МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____Ельвіра ЛУЗІК
«___»_____ 2023 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Вплив самооцінки на переживання самотності особистості студента»

Виконавець: студентка групи ПП-427-Бз Пащенко Яна Олегівна

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Грузинська Ірина Миколаївна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕЄВА

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра педагогіки та психології професійної освіти

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«__» _____2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Пащенко Яни Олегівни

1.Тема кваліфікаційної роботи «Вплив самооцінки на переживання самотності особистості студента» затверджена наказом ректора від «12» квітня 2023 р. № 492/ст.

2. Термін виконання роботи: з 07.02.2023 до 25.06.2023р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 61 сторінки, з них обсяг основного тексту 35 сторінки, список використаних джерел нараховує 40 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні аспекти дослідження самооцінки на переживання самотності особистості; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу самооцінки на переживання самотності особистості студента; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов’язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

6. Календарний план-графік

№ з/п.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об’єкта і предмета дослідження	07.02.2023	07.02.2023
2	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	22.02.2023	20.02.2023
3	Написання основної частини. Перше читання керівника	29.03.2023	27.03.2023
4	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	28.04.2023	26.04.2023
5	Оформлення роботи. Подання керівникові	12.05.2023	10.05.2023
6	Попередній захист кваліфікаційної роботи	29.05.2023-01.06.2023	31.05.2023
7	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	02.06.2023	03.06.2023
8	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	05.06.2023	05.06.2023
9	Рецензування кваліфікаційної роботи	12.06.2023	
10	Захист кваліфікаційної роботи	19.06.2023-22.06.2023	

7. Дата видачі завдання: «07» лютого 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Ірина ГРУЗИНСЬКА

(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання _____ Яна ПАЩЕНКО

(підпис випускника)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Вплив самооцінки на переживання самотності особистості студента»: 61 сторінки, 32 використаних джерел та літератури, 4 додатки.

Об’єкт дослідження – феномен переживання самотності особистості студента..

Предмет – Вплив самооцінки на переживання самотності студента.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу самооцінки на переживання самотності в студентів.

У дипломній роботі розкрито те, що самооцінка впливає на стан переживання самотності, проведено емпіричне дослідження та доведено кореляційним аналізом. Описано занаукові підходи до вивчення проблеми самооцінки особистості, різновиди самооціни, стан самотності та особливості переживання самотності особистістю.

Практичне значення роботи полягає в тому, що отримані результати дослідження стали основою для розробки психолого-педагогічних рекомендацій, які можуть бути використані в роботі психологів та студентів щодо корекції та оптимізації самооцінки з метою подолання негативних наслідків переживання стану самотності.

САМОТНІСТЬ, САМООЦІНКА, ВПЛИВ, ГНУЧКІСТЬ, СТАН, ПЕРЕЖИВАННЯ, ЕМОЦІЙНІ ПРОЯВИ, ПРОБЛЕМИ, ОСОБЛИВОСТІ

ЗМІСТ

ВСТУП……..…..6

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ НА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ……..10

1.1 Аналіз наукових підходів до вивчення проблеми самооцінки особистості……..……..……...10

1.2 Різновиди самооцінки та характеристики їх емоційного прояву..…….……21

1.3. Стан самотності особистості як психологічний феномен…….……..24

1.4. Особливості переживання самотності особистістю…….28

Висновки до першого розділу ……..35

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА……..….37

2.1. Діагностичний інструментарій виявлення впливу самооцінки на переживання самотності особистості……...37

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів впливу самооціки на самотність студентів……..38

2.3 Психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації самооцінки з метою подолання негативних наслідків переживання стану самотності ……42

Висновки до другого розділу ……..…….49

ВИСНОВКИ……..50

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ ……...52

ДОДАТКИ …….……..……..55

ВСТУП

Актуальність теми: дослідження проблеми самотності в епоху швидкісного розвитку інформаційних технологій, в період пандемії та війни, які обмежили студентів в соціальному оточенні, спричинивши комунікаційну депривацію, що проявляється в конфліктах, низькому рівні емпатії, труднощах при самопрезентації, спричинило гостру проблему для вивчення у сферах психології, медецини, педагогіки тощо. Адже саме юнацький вік є важливим періодом у становленні особистості. Пріоритетність вивчення феномену переживання самотності та схильність до переживання самотності як стійку властивість особистості, розуміння самотності як усамітнення, ізоляція, відчуження вказує на актуальність даної проблематики та потребу детального дослідження психологічної сутності переживання самотності у контексті доповнено уявлення про психологічні потреби осіб з різним типом переживання самотності, які можуть призводити як до позитивних, так і до негативних результатів для індивідів. Швидкозмінні умови проживання та непередбачувані соціально-політичні ситуації впливають на міжособистісну комунікацію та взаємодії між людьми, що призводить до незадоволення собою, своїм місцем у світі, своїми взаєминами, складнощів у процесі соціалізації, обмежень у конструктивних взаєминах з іншими та розвитку особистісних якостей, які ускладнюють інтеграцію в суспільство. Однак, не існує єдиного визначення самотності, оскільки вона була визначена порізному протягом історії психології та в сучасних дослідженнях. Такі автори як Джон Кейгі, Вільям Паттісон, Роберт Вайсберг та Крістофер Лонг вважають самотність наслідком відсутності соціальних зв'язків та стверджують, що вона має негативний вплив на індивідів, оскільки призводить до невлаштування. Інші ж автор як Ролло Мей, Карл Юнг, Маслоу Абрахам та Ларс Фредрікссон стверджують, що самотність є необхідною складовою людського розвитку, виникає внаслідок процесів самопізнання та дозволяє розвиток творчого потенціалу особистості. Незважаючи на цінні внески видатних психологів, різноманітні визначення створюють неоднозначність у визначенні поняття самотності.

За такими дослідженнями як «Метааналіз відчуття самотності» зроблений Жулією Холт-Лундштадт разом з іншими дослідниками, «Дослідження якості життя» проведене Ліндою Л. Глесснер та її колегами, «Дослідження старіння» проведене Карол В. Райлі та колегами було виявлено, що значна кількість людей відчувають самотність на різних етапах свого життя.

В XXI столітті серед сучасної молоді спостерігається невпевненість у своїх діях в майбутньому, збільшення та інтенсивність дії стресорів, проблеми у міжособистісних відносинах з однолітками та в сім'ї та занижений рівень самооцінки, яка є важливою складовою на етапі становлення особистості, адже формує ставлення до успіхів та невдач, є регулятором емоційних станів Всі ці фактори призводять до комунікаційної депривації та є тригером для «відсторонитись» від зовнішнього світу, замикання в собі тощо. Останнім часом, вивченню проблеми самотності придприділяється значна увага в галузі психології та філософії, проте, малодослідженим залишається питання взаємозв'язку самооцінки особистості студента на переживання відчуття самотності. Самооцінка людини визначає вимоги до себе, формує ставлення до успіхів і невдач, а також може бути регулятором емоційних станів. Від самооцінки залежать успішність, відчуття впевненості, внутрішній потенціал особистісного зростання, встановлення й підтримка соціальних відносин тощо.

Розуміння впливу самооцінки на самотність може допомогти розробити ефективні стратегії попередження та подолання цього стану. Самотність має значний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Вона пов'язана зі збільшеним ризиком розвитку різних проблем, таких як депресія, тривожні розлади, зниження самооцінки, збільшений ризик серцево-судинних захворювань та інших здоров'я. Самотність не тільки впливає на індивіда, але і має соціальний вимір. Самотність може призвести до відчуття відокремленості від суспільства, втрати підтримки та зв'язку з іншими людьми. Це може мати негативний вплив на соціальну інтеракцію та загальну якість життя.

В останні роки спостерігається зростання випадків самотності. Різні соціальні та культурні фактори, такі як зміни в сімейних структурах, міграція, зміни у способі спілкування (наприклад, велика роль соціальних мереж), можуть сприяти появі та посиленню почуття самотності у людей.

Отже, актуальність предмету дослідження, значущість проблеми та недостатнє її теоретичне та практичне вивчення зумовили вибір теми нашого дослідження: «Вплив самооцінки на переживання самотності особистості студента».

Об'єкт дослідження: феномен переживання самотності особистості студента.

Предмет: Вплив самооцінки на переживання самотності студента.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу самооцінки на переживання самотності в студентів.

В основу дослідження покладено **припущення** про те, що самооцінка впливає на стан переживання самотності.

Для досягнення мети дослідження і перевірки висунутої гіпотези було сформульовано наступні **завдання**:

1) Здійснити теоретичний аналіз науково-психологічної літератури з проблем самооцінки та стану самотності.

2) Підібрати діагностичний інструментарій та емпірично визначити особливості самооцінку та стану самотності студентів.

3) Дослідити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та переживанням самотності у студентів.

4) Запропонувати рекомендації щодо оптимізації самооцінки з метою подолання негативних наслідків переживання стану самотності.

Методи дослідження: для розв'язання поставлених завдань нами були використані загальнонаукових методи, а саме, теоретичні: аналіз, синтез, класифікація, систематизація, порівняння і узагальнення теоретичних та експери-

ментальних даних; емпіричні: спостереження, бесіда, тестування, психолого-педагогічний експеримент; методи математичної статистики: метод кореляційного аналізу залежних і незалежних вибірок, програма Excel для обробки одержаних даних. Для досягнення поставленої мети дослідження застосовано комплекс психодіагностичних методик: методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г. М. Казанцевою), опитувальник «Самотність» (С.Г. Корчагіної).

Експериментальна база. Дослідження проводилося на базі Національного авіаційного університету, м. Київ. У дослідженні взяло участь 20 студентів 1- 4 курсів вищого навчального закладу, а саме: 10 жіночої статі та 10 чоловічої статі.

Практична значимість роботи полягає в можливості використання результатів дослідження в діяльності психологічних служб ЗВО та для індивідуального використання здобувачами вищої освіти.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (40 найменувань, з них 2 іноземною мовою) і 4 додатків. Робота містить 1 таблицю, та 1 діаграму на 39 та 40 сторінках. Основний зміст дипломної роботи викладено на 35 сторінках комп'ютерного набору. Загальний обсяг наукової роботи становить 61 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ НА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1. Аналіз наукових підходів до вивчення проблеми самооцінки особистості

Самооцінка відіграє ключову роль у формуванні світогляду та взаємодії з іншими людьми. Якщо людина має низьку самооцінку, вона може відчувати непевність у собі та своїх здібностях, що може призвести до погіршення її соціальних відносин та збільшення ризику розвитку самотності.

Самотність може мати негативний вплив на здоров'я та добробут людини. Люди, які відчувають себе самотніми, можуть страждати від погіршення настрою, депресії, зниження самооцінки та інших проблем з психічним здоров'ям.

Знання впливу самооцінки на самотність може допомогти людині зрозуміти, чому вона може відчувати себе самотньою та які кроки може зробити, щоб змінити цю ситуацію. Наприклад, підвищення самооцінки може допомогти людині почуватися більш впевненою в себе та покращити її соціальні відносини.

Отже, самооцінка – це елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самої себе як особистості, власних здібностей, етичних якостей і вчинків. Самооцінка визначає взаємини людини з її оточенням, її критичність, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач. Тим самим вона впливає на ефективність діяльності людини і розвиток її особистості. Самооцінка пов’язана з однією з центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, що визначається відношенням її дійсних досягнень до того, на що

людина претендує, які цілі перед собою ставить – рівня домагань. Вона представляє себе однією з ланок процесу саморегуляції діяльності та виступає саме тим утворенням в структурі особистості, яке піддається впливу зовні [25].

Зв'язок між самооцінкою та самотністю є складним та багатогранним. Дослідження показують, що люди з низькою самооцінкою мають більші шанси відчувати себе самотньою. Це може бути пов'язано з тим, що низька самооцінка може призвести до погіршення соціальних відносин та збільшення ризику розвитку соціальної ізоляції та самотності.

Низька самооцінка може призвести до того, що людина стає менш впевненою у собі та своїх здібностях, що ускладнює процес встановлення соціальних контактів та знаходження рівних за інтересами та цінностями людей. Це може призвести до того, що людина починає відчувати себе відчуженою від інших, і це може спричинити виникнення почуття самотності.

З іншого боку, висока самооцінка може мати позитивний вплив на соціальну взаємодію та зменшити ризик розвитку самотності. Люди з високою самооцінкою зазвичай мають більшу впевненість у собі та своїх здібностях, що допомагає їм встановлювати та зберігати більш задовільні соціальні відносини.

Крім того, деякі дослідження показують, що самотність може впливати на самооцінку людини. Люди, які відчувають себе самотньою, можуть мати нижчу самооцінку та почуватися менш впевнено у собі. Це може стати ще однією причиною погіршення їхніх соціальних відносин та збільшення ризику розвитку самотності.

Отже, важливо знати вплив самооцінки на самотність, оскільки це може допомогти людям зрозуміти, як їхні внутрішні переживання та почуття можуть впливати на їхні соціальні відносини та загальну якість життя. Якщо людина розуміє, що її самооцінка впливає на її почуття самотності, то вона може навчитися керувати своїми переживаннями та покращити свої соціальні відносини.

Наприклад, якщо людина з низькою самооцінкою відчуває себе самотньою, вона може спробувати працювати над своєю самооцінкою, звернувшись до психолога або самостійно виконуючи вправи на підвищення самооцінки. Це може допомогти їй почуватися впевненіше в собі та знайти нових друзів та знайомих.

Також важливо звернути увагу на те, які соціальні ролі відіграє людина у своєму житті та як вона взаємодіє з іншими людьми. Наприклад, якщо людина з високою самооцінкою відчуває себе самотньою, вона може спробувати відіграти більш активну соціальну роль та залучатися до нових соціальних груп, наприклад, приєднатися до клубу за інтересами або долучитися до волонтерської організації.

Розуміння впливу самооцінки на самотність може допомогти людям розвивати свої соціальні відносини та зменшити ризик розвитку самотності. Це може позитивно вплинути на їхню загальну якість життя та допомогти знайти нових друзів, зберегти існуючі стосунки та покращити своє психічне здоров'я.

Крім того, важливо звернути увагу на те, як людина сприймає самотність та які її стратегії виходу з неї. Наприклад, деякі люди, які відчувають себе самотньою, починають ізоляціювати себе ще більше, відмовляючись від соціальних зустрічей та інших можливостей для взаємодії з людьми. Це може погіршувати їхні почуття самотності та психічного стану. Інші люди можуть використовувати непродуктивні стратегії, такі як випивання алкоголю чи вживання наркотиків, щоб подолати почуття самотності.

Таким чином, розуміння впливу самооцінки на самотність може допомогти людям розробити більш ефективні стратегії для подолання почуття самотності та збереження своїх соціальних зв'язків. Це може включати знаходження нових соціальних груп, спілкування з друзями та родиною, зайняття спортом або розвиток інших інтересів. Це може допомогти людям зберегти їхнє психічне здоров'я та загальну якість життя.

Першим поняття «самооцінка» ввів у структуру особистості В. Джеймс, який почав досліджувати дане поняття у 1892 році. Він підкреслив залежність самооцінки від характеру взаємовідносин людини з соціумом [6].

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].

Самооцінка має комплексний характер, оскільки поширюється на різні прояви особистості – інтелект, зовнішні дані, успішність у спілкуванні та створенні нових знайомств, тощо. Самооцінка являється динамічною структурною частиною особистості, так як може змінюватись впродовж всього життя. Наприклад, вона може залежати від переважаючого спектру емоцій чи стану здоров'я, тому, часто вона змінюється в ту або іншу сторону. Також трапляються випадки помилково завищеної самооцінки, коли насправді людина не впевнена в собі, але хоче здаватися іншою [31].

Історія вивчення терміну «самооцінка» дійсно досить багата і має давні корені. Наприклад, ще у давнину грецькі філософи розглядали питання самопізнання і самооцінки, а Сократ підкреслював важливість знання самого себе для досягнення мудрості та щастя.

Проте наукове вивчення самооцінки як такої почалося лише у XX столітті. У 1902 році американський психолог Вільям Джеймс у своїй книзі «Варієтети релігійного досвіду» звернув увагу на те, що наша самооцінка формується на основі того, як ми бачимо себе в порівнянні з іншими людьми.

Пізніше в історії вивчення самооцінки відомий американський соціолог Чарльз Кулі звернув увагу на те, що самооцінка може бути формована через соціальні порівняння, і що наша самооцінка може залежати від того, з ким ми порівнюємося.

У 60-і роки XX століття американський соціальний психолог Леон Фестінгер розробив теорію соціальних порівнянь, в якій він показав, що люди порівнюють себе з іншими, щоб оцінити свої власні здібності та досягнення.

У наш час вивчення самооцінки є активним напрямом в психології та інших науках про людину. Дослідники досліджують різноманітні аспекти самооцінки, такі як її вплив на поведінку, психічне здоров'я, міжособистісні відносини та багато іншого.

Загалом 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 відігравала 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.

Самооцінка стала важливою темою досліджень в психології, і дослідники виявили, що вона має важливий вплив на психічне здоров'я та поведінку людини. Наприклад, відомий психолог Уїльям Джеймс, який жив у 19-20 столітті, звернув увагу на те, що самооцінка може впливати на мотивацію та цілі людини.

Зараз поняття самооцінки використовується в різних галузях психології, включаючи психотерапію, соціальну та організаційну психологію, освіту та розвиток людських ресурсів. Термін став важливим елементом нашого розуміння того, як людина сприймає себе та своє місце в світі.

Самооцінка є динамічним поняттям, яке може змінюватися протягом життя людини, а також може залежати від контекстуальних чинників, таких як соціальне середовище та взаємодії з іншими людьми.

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.

Сьогодні самооцінка залишається одним з важливих термінів у психології та пов'язаних з нею науках. Вона досліджується як чинник, що впливає на формування індивідуального світогляду, розвиток психічних порушень, поведінкові та соціальні аспекти особистості.

Самооцінка - це оцінка людиною власної компетентності, цінності та здатності. Це поняття є ключовим у психології та психотерапії, оскільки воно має значний вплив на наші почуття, думки та поведінку.

Самооцінка складається з двох складових: позитивної та негативної самооцінки. Позитивна самооцінка - це віра у свої здібності, впевненість у власній компетентності та цінності. Негативна самооцінка, з іншого боку, означає почуття власної некомпетентності, незначущості та неприйнятності.

Низька самооцінка може мати негативний вплив на психічне здоров'я, відносини з іншими людьми, професійний успіх та інші аспекти життя. Наприклад, люди з низькою самооцінкою можуть відчувати тривогу, депресію, відмовлятися від викликів, уникаючи нових можливостей, та викладатися на значній психологічній напрузі.

Висока самооцінка може мати позитивний вплив на психічне здоров'я, відносини з іншими людьми та професійний успіх. Однак, висока самооцінка може також приводити до проблем, таких як занадто висока самовпевненість, недооцінення інших людей та інші форми поведінки, які можуть негативно впливати на оточуючих людей та суспільство в цілому.

Отже, балансування позитивної та негативної самооцінки є ключовим фактором для досягнення психічного благополуччя та успіху в житті. Це може бути досягнуто шляхом підвищення.

Як підвищити самооцінку [38]:

1. Припиніть порівнювати себе з іншими людьми.Завжди будуть люди, у яких чогось більше, ніж у вас, і є люди, у яких чогось менше, ніж у вас. Якщо Ви будете займатися порівняннями, то завжди матимете перед собою занадто багато опонентів чи противників, яких не можете перевершити [38].

2. Не засуджуйте себе.Ви не зможете розвинути високий рівень самооцінки, якщо повторюватимете негативні висловлювання щодо себе та своїх здібностей. Це може стосуватися зовнішнього вигляду, кар'єри, фінансового становища або ж інших аспектів життя. Корекція самооцінки прямо пов'язана з Вашими висловлюваннями про себе [38].

3. Приймайте всі компліменти та привітання відповіддю «спасибі».Коли Ви відповідаєте на комплімент чимось на зразок: «та нічого особливого», Ви відхиляєте цей комплімент і одночасно посилаєте собі повідомлення про те, що не гідні похвали, формуючи занижену самооцінку. Тому приймайте похвалу, не принижуючи своїх достоїнств [38].

4. Використовуйте афірмації (ствердження) для того, щоб підвищити самооцінку.Помістіть на предметі, що часто використовуєте, наприклад, пластиковій картці або гаманці твердження на кшталт: «я люблю і приймаю себе» або «я приваблива людина і заслуговую в житті найкращого». Нехай це твердження завжди буде із Вами. Повторюйте твердження кілька разів протягом дня, особливо перед тим, як лягати спати і після того, як прокинетеся. Всякий раз, коли ви

повторюєте афірмацію, відчуйте позитивні емоції щодо афірмації. Таким чином, ефект впливу буде значно посилений [38].

5. Намагайтеся спілкуватися з позитивними і впевненими в собі людьми, готовими Вас підтримати.Коли Ви оточені негативними людьми, які постійно пригнічують Вас та Ваші ідеї, тоді це сприятиме пониженню самооцінки. З іншого боку, якщо ж Вас приймають і заохочують люди, тоді почуватиметеся краще і Ваша самооцінка буде зростати [38].

6. Сформуйте список Ваших позитивних якостей.Ви чесні? Безкорисливі? Корисні для інших? Креативні? Будьте до себе прихильні і запишіть принаймні 20 своїх позитивних якостей. Важливо переглядати цей список частіше. Багато людей фокусуються на своїх недоліках, підкріплюючи тим самим занижену самооцінку, а потім дивуються, чому в їхньому житті все не так добре, як хотілося б. Почніть концентруватися на своїх перевагах, і у Вас стане набагато більше шансів для досягнення того, чого хочете [38].

7. Почніть більше давати іншим. Тут мається на увазі віддача самого себе у вигляді вчинків, якими можете допомогти іншим або позитивного заохочення інших людей. Якщо Ви робите щось для людей, то починаєте відчувати себе цінністю для інших і ваші самооцінка та настрій підвищуються [38].

8. Дійте! Ви не зможете розвинути у собі високий рівень самооцінки, якщо будете сидіти на місці і не прийматимете викликів, які виникають. А коли Ви дієте, незалежно від одержуваного результату, зростає Ваше почуття самоповаги, відчуваєте приємніші відчуття щодо самого себе. Коли ж зволікатимете з діями через страх або певне занепокоєння, будете відчувати тільки розлад та сум, що, звичайно, призведе до зниження самооцінки [38].

Важливо зрозуміти, що самооцінка є процесом, який вимагає часу та зусиль. Навчитися цьому процесу можна, працюючи над ним та використовуючи різні методики та техніки. Наприклад, медитація та йога можуть допомогти зосередитися на позитивному та зменшити рівень стресу.

Також важливо не порівнювати себе з іншими, оскільки це може підірвати нашу самооцінку. Краще зосередитися на своїх власних досягненнях та зусиллях.

Якщо проблеми зі зниженням самооцінки не вдається вирішити самостійно, можна звернутися до професійного психолога. Він допоможе зрозуміти причини низької самооцінки та розробити індивідуальний план з її підвищення.

Загалом, самооцінка є важливим елементом психічного здоров'я та загального благополуччя. Підвищення самооцінки може допомогти зменшити стрес, покращити відносини з іншими людьми та збільшити впевненість у власних силах.

Самооцінка є важливим фактором, який впливає на формування особистісних рис, поведінки та взаємодії з іншими людьми. Це поняття досліджується в різних галузях науки, включаючи психологію, педагогіку, соціологію та інші.

Самооцінка відіграє важливу роль у розвитку індивідуальної самоідентичності та формуванні почуття власної цінності. Вона може визначати рівень успіху людини в різних сферах життя, включаючи кар'єру, особисті стосунки та інші.

Оскільки самооцінка залежить від багатьох факторів, включаючи соціальний контекст, досвід та взаємодії з іншими людьми, вона може змінюватися протягом життя людини. Наприклад, підвищення рівня самооцінки може сприяти здоровому розвитку особистості та досягненню успіху, тоді як зниження рівня самооцінки може вести до розвитку різноманітних проблем, таких як депресія, тривога та інші психічні порушення.

Таким чином, розуміння ролі самооцінки є важливим як для індивідуального розвитку, так і для розвитку суспільства в цілому. Дослідження цього поняття може допомогти підвищити якість життя людей та сприяти розвитку здорової та стійкої особистості.

Одним з важливих аспектів дослідження самооцінки є її вплив на міжособистісні відносини. Низький рівень самооцінки може спричиняти поведінку, яка знижує шанси на успішну взаємодію з іншими людьми. Наприклад, люди з низькою самооцінкою можуть бути більш підозрілими, вразливими до критики та менш схильними до вступу в соціальні контакти.

З іншого боку, високий рівень самооцінки може сприяти здоровій взаємодії з іншими людьми. Люди з високою самооцінкою можуть бути більш впевненими у своїх можливостях, що допомагає їм досягати успіху в особистих та професійних стосунках.

Дослідження також показують, що самооцінка може бути підвищена шляхом допомоги від інших людей, таких як друзі, родина або професійні консультанти. Це може включати навчання навичкам самопідтримки та самореалізації, які можуть допомогти людині відчути більшу самовизначеність та контроль над своїм життям.

Знання про самооцінку може бути корисним для розвитку індивідуальної самосвідомості, а також для розуміння того, як взаємодія з іншими людьми може впливати на самооцінку та поведінку. Це може бути особливо корисно для професійних психологів та консультантів, які працюють з людьми, які мають проблеми зі своєю самооцінкою або міжособистісними відносинами.

Дослідження також показують, що самооцінка може бути впливована соціальними та культурними факторами. Наприклад, люди, що належать до культур з низькою індивідуалістичністю, можуть мати більш скромну самооцінку, тоді як у культурах з високою індивідуалістичністю люди можуть мати більш високу самооцінку.

Загалом, самооцінка є важливим психологічним конструктом, що відображає, як люди оцінюють себе. Вона може впливати на різні аспекти життя, включаючи самотність та міжособистісні відносини, психічне здоров'я, академічні та професійні успіхи та інші. Розуміння того, як самооцінка формується та як вона впливає на життя людини, може бути корисним для розвитку більш ефективних

стратегій підтримки психічного здоров'я та збереження здорових міжособистісних відносин.

Самооцінка особистості є комплексним психологічним явищем, яке вивчається в рамках різних наукових дисциплін, зокрема психології, соціології, педагогіки та інших. Дослідження самооцінки особистості використовують різні підходи і методи для отримання глибокого розуміння цього явища. Ось кілька наукових підходів до вивчення проблеми самооцінки особистості:

1. Психологічний підхід: Цей підхід зосереджений на вивченні внутрішніх психологічних механізмів, які впливають на самооцінку. Він аналізує роль таких факторів, як самосприйняття, саморегуляція, самовизначення та самореалізація у формуванні самооцінки. В рамках цього підходу дослідники використовують психологічні тести, анкети, спостереження та інші методи для вивчення психологічних аспектів самооцінки. Автори, які вивчали ці підходи: Карл Роджерс, Альберт Бендура, Абрахам Маслоу.

2. Соціальний підхід: Цей підхід фокусується на вивченні впливу соціального середовища на самооцінку особистості. Дослідники аналізують, як соціальні норми, стереотипи, сприйняття інших людей та соціальна порівняння впливають на формування самооцінки. Соціальні психологи проводять дослідження на основі експериментів, спостережень та соціологічних опитувань, щоб виявити соціальні фактори, які впливають на самооцінку. Автори, які вивчали ці підходи:Леон Фестінгер, Рой Бейм, Марк Леарнед.

3. Розвитковий підхід: Цей підхід зосереджений на вивченні змін самооцінки протягом життя людини. Дослікідники, що самооцінка змінюється протягом різних етапів життя та розвитку особистості. Дослідники вивчають, як самооцінка розвивається у дитинстві, підлітковому віці, дорослому житті та пізніх стадіях старіння. Автори, які вивчали ці підходи: Ерик Еріксон, Джеймс Маркіянес, Лавренс Кольберг.

4. Когнітивний підхід: Цей підхід зосереджений на вивченні когнітивних процесів, що лежать в основі самооцінки. Дослідники аналізують, які когнітивні

стратегії використовуються при формуванні самооцінки, які когнітивні перекручення можуть впливати на неї, а також які когнітивні схеми можуть бути пов'язані з низькою або високою самооцінкою. Автори, які вивчали ці підходи: Аарон Бек, Альберт Елліс, Мартін Селігман.

5. Нейробіологічний підхід: Цей підхід вивчає фізіологічні та нейрологічні аспекти самооцінки. Дослідники вивчають, які нейромеханізми та гормональні процеси можуть бути пов'язані зі самооцінкою, і які мозкові структури відповідають за формування та регуляцію самооцінки. Автори, які вивчали ці підходи: Річард Девідсон, Джозеф Леду, Елізабет Фелтон.

1.2. Різновиди самооцінки та характеристики їх емоційного прояву

Самооцінка пов’язана з однією з центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, що визначається відношенням її дійсних досягнень до того, на що людина претендує, які цілі перед собою ставить – рівня домагань [28].

Самооцінка представляє себе однією з ланок процесу саморегуляції діяльності та виступає саме тим утворенням в структурі особистості, яке піддається впливу зовні. Таким чином, можна припустити, що регулююча функція самооцінки по відношенню діяльності проявляється по ряду направлень: вона впливає на вибір власних цілей людини, визначає характерні для неї емоційні та мотиваційні стани, в багато чому обумовлює характер оцінки та ставлення до досягнутих нею зовні цілей.

Виділяють актуальну (те, що вже досягнуто) і потенційну (те, на що здатна конкретна особа) самооцінку. Самооцінка може бути високою і низькою, розрізнятися за ступенем стійкості, самостійності, критичності [2].

Людина може оцінювати себе адекватно і неадекватно (завищувати або занижувати свої досягнення) [30].

Адекватна – це самооцінка яка дозволяє людині правильно співвідносити свої сили із завданнями різної складності та вимогами тих. При оптимальній

адекватній самооцінці суб'єкт правильно співвідно- сить свої можливості і здібності, досить критично відноситься до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та досягнення у певній діяльності, вміє ставити перед собою досяжні цілі. До того, що досягнуто він підходить не тільки зі своїми мірками, але і намагається передбачити, як до цього віднесуться люди, що його оточують. До оптимальної самооцінки відносять «високий рівень» самооцінки і «вище за середнього рівня» (це тоді, коли людина дійсно поважає себе, цінує і задоволена своїми успіхами [27].

Неадекватна (завищена або занижена) – самооцінка деформує внутрішній світ особи, створює її мотиваційна і емоційно-вольова сфери і тим самим перешкоджає гармонійному розвитку. Неадекватна самооцінка ускладнює життя не тільки тих, кому вона властива, але і навколишніх, тих людей, що у різних ситуаціях – виробничих, побутових і інших – спілкуються з ними. Якщо людина недооцінює себе в порівнянні з тим, чого вона у дійсності вартує, то у неї самооцінка занижена. У тих же випадках, коли вона переоцінює свої можливості, результати діяльності, особистісні якості, зовнішність, для неї характерною є завищена самооцінка [26].

Занижена самооцінка виявляється в підвищеній вимогливості до себе, постійному остраху негативної думки про себе, підвищеній ранимості. Це спонукує скорочувати контакти з оточуючими людьми. Низька самооцінка руйнує в людини надії на добре ставлення до неї, а реальні свої досягнення й позитивну оцінку вона сприймає як тимчасові й випадкові. Недооцінка своєї корисності знижує соціальну активність, ініціативність [29].

При заниженій самооцінці конфлікти можуть виникати через надмірну критичність цих людей. Вони дуже вимогливі до себе і ще більш вимогливі до інших, не вибачають жодного свого промаху чи помилки, схильні постійно підкреслювати недоліки інших. І хоча це робиться з найкращих спонукань, усе-таки

стає причиною конфліктів у силу того, що небагато хто може терпіти систематичне «пиляння». Коли в тобі бачуть лише погане і постійно вказують на це, то виникає ворожість до джерела таких оцінок, думок і дій [27].

Зазвичай це призводить до невпевненості в собі, боязкості і відсутності дерзань, неможливості реалізувати свої здібності. Такі люди не ставлять перед собою мети, яку важко досягти, обмежуються вирішенням повсякденних завдань, занадто критичні до себе. Низька самооцінка може призвести до виникнення комплексу меншовартості [27].

Висока самооцінка виявляється в тому, що людина керується своїми принципами, незалежно від думки навколишніх. Якщо самооцінка не занадто висока, вона може позитивно впливати на самопочуття, оскільки породжує стійкість до критики. Людина в цьому випадку сама знає собі ціну, думки навколишніх для неї не мають абсолютного, вирішального значення. Тому критика не викликає бурхливої захисної реакції і сприймається спокійніше. Але якщо рівень домагань вище можливостей, душевна рівновага неможлива [21].

При завищеній самооцінці людина самовпевнено береться за роботу, що перевищує її можливості. Нерідко люди стають нещасливими через сформоване в дитинстві перебільшене уявлення про власну значущість [21].

На основі неадекватно завищеної самооцінки у людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості і можливостей, своєї цінності для навколишніх, для загальної справи. В таких випадках людина ігнорує невдачі заради збереження звичної високої оцінки самого себе, своїх вчинків і справ. Відбувається гостре емоційне «відштовхування» усього, що порушує уявлення про себе. Сприйняття реальної дійсності спотворюється, ставлення до неї стає неадекватним – чисто емоційним. Раціональне зерно оцінки випадає повністю. Тому справедливе зауваження починає сприйматися як причіпка, а об’єктивна оцінка результатів роботи – як несправедливо занижена. Неуспіх оцінюється як наслідок чийогось підступу або несприятливо сформованих обставин, в жодній мірі не залежних від дій самої особистості [27].

Людина з завищеною неадекватною самооцінкою не бажає визнавати, що все це – наслідок власних помилок, ліні, недостатності знань, здібностей або неправильної поведінки. Виникає важкий емоційний стан – ефект неадекватності, головною причиною якого є стійкість сформованого стереотипу завищеної оцінки своєї особистості. Якщо ж висока самооцінка пластична, змінюється відповідно до реального стану справ – збільшується при успіху і знижується при невдачі, то це може сприяти розвитку особистості, тому що вона змушена докладати максимум зусиль для досягнення поставлених цілей, розвивати власні здібності і волю [27].

Занадто висока або занадто низька самооцінки порушують процес саморегуляції, спотворюють самоконтроль. Особливо помітно це виявляється в спілкуванні, де особи з завищеною і заниженою самооцінкою стають джерелом конфліктів. При завищеній самооцінці конфлікти виникають через зневажливе ставлення до інших людей і звертання до них, занадто різкі і необґрунтовані висловлювання на їх адресу, нетерпимість до чужої думки, прояви зарозумілості і зазнайства. Низька критичність до себе заважає їм навіть помітити, як вони ображають інших зарозумілістю і незаперечністю суджень [27].

Розуміння рівнів самооцінки та особливостей їх переживання може бути корисним для розвитку позитивної самооцінки та забезпечення психологічного благополуччя. Індивідуальні особливості та контекст мають велике значення, тому важливо приділяти увагу своїм потребам, працювати над розвитком впевненості в собі і сприймати себе з повагою та розумінням.

1.3. Стан самотності особистості як психологічний феном

Стан самотності особистості є психологічним феноменом, який виникає внаслідок відсутності задоволення потреби у соціальній близькості та підтримці. Це стан, коли людина почувається відокремленою, незрозумілою та непов'язаною з іншими людьми, що може призводити до появи негативних емоцій і впливати на її психічне та фізичне здоров'я.

Самотність може мати різні форми і причини. Вона може бути результатом фізичної відокремленості, наприклад, коли людина перебуває віддалено від сім'ї або друзів. Також самотність може виникати внаслідок емоційної відстані між людьми, коли не вдається знайти спільну мову або встановити глибокі емоційні зв'язки з іншими людьми. Іноді самотність може спричинятися втратою близьких людей, розривом відносин або розчаруванням у міжособистісних зв’язках.

Самотність означає два стани: зовнішній і внутрішній, що тісно пов’язані між собою, але не тотожні. Внутрішня самотність – результат суперечності людини з собою, її можна подолати лише екзистенційною (внутрішньою) комунікацією. Зовнішня самотність може бути результатом суперечності людини й соціального оточення (випадок, конфлікт, лихо, катастрофа тощо). Стан самотності породжує складна взаємодія різних почуттів та емоцій. Можливо, причини цієї незадоволеності криються у самооцінці [18].

Зв'язок між низькою самооцінкою і самотністю, пояснюється двояким чином: по-перше, посиланнями на те, що низька самооцінка породжує внутрішнє самовідчуження людини, по-друге низька самооцінка супроводжується системою таких установок і поведінкових реакцій, які самі по собі ускладнюють міжособистісне спілкування [18].

Ефект самотності може бути дуже негативним для психологічного стану особистості. Людина відчуває постійний недостатній рівень соціальної підтримки, що може призводити до почуття відкинутості, неповноцінності та втрати самооцінки. Самотність може викликати стрес, тривогу, депресію та інші психічні проблеми. У деяких випадках вона може стати фактором ризику для розвитку психічних розладів.

Самотність також може мати негативний вплив на фізичне здоров'я. Дослідження показують, що люди, які постійно перебувають в стані самотності, мають вищий ризик розвитку серцевих захворювань, імунодепресії, проблем зі сном та інших фізичних проблем.

Для подолання самотності важливо звернути увагу на соціальні контакти та зв'язки з іншими людьми. Це можна зробити шляхом активної участі в соціальних заходах, спілкуванні з друзями, родиною, колегами або шляхом знаходження нових спільнот та груп інтересів. Важливо також розвивати навички спілкування, виявляти інтерес до інших людей, вступати в нові відносини і прагнути підтримувати наявні.

Крім того, звертання до професійної підтримки може бути корисним. Психолог або психотерапевт можуть допомогти особистості розібратися з причинами самотності, знайти способи побудови задовільних міжособистісних зв'язків та розвивати навички самоствердження.

Загалом, самотність - це складний психологічний феномен, який може впливати на різні сфери життя людини. Розуміння його причин і наслідків, а також вжиття кроків для подолання самотності, можуть допомогти поліпшити якість життя та загальний стан психічного здоров'я.

Зважаючи на продовження, розглянемо деякі інші аспекти самотності.

- Види самотності: Самотність може мати різні форми і виражатися порізному. Однією з них є соціальна самотність, коли людина почувається відокремленою від інших та має обмежений соціальний контакт. Іншою формою є емоційна самотність, коли людина може бути оточена людьми, але не встановлює глибоких емоційних зв'язків і почувається непов'язаною з ними.
- Технологія і самотність: Хоча технологія може забезпечувати зв'язок на відстані, вона також може сприяти появі самотності. Наприклад, використання соціальних медіа може призводити до почуття неповноцінності, коли людина порівнює своє життя з життям інших, що може підсилювати почуття самотності.
- Культурні та соціальні чинники: Самотність може бути впливом культурних і соціальних чинників. Наприклад, індивідуалістичні суспільства, де акцент робиться на незалежності та досягненнях, можуть впливати на появу самотності. Також старіння населення, зміни в структурі сім'ї та зростання мобільності можуть сприяти появі самотності.

• Позитивна самотність: Варто зазначити, що самотність не завжди є негативним явищем. Деякі люди можуть відчувати комфорт і творчий потенціал, коли вони самі. Це може називатися «позитивною самотністю» або «інтроверсією», коли людина отримує задоволення від самотнього часу та внутрішнього відпочинку.

• Стратегії подолання самотності: Існує низка стратегій, які можна використовувати для подолання самотності. Деякі з них включають: активну участь у соціальних активностях, вступ до нових груп та спільнот, розвиток навичок спілкування та побудову глибоких зв'язків з людьми, звернення до психологічної підтримки, здійснення саморефлексії та самопізнання.

• Вплив самотності на психологічне благополуччя: Самотність може мати значний вплив на психологічне благополуччя. Вона може спричиняти почуття сумніву, розчарування, тривоги, пригніченості та погіршення настрою. Люди, які постійно перебувають у стані самотності, можуть відчувати психологічний стрес та брак підтримки, що впливає на їх загальну якість життя.

• Фізичні наслідки самотності: Наукові дослідження показують, що самотність може мати фізичні наслідки для організму. Вона пов'язана зі збільшеним ризиком розвитку серцево-судинних захворювань, високим артеріальним тиском, загрозою ожиріння та відсутністю фізичної активності. Самотність також може погіршувати імунну систему та збільшувати вразливість до захворювань.

• Соціальна відокремленість і самотність: Самотність і соціальна відокремленість - це два пов'язаних, але відмінних поняття. Соціальна відокремленість відображає фактічний стан віддаленості та недостатнього соціального контакту з іншими людьми. Самотність же - це психологічний досвід почуття відокремленості та незадоволеності соціальними зв'язками. Людина може відчувати самотність, навіть коли оточена іншими людьми, якщо вона не має глибоких та задоволенних відносин з ними.

• Соціальні причини самотності: Самотність може мати різноманітні соціальні причини, такі як розриви відносин, розлучення, смерть близьких людей, переїзди, зміни в роботі або навчанні, відсутність партнера або неповноцінні соціальні контакти. Також суспільні фактори, які впливають на соціальні зв'язки, такі як технологічний розвиток, глобалізація, вимогливий ритм життя та зміни в цінностях суспільства, можуть сприяти появі самотності.

• Самотність і молодість: Молодість може бути особливо вразливим періодом для виникнення самотності. Молоді люди часто знаходяться на перехресті життєвих шляхів, шукають своє місце в суспільстві, стикаються зі змінами в соціальних зв'язках, можуть відчувати соціальний тиск та почуття непевності. Отже, підтримка і спілкування з ровесниками, родиною та професійними менторами можуть бути важливими для подолання самотності в молодому віці.

Загалом, самотність - складний феномен, який може мати різні причини та наслідки. Розуміння його природи та пошук шляхів подолання самотності можуть допомогти покращити якість життя та досягнути більш задоволеного та здорового психологічного стану. Розуміння самотності як психологічного феномену може сприяти більш глибокому осмисленню цього стану і пошуку ефективних стратегій подолання. Важливо надавати підтримку тим, хто відчуває самотність, і розповідати про значення здорових міжособистісних зв'язків і соціальної підтримки [18].

1.4. Особливості переживання самотності особистістю

Переживання самотності можуть бути різними для кожної особистості, і вони відображають їхні індивідуальні характеристики, життєвий досвід та контекст.

Ось деякі особливості переживання самотності [35]:

• Емоційне відчуття: Самотність часто супроводжується негативними емоціями, такими як сумнів, тривога, пригніченість та важкість. Особистість

може відчувати глибоку тугу, почуття втрати і розчарування від відсутності близьких і задоволених міжособистісних зв'язків.

- Внутрішній діалог: Самотність може провокувати внутрішній діалог, де особистість роздумує про своє місце в суспільстві, цінності та сенс життя. Вона може поставити питання про свою самооцінку, вартість та здатність налагоджувати взаємодію з іншими людьми.
- Вплив на самоідентифікацію: Самотність може впливати на спосіб, яким особистість бачить себе і визначає свою ідентичність. Вона може породжувати почуття відчуженості, втрати самопізнання та невизначеності щодо власного місця у світі.
- Страх відхилення: Самотність може посилювати страх відхилення та боязнь бути відкинутим і несхваленим іншими людьми. Особистість може боятися наближатися до інших, відкриватися та встановлювати нові відносини, оскільки вона переживає неуспіхи або раніше пережила відхилення.
- Пошук сенсу і змісту: Самотність може спонукати особистість до пошуку сенсу та змісту у своєму житті. Вона може провокувати роздуми про глибинні питання, такі як значення міжособистісних зв'язків, розуміння себе та своїх потреб.
- Різні стратегії подолання: Кожна особистість може використовувати різні стратегії для подолання самотності. Деякі можуть шукати нові соціальні контакти і розвивати навички спілкування, інші можуть звертатися до творчості, саморозвитку або психологічної підтримки для зниження почуття самотності.
- Внутрішня боротьба: Особистість, яка переживає самотність, може відчувати внутрішню боротьбу між бажанням встановлювати зв'язки з іншими людьми і одночасним страхом перед відкриттям і вразливістю. Ця боротьба може створювати конфліктність і приводити до певних перешкод у встановленні і підтримці міжособистісних зв'язків.
- Соціальна аналіза: Особистість, яка відчуває самотність, може почати аналізувати свої соціальні навички, поведінку та взаємодії з іншими. Вона

може перебирати різні ситуації і спостерігати, чому їй складно встановлювати близькі стосунки. Це може спонукати особистість до саморефлексії та пошуку способів поліпшення своєї взаємодії з оточуючими.

- Відчуття відсутності приналежності: Однією з основних особливостей переживання самотності є відчуття відсутності приналежності. Особистість може відчувати, що не має місця або ролі в соціальній структурі, і це може призводити до почуття втрати і неповноцінності. Вона може постійно прагнути знайти своє місце в групах або спільнотах, де вона відчувала б приналежність і підтримку.
- Взаємодія з самим собою: Самотність може також викликати взаємодію з самим собою, де особистість проводить багато часу на самоті, роздумуючи, мріючи або споглядаючи. Це може бути моментом самоусвідомлення, розвитку творчих здібностей або пошуку внутрішньої гармонії. Для деяких особистостей такий час самотньої роздуми може бути конструктивним і навіть сприяти розвитку особистості.
- Фізичні прояви: Самотність може супроводжуватися фізичними проявами, такими як втома, безсоння, знижена імунна система та інші ознаки стресу. Довготривала самотність може мати негативний вплив на фізичне і психічне здоров'я особистості.
- Зміна у сприйнятті світу: Самотність може впливати на сприйняття світу особистістю. Вона може посилити почуття відокремленості і віддаленості від інших людей, а також призвести до перекрученого сприйняття соціальних ситуацій та поведінки інших людей.
- Потреба в підтримці: Самотність може підсилювати потребу особистості в підтримці та спілкуванні з іншими. Вона може спонукати до пошуку близьких дружб, родини або груп підтримки, де особистість може відчути приналежність та розуміння.

- Вплив на самооцінку: Переживання самотності може мати вплив на самооцінку особистості. Вона може спричиняти почуття неповноцінності, недостатньості та низької самоповаги. Особистість може ставити питання щодо своєї привабливості, цінності та здатності залучати і підтримувати близькі стосунки.
- Відсутність емоційної підтримки: Самотність може призводити до відсутності емоційної підтримки і відсутності можливості поділитися своїми радощами, турботами та проблемами з іншими людьми. Це може впливати на загальний стан психологічного благополуччя та емоційний стан особистості.
- Страх перед відхиленням: Однією з особливостей переживання самотності є страх перед відхиленням та відхиленням соціальними групами. Особистість може боятися бути відкинутою або відмовленою, що може призводити до пасивності у встановленні нових зв'язків або навіть уникає контактів з іншими людьми.
- Емоційна нерегуляція: Самотність може супроводжуватися емоційною нерегуляцією, коли особистість знаходиться у стані емоційної нестабільності. Вона може відчувати інтенсивні емоції, такі як сумність, туга, роздратованість або невпевненість, і мати труднощі з їх ефективним контролем.
- Звужене бачення світу: Самотність може призводити до звуженого бачення світу, де особистість зосереджується на своїх власних почуттях і проблемах, ігноруючи можливості та ресурси, які навколо неї існують. Це може призвести до втрати перспективи і важливих можливостей для збагачення життя та встановлення зв'язків з іншими.
- Втрата соціальної підтримки: Самотність може призводити до відчуття втрати соціальної підтримки. Особистість може відчувати відсутність людей, які б підтримували її емоційно, допомагали у складних ситуаціях та були з нею на одній хвилі. Це може підірвати самооцінку та спричинити загальне погіршення самопочуття.
- Бажання зміни: Самотність може викликати бажання зміни у особистості. Вона може бути каталізатором для розвитку нових соціальних навичок,

пошуку нових способів спілкування та встановлення зв'язків, а також підтягування особистості до відкриття для нових можливостей та досвідів.

- Втрата сенсу життя: Довготривала самотність може призводити до втрати сенсу життя і почуття безплідності. Особистість може відчувати, що її існування не має цілі або значення без наявності близьких стосунків та підтримки інших людей.
- Пошук уявних співрозмовників: У відсутність реального спілкування, особистість може відчувати потребу в пошуку уявних співрозмовників. Вона може говорити з собою, уявляти вигадані ситуації або навіть створювати власних вигаданих персонажів для спілкування та компанії.
- Ризик депресії: Самотність є фактором ризику для розвитку депресії. Довготривала і невирішена самотність може сприяти появі почуття відчуження, безнадійності та низького настрою, що може призвести до погіршення загального психологічного стану особистості.
- Втрата соціальних навичок: У випадку тривалої самотності, особистість може поступово втрачати соціальні навички. Відсутність регулярного спілкування та взаємодії з іншими людьми може призвести до зниження навичок установлення зв'язків, комунікації та розуміння соціальних ситуацій.
- Пошук сенсу і самопізнання: Самотність може також стимулювати особистість до пошуку сенсу життя і самопізнання. У відсутність зовнішніх впливів і розваг, особистість може звернутися всерйоз до внутрішнього пошуку, роздумів і розвитку своєї особистості.
- Відчуття ізоляції: Самотність може викликати сильні відчуття ізоляції і відокремленості. Особистість може відчувати, що її досвід, почуття і проблеми є унікальними і неподільними з іншими людьми, що поглиблює почуття самотності.
- Погіршення фізичного здоров'я: Самотність може мати вплив на фізичне здоров'я особистості. Довготривала самотність може бути пов'язана зі

збільшеним ризиком розвитку серцево-судинних захворювань, зниженням імунної системи, погіршенням сну та іншими фізичними проблемами.

- Втрата соціальної ідентичності: Самотність може призвести до втрати соціальної ідентичності особистості. Брак регулярного спілкування та взаємодії з іншими людьми може призвести до втрати зв'язку зі своєю групою або спільнотою, з якою особистість раніше ідентифікувалася.
- Екзистенційний пошук: Самотність може спонукати особистість до екзистенційного пошуку і роздумів про сенс життя та своє місце у світі. Відчуття самотності може змусити особистість переосмислити свої цінності, мету життя і поставити запитання про своє існування.
- Стимул до саморозвитку: Самотність може послужити стимулом для саморозвитку і самоудосконалення. У відсутності впливу зовнішніх стимулів, особистість може зосередитися на своєму особистісному зростанні, набутті нових навичок та пошуку задоволення у власних інтересах та хобі.
- Потреба в самостійності: Самотність може також викликати потребу в самостійності та незалежності. Особистість може відчувати, що самотність дає їй можливість бути самим собою, незалежною від інших, та розвивати свою внутрішню силу та самостійність.

Здійснивши теоретичний аналіз особливостей переживання самотності особистістю вважаємо за доцільне виділити особливості вплив на самооцінку, а саме: переживання самотності може мати вплив на самооцінку особистості. Вона може спричиняти комунікативну депревацію [24], почуття неповноцінності, недостатньості та низької самоповаги. Особистість може ставити питання щодо своєї привабливості, цінності та здатності залучати і підтримувати близькі стосунки.

Досліджуючи різні теорії, такі як теорія соціального порівняння: Леонард Берксон, Леонард Лайбовіц, Фестінгер та ін., теорія атрибуції: Бернард Вейнфелд, Джуліан Роттер, Фрідріх Геббельс, Джеймс Уорнер, Мелвін Шнайдерман

та ін., теорія прикладного аналізу поведінки: Джозеф Волп, Ніл Міллер, Реджинальд Менаці, Вільям Бандура та ін., теорія соціальної психології: Рой Бейлі, Роберт Уайсбергер, Еллен Берсейн, Марк Лебон та ін., а також наступні теорії, що були виділені нижче ми можемо констатувати вплив самооцінки на відчуття самотності особистості:

Теорія відчуження Харріетт Персіс Фрейд, що досліджує особливості переживання самотності особистістю. Дана теорія висуває припущення, що самотність є наслідком внутрішньої психологічної динаміки, а саме, конфлікту між потребою у соціальній зв'язаності та потребою у самостійності.

За теорією відчуження, особистість відчуває самотність тому, що вона має недостатню здатність побудувати задоволюючі соціальні зв'язки з іншими людьми. Це може бути наслідком різних факторів, таких як негативний досвід взаємодії, незадовільне прийняття соціальної ролі або, власне, низька самооцінка.

Згідно з теорією Фрейд, самотність може викликати внутрішній конфлікт між бажанням бути вільним і незалежним і бажанням мати близькі стосунки з іншими. Особистість може відчувати суперечність між прагненням до самостійності і страхом відкинення та відокремлення від інших людей. Цей конфлікт може спричиняти внутрішню напругу і переживання самотності.

Одним із важливих аспектів теорії Фрейд є поняття «відчуження від себе». Це означає, що самотність може бути наслідком втрати зв'язку з власними потребами, бажаннями та почуттями. Особистість може відчувати втрату контакту зі своїм внутрішнім світом і знаходитися в стані віддалення від себе.

Узагальнюючи, теорія відчуження Харріетт Персіс Фрейд розглядає самотність як результат конфлікту між бажанням бути самостійним та бажанням мати близькі стосунки з іншими людьми. Вона також підкреслює втрату зв'язку з власними потребами і почуттями. Ця теорія надає уявлення про внутрішню динаміку, яка може призводити до переживання самотності і поглиблювати його

ефект. А повзаюзуючи її із самооцінкою - саме самооцінка також може бути однією із причин конфікту між власними потребами, бажаннями та почуттями.

Додатковою теорією, яка розглядає особливості переживання самотності особистістю, є теорія соціального дефіциту. Згідно з цією теорією, самотність виникає в результаті недостатньої соціальної підтримки та зв'язку з іншими людьми. Вона вказує на важливість соціальних відносин для психологічного благополуччя і стверджує, що недостатня кількість або якість соціальних зв'язків може призвести до почуття самотності [29].

Згідно з теорією соціального дефіциту, важливою особливістю переживання самотності є відчуття відсутності соціальної підтримки та відносин. Особистість може відчувати, що її потреби в соціальному зв'язку та близькості не задовольняються, що призводить до почуття відокремленості та ізольованості [29].

Крім того, теорія соціального дефіциту підкреслює важливість якісних аспектів соціальних зв'язків. Не тільки кількість, але і якість взаємодії з іншими людьми є важливою для задоволення соціальних потреб особистості. Якщо особистість має поверхові або нестабільні відносини, вона може відчувати самотність навіть у присутності інших людей.

Теорія соціального дефіциту наголошує, що самотність має багато різних вимірів і може впливати на різні аспекти життя особистості, включаючи її емоційний стан, самооцінку, фізичне здоров'я та загальне благополуччя.

Висновки до першого розділу

У процесі теоретичного аналізу науково-психологічнох літератури з проблем самооцінки та стану самотності було висвітлено сутність, засади та особливості самооцінки осіб студентського віку, та її впливу на стан переживання самотності, а саме:

- Виявлено, що самооцінка може бути розрізнена на адекватну та неадекватну. Адекватна самооцінка характеризується об'єктивною оцінкою себе та власних можливостей. З іншого боку, неадекватна самооцінка може сприяти порушенню процесів саморегуляції, ускладнюючи встановлення нових соціальних контактів.

- Виявлено, що стан самотності особистості є психологічним феноменом, який виникає внаслідок відсутності задоволення потреби у соціальній близькості та підтримці. Це стан, коли людина почувається відокремленою, незрозумілою та непов'язаною з іншими людьми, що може призводити до появи негативних емоцій і впливати на її психічне та фізичне здоров'я.

- Проаналізувавши теоретично науково-психологічну літературу обґрунтовано, що переживання самотності може мати вплив на самооцінку особистості. Вона може спричиняти почуття неповноцінності, недостатньості та низької самоповаги. Особистість може ставити питання щодо своєї привабливості, цінності та здатності залучати і підтримувати близькі стосунки.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

1. Діагностичний інструментарій виявлення впливу самооцінки на переживання самотності особистості

Експерементальне дослідження здійснювалося на базі Національного авіаційного університету, м. Київ. Вибірка дослідження складалась із 20 студентів, а саме: 10 жіночої статі та 10 чоловічої статі 1- 4 курсів вищого навчального закладу.

Відповідно до теоретичного аналізу, нами було виокремлено наступні показники: самотність та самооцінка. Тому для діагностики даних показників були обрані наступні психодіагностичні методики:

1.Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г. М. Казанцевою).

2.Опитувальник «Самотність» (С.Г. Корчагіної).

Під час проведення експериментального дослідження, учасникам було надано інструкцію щодо послідовного проходження різних методик. Опитувальні бланки з методиками були надіслані респондентам (з використанням Google Forms), на яких вони повинні були вказати своє ім'я та прізвище та пройти методику. Завдяки цьому підходу ми отримали наступні результати.

Зупинимося детальніше на характеристиці вищезазначених діагностичних методиках.

Для визначення самооцінки студентів ми використовували методику Г.М. Казанцевої «Визначення рівня самооцінки». Дана методика містить 20 запитань на які можна відповісти «так» або «ні» [14]. Опісля підрахування балів інтерпретація проходить за такими критеріями:

від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку від -3 до +3 – про адекватну самооцінку від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

Для дослідження стан самотності нами був використаний опитувальник «Самотність» за С.Г. Корчагіною.

Опитувальник дозволяє діагностувати глибину переживання самотності.

Дана методика пропонує 12 питань і 4 варіанти відповідей на них. Опісля потрібн вибрати той, який найбільше відповідає уявленню про себе. Опісля підрахування балів інтерпретація проходить за такими критеріями:

12-16 балів – людина не переживає зараз самотність;

17-27 балів – неглибоке переживання можливої самотності;

28-38 – глибоке переживання актуальної самотності;

39-48 – дуже глибоке переживання самотності, зануреність у цей стан.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів впливу самооціки на самотність студентів

За результатами методики «Визначення рівня самооцінки» Г.М. Казанцевої, було виявлено, що 25% респондентів мають завищений рівень самооцінки, 42% - адекватний, 32% - занижений рівень самооцінки. Результати, отримані після проведення даної методики подано на рисунку 2.2.1. Кількісні показники зазначено в Додатку А продовження.

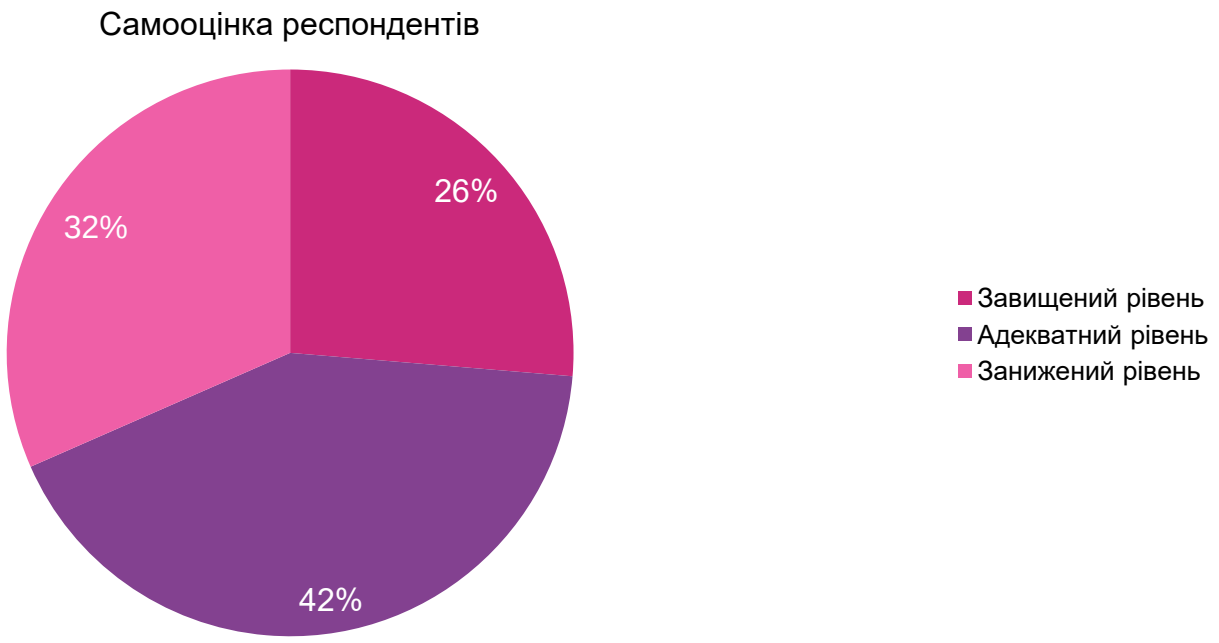

Рис. 2.2.2.Кількісні показники рівня самооцінки респондентів за методикою «Визначення рівня самооцінки» Г.М. Казанцевої

Згідно з отриманими даними, 32 % респондентів має низький рівень самооцінки. У респондентів проявляється невпевненість у собі, схильність до самокритики, відчувають страх, мають проблеми з реалізацією свого потенціалу та уникненням труднощів, а також обмежуються лише вирішенням повсякденних завдань. 42% респондентів має адекватний рівень самооцінки.Опитувані здатні правильно оцінювати свої можливості і досягнення, вони критично ставляться до себе, реалістично сприймають свої успіхи та невдачі, та прагнуть досягнення реальних, досяжних цілей. Серед інших отриманих результатів, 26 % респондентів має завищений рівень самооцінки. Дані студенти перебільшують свою впевненість у собі, мають низький рівень самокритики та можуть мати неправильне уявлення про себе. У випадку, коли висока самооцінка є гнучкою і змінюється відповідно до реальних досягнень - зростає при успіхах і знижується при невдачах, вона може сприяти розвитку особистості. Це спонукає людину

прикладати максимальні зусилля для досягнення поставлених цілей, розвивати свої здібності та волю.

Результати даної методики представлені на рисунку 2.2.3.

З отриманими кількісними показниками можна ознайомитись в Додатку Б Продовження.

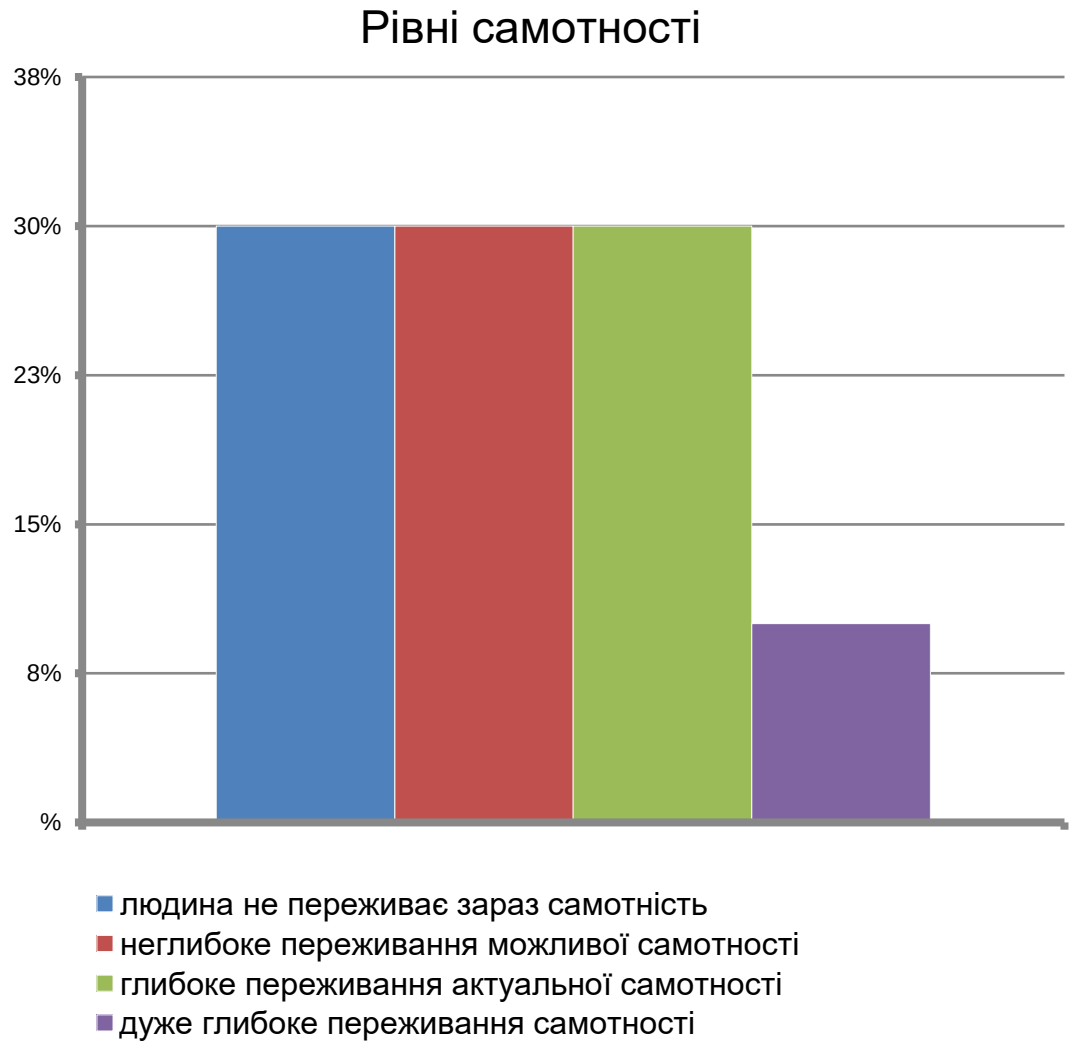

Рисунок 2.2.3. Результати дослідження рівня самотності на основі опитувальника«Самотність» (С.Г. Корчагіної) контрольної групи

Аналізуючи отримані результати ми можемо констатувати про те, що 30% респондентів проявило неглибоке переживання самотності, 30% не переживають самотності, 30%, які переживають глибоке переживання актуальної самотності та 10% демонструють дуже глибоке переживання самотності.

Порівнявши результати респондентів за двома методиками ми можемо дійсти висновку, що занижена та завищена самооцінка є основою частиною, яка за результатом відчула неглибоке, глибоке та дуже глибоке переживання самотності. Адекватна самооцінка зайняла лише позиції людей, що не переживають зараз самотності на відчувають неглибоке переживання самотності.

Було проведено дослідження показників схильності до переживання самотності та визначено вплив самооцінки, щоб встановити, чи існує зв'язок між самооцінкою та переживанням самотності у студентів. Дослідження було проведено за допомогою надісланих опитувальнних форм студентам: один для вимірювання самооцінки індивіда, а інший - для вимірювання рівня переживання самотності. Студенти заповнюють обидва тести і отримують показники на кожен тест.

З метою перевірки висунутої гіпотези та констатації взаємозв'язків між кількісними показниками рівня самооцінки та переживанням самотності було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції r-Пірсона. Маючи два ряди значень (показниками рівня самооцінки та переживанням самотності), ми припустили наявність зв'язку між ними та підрахували коефіцієнт кореляції, який нам показав, як вони взаємопов'язані, оскільки кореляційний зв'язок підтверджує той факт, що зміни однієї ознаки певним чином призводять до зміни іншої. За результатами кореляційного аналізу було зафіксовано наявність позитивного взаємозв'язку між самооцінкою та переживанням самотності, який становить **0,75 при p≤0,01.**

2.3 Психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації самооцінки з метою подолання негативних наслідків переживання стану самотності

Основною рекомендацією у оптимізації самооцінки з метою подолання негативних наслідків переживання стану самотності є те, що необхідно залишатись в адекватній самооцінці, адже завищена чи занижена самооцінка впливає на переживання стану самотності негативно. Важливо навчитися ефективно спілкуватися та встановлювати здорові міжособистісні взаємини. Це можна досягти шляхом навчання навичкам активного слухання, емпатії та спілкування, виявлення інтересів та знаходження спільних тем для обговорення з іншими людьми, а також виділили основні рекомендації, що зможуть підтримувати вашу самооцінку, але в свою чергу допоможе пережити стан самотності:

1. Розберіться в своїх інтересах і хобі: Займіться діяльністю, яка вам приносить задоволення. Знайдіть інтереси та хобі, які вам цікаві. Відкрийте для себе нові сфери, досліджуйте свої таланти та розвивайтеся у цих напрямках.

2. Працюйте над розвитком особистості: Поставте перед собою цілі щодо особистісного зростання та розвитку. Навчайтеся новим навичкам, розвивайте свої здібності, читайте книги, слухайте подкасти або дивіться відео, що допоможуть вам розширити свій кругозір.

3. Звертайте увагу на фізичне здоров'я: Фізичне здоров'я має великий вплив на наше емоційне становище. Регулярно займайтеся фізичною активністю, дотримуйтесь збалансованого харчування та відпочинку. Стежте за своїм режимом сну і розробляйте стратегії для зменшення стресу.

4. Працюйте над самосвідомістю: Спробуйте краще розуміти себе, свої потреби, цінності та бажання. Розгляньте можливість вести щоденник або записувати свої думки та почуття, що допоможе вам краще зрозуміти себе і зайнятися саморефлексією.

5. Розвивайте свої сильні сторони: Сфокусуйтеся на своїх талантах, навичках та досягненнях. Визначте свої цілі та працюйте над ними, щоб почуватися впевнено в своїх можливостях.

6. Позитивне мислення та самозаохочення: Замінюйте негативні думки про себе позитивними твердженнями. Відмовляйтеся від самокритики і розвивайте навички позитивного мислення. Спробуйте практикувати щоденні позитивні афірмації та визнавати свої досягнення.

7. Розбудовуйте підтримку соціальної мережі: Звертайтеся до своїх друзів, родичів або колег за підтримкою і розмовами. Спілкуйтесь з людьми, які вас розуміють і підтримують. Розгляньте можливість приєднатися до клубу або групи зі спільними інтересами, де ви зможете знайти нових друзів.

8. Встановіть здорові межі: Важливо навчитися говорити «ні» та встановлювати межі у стосунках з іншими людьми. Приділіть увагу своїм потребам та відпочинку, і не почувайте вину, коли приділяєте час самотньому проведенню.

9. Звертайтеся за допомогою, якщо потрібно: Якщо ви відчуваєте, що самотність і негативні наслідки впливають на ваше емоційне благополуччя, не соромтеся звернутися за допомогою. Запитайте підтримки у своїх близьких, друзів або професіоналів в галузі психології, які можуть надати вам інструменти та підтримку у подоланні стану самотності.

10. Навчайтеся розуміти і керувати своїми емоціями: Розвивайте навички емоційного інтелекту, які допоможуть вам краще розуміти свої почуття та емоції. Навчання стратегіям емоційного регулювання може сприяти покращенню самооцінки та зменшенню стану самотності.

11. Практикуйте самоприйняття і любов до себе: Важливо навчитися приймати себе таким, яким ви є, і любити себе незалежно від зовнішньої оцінки або думки інших людей. Розвивайте внутрішню готовність до самоприйняття, цінуйте свої досягнення і навчайтеся прощати собі за помилки. Такий позитивний ставлення до себе допоможе зберегти і підвищити рівень самооцінки.

12. Зверніть увагу на свої успіхи: Регулярно відзначайте свої малі і великі успіхи. Записуйте їх у спеціальний щоденник або планер, щоб мати змогу повертатися до них у моменти, коли вам здається, що самооцінка знижується. Свідоме сприйняття своїх досягнень допомагає побачити свою цінність і підтримує позитивне відношення до себе.

13. Збагачуйте своє життя новими досвідами: Активно займайтесь тим, що вам цікаво і приносить задоволення. Розвивайте свої інтереси, виконуйте нові завдання та випробовуйте нові речі. Це дозволить вам розширити свій кругозір, зустріти нових людей та збагатити своє життя позитивними емоціями. Відчуття задоволення та досягнення нових успіхів підвищують самооцінку та допомагають зменшити почуття самотності.

14. Залучайтеся до підтримки групи: Приєднуйтесь до груп або спільнот, які займаються подібними інтересами або мають спільні цілі. Це можуть бути спортивні команди, групи добровольців, культурні асоціації або інші групи, які вам цікаві. Спілкування з людьми, які ділять ваші інтереси, надасть вам підтримку, допоможе відчути належність та зменшити відчуття самотності.

15. Запроваджуйте позитивні ритуали: Створюйте ритуали, які сприяють вашій самооцінці та емоційному стану. Це може бути щоденне писання подяки собі, виконання ранкових афірмацій, практика медитації або релаксаційні вправи. Регулярне впровадження позитивних ритуалів у вашу повсякденність допоможе підтримувати позитивний настрій, зміцнювати самооцінку та знижувати вплив самотності.

16. Розвивайте підтримку від родини та друзів: Будьте відкритими та спілкуйтесь зі своїми близькими про свої почуття самотності. Залучайте їх до вашого життя, відвідуйте їх, проводьте час разом і діліться своїми думками та емоціями. Сімейна та дружня підтримка може бути важливим фактором в подоланні почуття самотності і підвищенні самооцінки.

17. Використовуйте позитивну аффірмацію: Використовуйте позитивні фрази та ствердження, що спрямовані на підсилення вашої самооцінки. Складайте і запам'ятовуйте речення, які описують ваші позитивні якості, досягнення та цінності. Повторюйте їх собі у різні моменти дня, особливо коли відчуваєте почуття самотності. Це допоможе вам перепрограмувати свої думки і підвищити рівень самооцінки.

18. Будьте люб'язними до себе: Не забувайте, що самооцінка і відношення до себе є індивідуальними і потребують часу і зусиль для поліпшення. Будьте люб'язними до себе і дозвольте собі помилки і неудачі, враховуючи, що вони є частиною життя. Навчіться простирати собі внутрішню гуманність, розуміння та ласку, які сприятимуть розвитку позитивного відношення до себе і зміцнюватимуть вашу самооцінку.

До психолого-педагогічних рекомендацій додаються практичні вправи для підвищення рівня самооцінки:

Вправа 1. «Квадрат самооцінки» [25]

Мета: допомагає знайти те, чим ви незадоволені в собі

(Тоді можна змінити те, що хочеш змінити і прийняти те, що не можеш або не хочеш змінювати).

Накресліть квадрат і розділіть його на 4 частини. Підпишіть кожну частину квадрата: зовнішність, думки, почуття, вчинки. І позначте в кожній частині, наскільки ви приймаєте свої думки, почуття, зовнішність і дії від 0 до 100%. Звичайно, важливо себе приймати повністю, такими як ви є … але невелика незадоволеність собою (десь 15%) – вважається нормою.

Далі опишіть вже докладно:

1) **Зовнішність.** Припустимо, 30% ви НЕ приймаєте. Перерахуйте все, що входить в ці 30%. Це буде саме те, що ви хотіли б змінити в собі.

Наприклад: поміняти стиль в одязі, змінити харчування, режим дня.

2) **Думки.** Виписуємо всі думки, які не подобаються. Аналізуємо.

Буває так, що люди бояться своїх думок. Але, думаю, це тому, що не приймають природу людини. Ми наполовину духовні істоти, наполовину тварини. Наші інстинкти можуть породжувати різного роду думки і почуття, навіть, не зовсім соціально прийнятні. Ці думки, звичайно, не варто брати за джерело своїх дій. Але всіма способами «позбуватися»від них теж не варто. Краще тримати їх в полі своєї уваги і не давати їм силу. А засуджувати себе за те, що в голові з'явилися якісь не дуже гарні думки – взагалі не варто …

3) **Почуття, емоції.** Так само виписуємо всі думки, які не подобаються і аналізуємо.

Немає поганих емоцій! Емоції показують нам наші потреби і ступінь задоволення цих потреб. Тому до них важливо проявляти увагу. Навчіться «розшифровувати» ті послання, які передають вам ваші почуття. Ви можете виписати всі емоції, якими ви незадоволені і розібрати кожну з них: про що вона вам говорить? що ви можете з нею зробити? Як тільки ви знайдете справжні потреби, про які говорять вам ваші почуття – ви зможете знайти прийнятні способи задоволення цих потреб і зможете зробити себе трохи більше задоволеним і щасливим

4) **Вчинки**. Виписуємо проблеми в цій сфері. Аналізуємо. І робимо висновки. Найчастіше ці вони пов'язані з невмінням планувати своє життя і свій час.

Тепер ви знаєте, що саме вам не подобається в собі.

- Накресліть таблицю, де будуть два стовпчики: те, що я приймаю в собі і більше не засуджую себе за це і те, що я міняю в своєму житті. У тому стовпчику, де знаходиться список того, що ви хочете поміняти, підкресліть найважливіше для вас, чим би ви хотіли зайнятися прямо сьогодні.
- Складіть план на місяць, враховуючи ті моменти, які потрібно змінити.

Наприклад, ви помітили, що надмірна образливість вам дуже заважає в житті. Спочатку напишіть, на кого і за що ви ображені. Потім впишіть в план на місяць, в який день ви будете аналізувати свої образи і відпускати їх. Можливо вам для

цього знадобиться зустрітися з кривдником і прояснити ситуацію. А може, просто написати гнівний лист і викинути його (або використовувати інші техніки опрацювання образ).

Вправа 2. «Якості мого характеру» [25]

Складіть два списки.

1.10 якостей, умінь, рис характеру, які, на ваш погляд, допомогли домогтися якихось позитивних змін у вашому житті.

2. 10 якостей, рис, звичок, які заважають вам досягати в житті бажаного.

Після складання цих списків дайте відповідь на питання: як ви ставитеся до таких же якостей у інших людей? Чи відрізняється тут ваше ставлення до себе від ставлення до інших? Будь-яка наша риса існує не просто так. Воно несе корисну функцію, тому і існує. Допоки ми цього не помічаємо, ми не можемо цим користуватися.. Я пропоную вам не боротися з цими якостями, а дізнатися, в чому їх зміст і завдання. Ваші слабкості є ваші нереалізовані потенційні можливості (Теун Марез)

Візьміть другий список і уявіть, що кожна якість з цього списку насправді виконує важливу роль. Спробуйте виявити, чи вгадати, чи придумати, яку саме і чим вона важлива? Якщо вам вдасться виявити, ви побачите, що насправді ця якість є вашою перевагою (наприклад: ваша агресія – можливо, допомагає вам захищати себе, домагатися своїх цілей; ваша нерішучість – може бути вашою здатністю бути уважним до потреб інших).

Тепер, коли ви це знаєте, ви можете використовувати свої особливі якості в більш доречні моменти і без побічних ефектів.

Нагадайте собі, що самотність є поширеним відчуттям, з яким можна ефективно впоратися. Застосування психолого-педагогічних рекомендацій щодо оптимізації самооцінки допоможе вам подолати негативні наслідки переживання стану самотності і створить основу для покращення якості вашого життя.

Запам'ятайте, що важливо бути терплячим і вірити в свою здатність змінити ситуацію, отримати підтримку і знайти внутрішні резерви для зміцнення самооцінки і позитивного сприйняття себе.

Висновки до другого розділу

В процесі проведення експериментального дослідження нами було виконано завдання:

- Здійснено підбір діагностичного інструментарію та емпірично визначено особливості самооцінку та стану самотності студентів, а саме:

дослідження рівня самооцінки ми провели за допомогою методики «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г. М. Казанцевою)**,** а дослідження визначення рівня переживання самотності , здійснюється за допомогою опитувальника «Самотність» С.Г. Корчагіної.
Для експериментального емпіричного дослідження впливу самооцінки на переживання самотності особистості студента було обрано 20 студентів 1- 4 курсів вищого навчального закладу, а саме: 10 жіночої статі та 10 чоловічої статі. Було розроблено структуру емпіричного дослідження, визначено його мету і завдання та отримано результати.

- Здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів дослідження, відповідно до яких було виявлено, що самооцінка студентів впливає на переживання самотності. В той час, встановлено, що існує ще багато факторів, які впливають на переживання самотності.

- Було досліджено та знайдено взаємозв’язок самооцінки та стану переживання самотності.За результатами діагностики, був проведений кореляційний аналіз даних, за методом рангової кореляції Пірсона. Було виявлено прямий зв’язок між рівнем самооцінки та переживанням самотності у студентів на рівні 0,75 при $p \leq 0,01$.

- Відповідно до результатів дослідження була розроблена психокорекційна програми яка спрямована на оптимізацію самооцінки з метою подолання негативних наслідків переживання стану самотності.

ВИСНОВКИ

У науковому дослідженні здійснено теоретичний аналіз та емпіричне вивчення проблеми впливу самооцінки на переживання самотності особистості студента; досліджено рівні самооцінки та її особливості прояву в студентському віці, здійснено аналіз стану самотності як психологічного феномену та особливості переживання самотності особистістю; емпірично визначено особливості самооцінку та стану самотності студентів; надано психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації самооцінки.

1. Здійснено теоретичний аналіз науково-психологічної літератури з проблем самооцінки та стану самотності, зокрема, встановлено, що самооцінка може бути розрізнена на адекватну та неадекватну. Адекватна самооцінка характеризується об'єктивною оцінкою себе та власних можливостей. З іншого боку, неадекватна самооцінка може сприяти порушенню процесів саморегуляції, ускладнюючи встановлення нових соціальних контактів, також, виявлено, що стан самотності особистості є психологічним феноменом, який виникає внаслідок відсутності задоволення потреби у соціальній близькості та підтримці. Це стан, коли людина почувається відокремленою, незрозумілою та непов'язаною з іншими людьми, що може призводити до появи негативних емоцій і впливати на її психічне та фізичне здоров’я. Внаслідок цього, що переживання самотності може мати вплив на самооцінку особистості. Вона може спричиняти почуття неповноцінності, недостатньості та низької самоповаги. Особистість може ставити питання щодо своєї привабливості, цінності та здатності залучати і підтримувати близькі стосунки.

2. Підібрано діагностичний інструментарій для визначення рівня самооцінки ми провели за допомогою методики «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г. М. Казанцевою)**,** а дослідження визначення рівня переживання самотності , здійснюється за допомогою опитувальника «Самотність» С.Г. Корчагіної. Було розроблено структуру емпіричного дослідження, визначено його

мету і завдання та отримано результати. Емпірично визначено особливості самооцінку та стану самотності студентів, зокрема, на основі констатувального експерименту нами встановлено, що самооцінка студентів впливає на переживання самотності. В той час, встановлено, що існує ще багато факторів, які впливають на переживання самотності.

3. Досліджено взаємозв'язок між рівнем самооцінки та переживанням самотності у студентів за результатами діагностики, був проведений кореляційний аналіз даних, за методом рангової кореляції Пірсона. Було виявлено прямий зв'язок між рівнем самооцінки та переживанням самотності у студентів на рівні 0,75 при $p \leq 0,01$.

4. Запропоновано рекомендації щодо оптимізації самооцінки з метою подолання негативних наслідків переживання стану самотності, зокрема звернуто увагу, що основною рекомендацією у оптимізації самооцінки з метою подолання негативних наслідків переживання стану самотності є те, що необхідно залишатись в адекватній самооцінці, адже завищена чи занижена самооцінка впливає на переживання стану самотності негативно. Важливо навчитися ефективно спілкуватися та встановлювати здорові міжособистісні взаємини. Це можна досягти шляхом навчання навичкам активного слухання, емпатії та спілкування, виявлення інтересів та знаходження спільних тем для обговорення з іншими людьми. А також було запропоновано 2 практичні вправи для підвищення самооцінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. [Електронний ресурс]. URL: https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/29052/ (дата звернення: 25.03.2023).
2. [Електронний ресурс]. URL: https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/10026/
3. [Електронний ресурс]. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/475497237.pdf (дата звернення: 26.03.2023).
4. [Електронний ресурс]. URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/8prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki/r26.html (дата звернення: 28.03.2023).
5. Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D., Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier life-styles? «Psychological science in the public interest», 1920, С.1-44.
6. Brennan T. Loneliness at Adolescence// Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy / Ed. L. A. Peplau & Perlman, Мічиган 1982., С. 269–290
7. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. «Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms.» Annals of behavioral medicine, 2010, С. 218-227.
8. James W. Psychology: Briefer Course. – N.Y.: H.Holt&Co, Нью-Йорк, 1920. С. 1893
9. Leary, M. R., & Tangney, J. P., «Handbook of self and identity.» Guilford Press. 2003, С.15-17
10. Perlman, D., & Peplau, L. A., «Toward a social psychology of loneliness.» In Personal relationships: Perspectives on the study of lives Academic Press, 1981, С. 31-56.
11. Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., ... & Verhagen, «Loneliness across the life span», Perspectives on Psychological Science, 2015, С. 250-264.

12. Rosenberg, M. «Society and the adolescent self-image.» Princeton University Press, 1965, С. 324-326
13. Russell, D. W. «The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure.» Journal of personality assessment,- 1996, С. 20-40.
14. Sedikides, C., & Spencer, S. J. «The self.» Psychology Press., 2007, С. 373-376
15. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості, Харків 1996. С. 237.
16. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ, 2003. С. 340.
17. В. Л. Арбєніної, Л. Г. Сокурянської Українське студентство у пошуках ідентичності, Харків, 2012. С. 520.
18. В.Ф. Черниш Стаття «Проблема самотності в сучасному світі.» [Електронний ресурс]. URL: https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/06/293.pdf (дата звернення: 27.03.2023).
19. Ващенко І.М. Визначення і розуміння студентами понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» / І.М.Ващенко, О.М. Буланов, Ю.В. Козерук та інші // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, Чернігів, 2012. С. 80 – 84.
20. Вілков В.В. Особливості комунікації та передачі повідомлень в умовах аудиторного навчання. Дніпро, 1983. С. 175.
21. Гаррі Стек Салліван. Міжособистісна теорія [Електронний ресурс]. URL: https://ua.sainte-anastasie.org/articles/personalidad/la-teora-interpersonal-de-harry-stack-sullivan.html (дата звернення: 21.04.2023).
22. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ, 1997 С. 366.
23. Гончарук Н. М. Психологічні особливості комунікативних умінь та навичок у підлітків. Проблеми сучасної психології. Київ, 2012. С. 170-178.
24. Грузинська, І.М. (2022). Комунікативна депривація в умовах дистанційного навчання студентів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 12, С. 31–39.

25. Єштокіна Євгенія, Psychology Lviv, [Електронний ресурс]. URL: https://psychology.lviv.ua/iak-pidvyshchyty-samootsinku/ (дата звернення: 01.05.2023).
26. Кісарчук З.Г. Методологія та методи практичної психології // Практична психологія та соціальна робота. Київ, 2002. С. 53-57.
27. Кісарчук З.Г. Особливості розвитку практичної психології на сучасному етапі // Практична психологія та соціальна робота. Київ, 2001. С. 10-12.
28. Козерук Ю.В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента / Ю. В. Козерук, Я. О. Євсейчик, Чернігів, 2015. С. 163–165
29. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О., Самооцінка як фактор становлення особистості студента, Київ, 2015, С. 164.
30. Кон І.С. У пошуках себе. Особистість та її самосвідомість / І.С. Кон. - М.: Політиздат, Харків, С. 1984. - 335.
31. Кононко О.Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (Системний підхід). Стилос, Київ, 2000. С. 336.
32. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві). : Навч.посіб. для вищ. навч. закладів / О.Л.Кононко., Київ, 1998. С. 255.
33. Максименко С.Д. Наукова психологія і психологічна практика // Практична психологія та соціальна робота. Київ, 2001. С. 2-6.
34. Максименко С.Д. Теоретико-методологічний контекст сучасної практичної психології // Практична психологія в контексті культур: збірник наукових праць, Київ, 1998. С. 6-18.
35. Мистецтво життєтворчості особистості: Наук.-метод. Посібник: У 2 ч. / Ред. рада: В. М.Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков та ін. – Київ, 1997. С. 392.
36. Олейник Н. О. Внутрішня організація переживання самотності / Н. О. Олейник // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (34), Херсон, 2015. С. 83-86.

37. Панасюк Т. [Електронний ресурс]. URL: https://budni.rabota.ua/ua/career/yak-samootsinka-vplyvaye-na-karyeru-dumka-psyholoha (дата звернення: 12.04.2023).
38. Психологічна служба ЗУНУ [Електронний ресурс]. URL: https://www.wunu.edu.ua/student-life/laboratory-psychological-services/recommendations-and-tips/11633-8-porad-iak-pidvyschyty-vlasnu-samoocinku.html (дата звернення: 08.04.2023).
39. Романенко М.І. Світоглядні та соціокультурні передумови гуманно- центричної переорієнтації цінностей особистості // Нива знань. Науково-методичний альманах. Дніпро, 1998. С. 33-34.
40. Чеснокова І. І. Проблема самосвідомості в психології / І. І. Чеснокова. - Миколаїв, 1977. С. 144.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г. М. Казанцевою)

Інструкція: методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

Бланк запитань

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість ровесників зі мною радяться.
4. У мене не має невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей. 6.Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я. 17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний. 18. Мені здається,що я навчаюся гірше за інших.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

Підрахунок результатів.

Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

Інтерпретація

від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку від -3 до +3 – про адекватну самооцінку від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

ДОДАТОК Б

«Самотність» опитувальник С.Г. Корчагіної

Опитувальник дозволяє діагностувати глибину переживання самотності.

Інструкція.Вам пропонується 12 питань і 4 варіанти відповідей на них. Виберіть той, який найбільше відповідає вашому уявленню про себе.

а) завжди б) часто в) іноді г) ніколи.

1. Чи буває так, що Ви не знаходите розуміння у близьких (друзів)?
2. Чи виникає у Вас думка, що по-справжньому Ви нікому не потрібні?
3. Чи буває у Вас відчуття власної занедбаності, самотності в світі?
4. Чи відчуваєте Ви брак в дружньому спілкуванні?
5. Чи буває у Вас відчуття гострої туги за чимось безповоротно пішов, втраченого назавжди?
6. Чи відчуваєте Ви перевантаженість поверхневими соціальними контактами, що не дають можливість істинного людського спілкування?
7. Чи присутній у Вас відчуття власної залежності від інших людей?
8. Чи здатні Ви зараз до істинного співпереживання горя іншої людини?
9. Чи можете Ви висловити людині свою співпереживання, розуміння, співчуття?
10. Чи буває так, що успіх або везіння іншої людини викликає у Вас почуття своєї ущемлення, жаль з приводу власних невдач?
11. Проявляєте Ви свою самостійність у вирішенні складних життєвих ситуацій?
12. Чи відчуваєте Ви в собі достатній резерв можливостей для того, щоб самостійно вирішувати життєві завдання?

ДОДАТОК В

Результати дослідження за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою)

2.2.1

№	Кількість балів	Рівень самооцінки
1.	5	Завищений
2.	3	Адекватний
3.	10	Занижений
4.	2	Адекватний
5.	10	Занижений
6.	9	Занижений
7.	1	Адекватний
8.	9	Занижений
9.	6	Завищений
10.	7	Завищений
11.	8	Занижений
12.	3	Адекватний
13.	2	Адекватний
14.	5	Завищений
15.	10	Занижений

№	Кількість балів	Рівень самооцінки
16.	9	Адекватний
17.	2	Адекватний
18.	2	Адекватний
19.	10	Завищений
20.	10	Занижений

ДОДАТОК Г

Результати дослідження за опитувальником «Самотність» С.Г. Корчагіної

№	Кількість балів	Рівень самотності
1.	18	неглибоке переживання можливої самотності
2.	13	людина не переживає зараз самотність
3.	39	глибоке переживання актуальної самотності
4.	17	неглибоке переживання можливої самотності
5.	29	глибоке переживання актуальної самотності
6.	38	глибоке переживання актуальної самотності
7.	15	людина не переживає зараз самотність
8.	34	глибоке переживання актуальної самотності
9.	26	неглибоке переживання можливої самотності
10.	31	глибоке переживання актуальної самотності
11.	29	глибоке переживання актуальної самотності

№	Кількість балів	Рівень самотності
12.	12	людина не переживає зараз самотність
13.	20	неглибоке переживання можливої самотності
14.	18	неглибоке переживання можливої самотності
15.	21	неглибоке переживання можливої самотності
16.	14	людина не переживає зараз самотність
17.	12	людина не переживає зараз самотність
18.	16	людина не переживає зараз самотність
19.	47	дуже глибоке переживання самотності, заглибленість в цей стан
20.	45	дуже глибоке переживання самотності, заглибленість в цей стан