дому в новому середовищі, прикрашаючи свій житловий простір знайомими предметами або досліджуючи місцевість, щоб знайти нові улюблені місця. Виявивши причини самотності у студентів, вони можуть вжити проактивних заходів, щоб легше впоратися з ситуацією. Завдяки належній підтримці та стратегіям студенти зможуть подолати почуття ізоляції та процвітати в коледжі.

Приєднання до клубів і позакласних заходів є чудовим способом для студентів налагодити соціальні зв'язки та мережі підтримки. Беручи участь у клубах і заходах, які відповідають їхнім інтересам і хобі, студенти можуть зустріти однодумців, які поділяють їхні захоплення. Це може призвести до розвитку міцної дружби та зв'язків, які виходять за межі класу. Крім того, участь у клубі чи діяльності може забезпечити відчуття причетності та мети, що може допомогти боротися з почуттям самотності та ізоляції [22,с.164].

Волонтерство — це ще один чудовий спосіб для студентів налагодити соціальні зв'язки, а також віддавати користь своїй громаді. Можливості волонтерства можна знайти через місцеві організації, благодійні організації та некомерційні організації, і вони можуть варіюватися від одноразових заходів до постійних зобов'язань. Займаючись волонтерською діяльністю, студенти можуть познайомитися з новими людьми та працювати разом з іншими, які поділяють їхні цінності та бажання справити позитивний вплив. Волонтерство також може забезпечити відчуття задоволення та мети, що може підвищити загальний добробут і боротися з почуттям самотності.

Відвідування соціальних заходів і зібрань є простим, але ефективним способом для студентів налагодити соціальні зв'язки та боротися із самотністю. Будь то відвідування заходу в університетському містечку, приєднання до навчальної групи чи прогулянка з друзями, спілкування з іншими може створити відчуття причетності та підтримки. Навіть невеликі

взаємодії, такі як початок розмови з однокласником або привітання сусіда, можуть допомогти учням відчувати себе більш пов'язаними зі своєю спільнотою. Важливо пам'ятати, що налагодження соціальних зв'язків вимагає часу та зусиль, але переваги того варті з точки зору покращення психічного здоров'я та загального благополуччя.

Одним із ефективних способів для студентів подолати самотність є практика самообслуговування та уважності. Це передбачає турботу про себе фізично, емоційно та розумово. Студенти можуть брати участь у таких заходах, як фізичні вправи, медитація або глибокі дихальні вправи, щоб зменшити стрес і сприяти розслабленню. Крім того, студенти можуть практикувати самоспівчуття, що передбачає ставлення до себе з добротою та розумінням. Доглядаючи за собою таким чином, студенти можуть покращити своє загальне самопочуття та зменшити відчуття самотності [29,с.140].

Ще одна стратегія подолання самотності — звернення за професійною допомогою та консультаціями. Багато шкіл та університетів пропонують студентам консультаційні послуги, і студенти також можуть звернутися за допомогою до спеціалістів з питань психічного здоров'я за межами свого закладу. Ці професіонали можуть надати учням інструменти та підтримку, необхідні їм для подолання самотності та розвитку здорових механізмів подолання. Крім того, групи підтримки можуть бути цінним ресурсом для студентів, щоб спілкуватися з іншими, хто відчуває подібні почуття самотності та ізоляції.

Заняття хобі та особистими інтересами також можуть бути ефективним способом для студентів подолати самотність. Заняття, які приносять радість і задоволення, можуть допомогти учням відчувати більше зв'язку з собою та іншими. Студенти можуть приєднатися до клубів чи груп за їхніми інтересами, брати участь у громадських заходах чи волонтерській роботі. Займаючись діяльністю, яка відповідає їхнім цінностям і пристрастям, студенти можуть будувати значущі зв'язки з іншими та зменшувати почуття самотності. Загалом, впоратися з самотністю може бути складно, але є багато стратегій, які

студенти можуть використовувати, щоб контролювати свої почуття та покращити свій добробут. Практикуючи самообслуговування та уважність, звертаючись за професійною допомогою та консультаціями, займаючись хобі та особистими інтересами, студенти можуть розвинути здорові механізми подолання та будувати значущі зв'язки з іншими [36,с.116].

Регулярні зустрічі з друзями та родиною можуть бути ефективною стратегією для підтримки соціальних зв'язків і управління почуттям самотності. Це передбачає докладення свідомих зусиль, щоб регулярно зв'язуватися з близькими людьми за допомогою телефонних дзвінків, відеочатів або особистих зустрічей. Підтримуючи зв'язок з іншими, студенти можуть відчувати себе менш ізольованими та більшою підтримкою у повсякденному житті. Важливо розставляти пріоритети для цих взаємодій, навіть якщо ви зайняті шкільною роботою чи іншими зобов'язаннями, оскільки соціальні зв'язки мають важливе значення для загального благополуччя.

Використання технологій, щоб залишатися на зв'язку, також може бути корисним інструментом для боротьби з самотністю. З поширеністю смартфонів і платформ соціальних медіа ніколи не було так просто спілкуватися з іншими на відстані. Студенти можуть використовувати такі програми, як Zoom, Skype або FaceTime, для відеочату з друзями та родиною або приєднуватися до онлайн-спільнот і форумів, пов'язаних із їхніми інтересами. Однак важливо встановити межі та не покладатися лише на технології для соціального зв'язку, оскільки особисті взаємодії все ще мають вирішальне значення для підтримки почуття спільності та приналежності.

Створення сприятливого та позитивного життєвого середовища також може допомогти студентам впоратися з почуттям самотності. Це може передбачати прикрашання 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 [38,с.85].

Висновок до розділу 3

Рекомендації з підвищення самооцінки включають у себе різноманітні стратегії, такі як практика позитивного мислення, встановлення реалістичних цілей, відзначення своїх досягнень та розвиток позитивного спілкування з оточуючими.

Надані поради стосовно легкого переживання самотності спрямовані на виявлення та розвиток особистих інтересів, знаходження нових хобі, відвідування заходів та активну участь у громадському житті.

Загалом, цей розділ надає цінні інструменти та стратегії, які можуть допомогти студентам подолати почуття самотності та розвинути позитивне ставлення до себе та свого життя.

ВИСНОВОК

1) Самотність є однією з ключових психологічних проблем, яка вивчається в сучасній психології. Самотність може виникати в різних контекстах, таких як відсутність близьких людей, неадекватна соціальна підтримка або відчуття ізольованості від соціальної спільноти. У закордонній психології існує декілька підходів до трактування самотності як психологічного явища.

Психоаналітичний підхід акцентує увагу на внутрішніх конфліктах, що виникають в особистості.

Феноменологічний підхід до дослідження самотності базується на вивченні особистого досвіду самотності, зокрема на тому, як людина сприймає та описує свої відчуття самотності. Цей підхід зосереджується на дослідженні суб'єктивних переживань та сприйнятів, які виникають в людей, які відчувають самотність.

Екзистенціальний підхід до вивчення самотності акцентує увагу на особистісному досвіді і пошуку сенсу життя. Екзистенційна психологія вважає, що самотність може бути пов'язана з відчуттям втрати сенсу життя, почуттям відсутності мети та значення в житті.

Соціологічний – на вивченні соціального контексту, в якому виникає самотність. Інтеракціоністський підхід у вивченні самотності зосереджується на взаємодії між людьми та їхніх взаємин. Цей підхід вважає, що наша поведінка та сприйняття значною мірою залежать від того, як ми спілкуємося та взаємодіємо з оточуючими нас людьми.

Когнітивний – на дослідженні когнітивних процесів, пов'язаних зі самотністю. Інтимний підхід вивчає рольові взаємини в особистісному житті та їх вплив на виникнення самотності. Цей підхід розглядає індивіда як частину взаємодіючої пари, яка має свої відносини та спільну історію.

Системний – на аналізі взаємодії між компонентами системи, що породжує самотність. Міждисциплінарний – на поєднанні різних підходів та використанні різноманітних дисциплін для вивчення самотності.

За останні роки з'явилися деякі нові підходи до дослідження самотності. Наприклад, науковці досліджують роль технологій, таких як соціальні мережі та месенджери, у зменшенні або збільшенні самотності. Також досліджується вплив культурних та історичних факторів на сприйняття самотності в різних культурах та епохах.

2) Самотність є серйозною проблемою в сучасному світі, спричиненою різноманітними соціальними, культурними та технологічними факторами. Необхідно звернути увагу на цю проблему та зайнятись пошуком шляхів її подолання, що потребує співпраці інтердисциплінарних команд та участі держави, громадських організацій та фахівців у розробці ефективних програм та стратегій для підтримки та покращення психічного здоров'я людей.

За останні десятиліття самотність стала серйозною проблемою у багатьох країнах, включаючи Україну. Є кілька причин, які призводять до цього явища, включаючи зростання використання технологій, зменшення кількості шлюбів і народжень, зростання кількості розлучень та високий ритм життя, що обмежує можливість знаходити час для соціальних відносин. Індивідуальні причини, такі як соціальні фобії або відчуття недостатньої самооцінки, також можуть перешкоджати розвитку близьких стосунків. Важливо звернути увагу на цю проблему і шукати шляхи покращення якості життя людей, зокрема шляхом підтримки соціальних взаємин і створення умов для знаходження близьких стосунків.

3) Дослідження самотності може здійснюватись з використанням різних методологічних підходів та інструментів, залежно від конкретних цілей та об'єктів дослідження.

На основі отриманих кількісних результатів дослідження студентів можна зробити наступні висновки:

Рівень самооцінки:

Низький рівень: 32 особи

Середній рівень: 18 осіб

Високий рівень: 10 осіб

Більшість студентів демонструє низький рівень самооцінки, що може впливати на їхню загальну психологічну добробутність та взаємодію в університетському середовищі.

Рівень самотності:

Високий рівень: 34 особи

Середній рівень: 22 особи

Низький рівень: 4 особи

Значна кількість студентів високо оцінює свій рівень самотності, що вказує на можливу потребу в психологічній підтримці та програмах соціальної адаптації.

Ізоляція, самовідчуття переживання самотності, відчуження, дисфорія самотності:

Більшість студентів виявляє середні та високі рівні цих аспектів, що може вказувати на загальний тривожний стан у сфері соціальних відносин.

Узагальнюючи, отримані результати вказують на важливість впровадження психологічних інтервенцій та програм підтримки для студентів, спрямованих на поліпшення самооцінки, зниження рівня самотності та покращення соціальної адаптації в університетському оточенні.

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.
7. Ващенко І.М. Визначення і розуміння студентами понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя». Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, Чернігів, 2012. С. 80 – 84.
8. Вілков В.В. Особливості комунікації та передачі повідомлень в умовах аудиторного навчання. Дніпро, 1983. С. 175.
9. Вірченко І. В. Соціальна підтримка та самотність серед людей похилого віку: результати національного дослідження. Український вісник психоневрології. 2019. Т. 27. Вип. 1 (98). С. 54-59.
10. Войцихова А. І. Характеристика індивідуально-типологічних особливостей та їх вплив на взаємостосунки з оточуючими. Психологічна газета. 2006. №14. С. 18–26
11. Галкіна Т. В. Самооцінка як процес розв'язання завдань: системний підхід. Одеса: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2017. 368 с.
12. Гарбузов В. І. Практична психотерапія. Київ: Веселка, 2006. 413 с.

13. Гідденс Є. Основні поняття в соціології. Одеса: Вища школа економіки, 2018. 368 с.
14. Гончарук Н. М. Психологічні особливості комунікативних умінь та навичок у підлітків. Проблеми сучасної психології. Київ, 2012. С. 170-178.
15. Грузинська, І.М. Комунікативна депривація в умовах дистанційного навчання студентів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 12, 2022. С. 31–39.
16. Дубовик І., Яковенко Т. Самотність як соціальний феномен. Соціологічні дослідження. 2019. С.105-114.
17. Захарова А. В. Психологія формування самооцінки. Київ: Четверта хвиля, 2020. 98 с.
18. Захарова А. В. Структурно-динамічна модель самооцінки. Питання психології. 2017. №2. С. 22–26.
19. Кісарчук З.Г. Методологія та методи практичної психології. Практична психологія та соціальна робота. Київ, 2002. С. 53-57.
20. Кісарчук З.Г. Особливості розвитку практичної психології на сучасному етапі. Практична психологія та соціальна робота. Київ, 2001. С. 10-12.
21. Кленіна, К. В. Психологічні змістові особливості взаємозв'язку перфекціонізму та почуття самотності осіб юнацького віку. 2019.
22. Козерук Ю.В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Чернігів, 2015. С. 163–165
23. Кон І.С. У пошуках себе. Особистість та її самосвідомість. М.: Політиздат, Харків, С. 1984. - 335.
24. Кононко О.Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (Системний підхід). Стилос, Київ, 2000. С. 336.
25. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві). : Навч.посіб. для вищ. навч. закладів. Київ, 1998. С. 255.

26. Корольова, І. Ю. Самооцінка як показник соціальної адаптації старшокласників. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія, 2017. С. 70-75.
27. Максименко С.Д. Наукова психологія і психологічна практика // Практична психологія та соціальна робота. Київ, 2001. С. 2-6.
28. Магдисюк, Л., Притка, І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*, 2020. С.136-143.
29. Маклаков А. Г. Загальна психологія: Підручник для вузів. СПб.: 2007. 583 с.
30. Максименко С.Д. Наукова психологія і психологічна практика. Практична психологія та соціальна робота. Київ, 2001. С. 2-6.
31. Максименко С.Д. Теоретико-методологічний контекст сучасної практичної психології. Практична психологія в контексті культур: збірник наукових праць, Київ, 1998. С. 6-18.
32. Малімон, В. Самотність людини в сучасному інформаційному суспільстві. *Молодий вчений*, 2019. С. 178-182.
33. Марченко О. М. Самотність як фактор здоров'я людини. Вісник соціальної гігієни та охорони здоров'я України. 2018. № 2 (79). С. 19-23.
34. Мистецтво життєтворчості особистості: Наук.-метод. Посібник. Київ, 1997. С. 392.
35. Молчанова О. Н. Самооцінка: Теоретичні проблеми та емпіричні емпіричні дослідження. Київ: Наукова думка, 2021. 392 с.
36. Мурашко З. С. Питання самооцінки особистості. Київ: Освіта, 2013. 201 с.
37. Олейник Н. О. Внутрішня організація переживання самотності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III (34), Херсон, 2015. С. 83-86.

38. Омелянович, О., Приходько, Ю. Феноменологічна психологія самотності. Наукові записки Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Психологічні науки, 2, 2018. С.94-99.
39. Романенко М.І. Світоглядні та соціокультурні передумови гуманно-центричної переорієнтації цінностей особистості. Нива знань. Науково-методичний альманах. Дніпро, 1998. С. 33-34.
40. Романова В. Я. Психологія індивідуальних відмінностей. Київ: ОШПО, 2016. 376 с.
41. Савчин М. В. Загальна психологія. Київ: Відродження, 2008. 159 с.
42. Слободчиков В. І. Психологія розвитку людини. Київ: Ранок, 2000. – 321 с.
43. Старовойтенко В. М. Рефлексія особистості в акультурі. Київ: Наукова думка, 2020. 101 с.
44. Столяренко Л. Д. Основи психології. Київ: Четверта хвиля, 2017. 358 с
45. Сурмай Ю. М. Психологія особистості. Київ: Просвіта, 2005. 464 с
46. Тислюк, Л. В. *Психологічні особливості переживання жіночої самотності* (Doctoral dissertation). 2021.
47. Чеснокова І. І. Проблема самосвідомості в психології. Миколаїв, 1977. С. 144.
48. Якунін В. А. Психологія. Вінниця: Либідь, 2005. 329 с.
49. Berguno G, Leroux P, McAinsh K, Shaikh S. Children's experience of loneliness at school and its relation to bullying and the quality of teacher interventions. Qualitative Report. 2004; 9: 483–499.
50. Bowman C.C. Loneliness and social change. Am. J. Psychiat. 1957. N 112. — P.194-198
51. Brennan T. Loneliness at Adolescence. Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Ed. L. A. Peplau & Perlman, Мічиган 1982. P. 269– 290

52. Derlega, V. J., & Margulis, S. T. 1982. Why loneliness occurs: The interrelationship of social psychological and privacy concepts. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*: 152-164. New York: Wiley.
53. Halmos Paul. *Solitude and privacy: A study of social isolation, its causes and therapy*. Routledge, 2013. 355 p.
54. Hawkey L. C., & Cacioppo, J. T. «Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms.» *Annals of behavioral medicine*, 2010. P. 218-227.
55. Heinrich LM, Gullone E. The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clin Psychol Rev*. 2006; 26: 695–718.
56. Hills P. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*. 2017. №33. p. 1073–1074
57. Leary M. R., & Tangney J. P., «Handbook of self and identity.» Guilford Press. 2003. P.15-17
58. Maddi S., Khoshaba D. *Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you*. New York : American Management Association, 2005.
59. Moustakas C. E. *Portraits of loneliness and love*. Englewood Cliffs. - N. J.: Prentice-Hall. 1975. 248 p.
60. Peplau, L.A. & Perlman, D. (1982). *Loneliness: a sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York: Wiley.
61. Qualter P., Vanhalst J., Harris R., Van Roekel E., Lodder, G., Bangee M., ... & Verhagen, «Loneliness across the life span», *Perspectives on Psychological Science*, 2015. P. 250-264.
62. Segal Hanna. *Introduction to the work of Melanie Klein*. Routledge, 2018. 415 p.
63. Slater P.E. *The pursuit of loneliness. American culture at the breaking point*. Boston: Beacon, 1976. 316p. 50. Sullivan H.S. *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton, 1953.-54p.

64. Storr A. Solitude: A Return to the Self. New York : The Free Press, 1988. P. 240.
65. The Erik Erikson Reader. ed. by H. Erikson, R. Coles. Norton and Company 2001. 514
66. The Possibilities of Aloneness and Solitude: Developing an Understanding Framed through the Lens of Human Motivation and Needs. T.T. Nguyen et al. The Handbook of Solitude. Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone. Second edition. 2021. P. 224–240.
67. Vasileiou Konstantina, et al. Coping with loneliness at university: A qualitative interview study with students in the UK. Mental Health & Prevention, 2019, V. 13: P. 21-30
68. Vinnikott D. V. I analiticheskaya psikhologiya, Khegai LA–M.: Dobrosvet, 2009. 342 p.;
69. Weiss, R.S. Loneliness: the experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press, 1973. 236 p
70. Zilboorg G. Loneliness. Atlantic Monthly.-January, 1938. P.45-54