

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри психології

_____ А. І. Яблонський

“ _____ ” _____ 20__ року

УДК 159.923.2:316.6-057.875

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ
САМООЦІНКОЮ ТА ВІДЧУТТЯМ САМОТНОСТІ СЕРЕД
СТУДЕНТІВ**

Керівник:

д.психол.н., професор

Яблонський Андрій Іванович

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

_____ (посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

студентка VI курсу групи 665 М

Тригуба Валерія Вікторівна

_____ (П.І.Б.)

Спеціальності:

053 «Психологія»

_____ (шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Психологія»

Миколаїв – 2024 рік

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет, відділення	Навчально-науковий медичний інститут
Кафедра, циклова комісія	кафедра психології
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Спеціальність	053 «Психологія»
ОПП / ОНП	«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

А. І. Яблонський

“ ” 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Тригубі Валерії Вікторівні

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні особливості взаємозв'язку між самооцінкою та відчуттям самотності серед студентів.

керівник роботи: Яблонський Андрій Іванович

д.психол.н., професор

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від

«26» вересня 2024 року № 245.

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «21» листопада 2024 року
3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел та літератури, додатки (якщо є).
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується.
6. Консультанти розділів проєкту (роботи).

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Яблонський А.І.		
Розділ 1	Яблонський А.І.		
Розділ 2	Яблонський А.І.		
Розділ 3	Яблонський А.І.		
Висновки	Яблонський А.І.		

7. Дата видачі завдання 10.09.2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Погодження керівником змісту КРМ	11.09.2024	виконано
2.	Пошук добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	15.09.2024	виконано
3.	Робота над підготовкою тексту КРМ	25.09.2024	виконано
4.	Розділ 1. Теоретичний аналіз формування почуття самотності та самооцінки у студентів	05.10.2024	виконано
5.	Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних аспектів взаємозв'язку між самооцінкою та відчуттям самотності серед студентів	15.10.2024	виконано
6.	Розділ 3. Розробка та аналіз психокорекційної програми підвищення самооцінки та розвитку соціальних навичок серед студентів	30.10.2024	виконано
7.	Передкваліфікаційна практика	02.09.2024-15.09.2024	виконано
8.	Висновки	04.11.2024	виконано
9.	Рецензія на дипломну роботу.	15.11.2025	виконано
10.	Попередній захист.	02.12.2024	виконано
11.	Захист дипломної роботи.	19.12.2014	виконано

Студент

(підпис)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Тригуба В.В

(прізвище та ініціали)

Яблонський А.І

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ТА САМООЦІНКИ У СТУДЕНТІВ.....	9
1.1. Поняття «самотність» та «самоцінність» у психологічній літературі	9
1.2. Основні характеристики старшого юнацького віку	22
1.3. Психологічні особливості та фактори взаємозв'язку між самооцінкою та відчуттям самотності у студентів.....	35
Висновки до першого розділу	45
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ САМООЦІНКОЮ ТА ВІДЧУТТЯМ САМОТНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТІВ	47
2.1. Методологічне забезпечення дослідження	47
2.2. Якісні та кількісні характеристики констатуючого експерименту	53
Висновки до другого розділу	66
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АНАЛІЗ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК СЕРЕД СТУДЕНТІВ	68
3.1. Психокорекційна програма підвищення самооцінки та розвитку соціальних навичок серед студентів	68
3.2. Аналіз ефективності впливу психокорекційної програми	78
3.3. Практичні психологічні рекомендації щодо підвищення самооцінки та розвитку соціальних навичок серед студентів	89
Висновки до третього розділу.....	100
ВИСНОВКИ.....	102
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	109
ДОДАТКИ.....	118

ВСТУП

Актуальність дослідження. Відчуття самотності серед студентів є однією з найактуальніших психологічних проблем, зумовленою соціальними, економічними, психологічними та культурними факторами. Зміни в Україні, розвиток технологій і інформаційне перенасичення призводять до поверхневих соціальних взаємодій, що загострює проблему самотності молоді. Студенти стикаються з труднощами адаптації, самореалізації та пошуком свого місця у динамічному світі. Дане відчуття негативно впливає на їхній емоційний стан і загальне благополуччя, асоціюючись з депресією та зниженням якості життя. Самотність часто проявляється навіть у великому колективі через відсутність глибоких зв'язків і підтримки, саме тому дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та відчуттям самотності серед студентів є важливим для покращення їхнього психоемоційного стану та соціальної адаптації.

Проблема психологічної самотності стає актуальною не лише для дорослих, але й для студентів, які стикаються з соціально-психологічними викликами. У студентському середовищі зростають негативні явища: невпевненість у майбутньому, стреси, розриви стосунків, депресія та низька самооцінка. Такі проблеми посилюються недостатньою увагою до емоційного благополуччя молоді, нерозвиненою інфраструктурою соціального захисту та відчуженістю між молоддю і дорослими. Відчуття самотності може призвести до нігілістичного ставлення до суспільства та девіантної поведінки. Водночас потреба в самотності для саморефлексії є природною, і її незадоволення може мати негативні наслідки, що підкреслює важливість підтримки внутрішніх переживань студентів і дослідження взаємозв'язку між їхньою самооцінкою та відчуттям самотності.

Самотність як процес – це поступова втрата індивідом здатності сприймати та реалізовувати існуючі соціальні норми, принципи та цінності в певних життєвих ситуаціях. Наслідком формування та переживання самотності у студентському періоді є втрата статусу важливого суб'єкта в соціальному житті.

Виникнення самотності пов'язане з появою самосвідомості або «Я-концепції», де Я-концепція – це відносно стійка, більш-менш усвідомлена система особистих думок про себе. Одним із компонентів «Я-концепції» є самооцінка, а відсутність самооцінки можна вважати причиною самотності. Уявлення про себе та самооцінку є нероздільними, адже самооцінка формується в ранньому дитинстві та залежить від стилю виховання в родині та соціального оточення або стосунків із «значимими іншими». Питання самооцінки досліджували такі вітчизняні та зарубіжні науковці як: О. Штепа, Г. Олпорт, Б.Г. Ананьєв, Н.Є. Бернс, Л.І. Божович, І.С. Кон, С.Л. Рубінштейн та ін.

Сучасна студентська громада стикається з викликами, пов'язаними з академічними вимогами, соціальними взаєминами та особистим самовизначенням. Важливо розуміти психологічні аспекти, що впливають на їхнє благополуччя і навчальні досягнення, зокрема самооцінку та відчуття самотності. Самооцінка відображає сприйняття особистої унікальності та компетентності, а відчуття самотності визначається відсутністю задоволення від соціальних контактів. Дослідження взаємозв'язку між цими аспектами є ключовим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та покращення якості життя студентів.

Сучасні науковці вивчають взаємозв'язок самотності та самооцінки з різних перспектив, таких як: інтегративний підхід (розглядає ці явища як складові емоційного стану людини, що впливають одне на одне та можуть посилити один одного); психосоціальний підхід (аналізує вплив соціальних чинників на формування самооцінки та відчуття самотності через призму соціальних взаємодій та стосунків); когнітивний підхід (досліджує роль переконань та мислення у формуванні самооцінки та відчуття самотності); біологічний підхід (зосереджується на біологічних механізмах, таких як хімічні процеси у мозку та гормональний баланс, що лежать в основі цих психологічних явищ). Дані підходи допомагають науковцям розуміти природу та вплив самотності та самооцінки на психологічне благополуччя особистості в сучасному світі.

Нині успішно завершено багато філософських, соціологічних та психологічних досліджень проблем самотності та самооцінки серед таких науковців як: Г. Гасанова, Я.О. Євсейчик, Ю.В. Козерук, Н.О. Олейник, М.К. Омарова, Ж.В. Пузанова, Л.І. Старовойтова, Г.М. Тихонов, І.А. Уледова, Дж. Боулбі, Р. Баумайстер, Д. Рассел, та ін.

Сучасні дослідження проблематики самооцінки та самотності у молоді розроблені українськими психологами: О. Коломієць (вказує на важливість розуміння цих процесів для підтримки психічного здоров'я); О. Краснянська (встановлює зв'язок між цими явищами та можливими шляхами покращення психологічного стану студентів); Т. Красавська (досліджує вплив особистісних характеристик на самотність, що може допомогти у розробленні ефективних стратегій психологічної підтримки).

Отже, в умовах соціально-економічної нестабільності прояви та наслідки суб'єктивної самотності серед студентської молоді стають особливо актуальними та виразними. За останнє десятиліття викладачі, психологи та соціальні працівники почали все більше цікавитися поняттям «самотність». Водночас зв'язок між студентською самотністю та особистісною самооцінкою також є дуже важливим питанням, яке потребує вивчення. У зв'язку з цим, дане дослідження має на меті ретельно проаналізувати взаємозв'язок між самооцінкою та відчуттям самотності у студентів, зокрема виявити фактори, що впливають на цей взаємозв'язок, та розробити рекомендації для підвищення психологічного благополуччя студентської громади. Дане дослідження сприятиме не лише науковому розумінню психологічних механізмів, але й виробленню практичних стратегій для підтримки студентів у їхньому особистісному та академічному розвитку, що зумовило вибір тематики дослідження «Психологічні особливості взаємозв'язку між самооцінкою та відчуттям самотності серед студентів».

Об'єкт – відчуття самотності та самооцінка студентів як соціально-психологічні феномени.

Предмет – психологічні особливості взаємозв'язку між рівнем самооцінки та відчуттям самотності у студентів.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості взаємозв'язку між рівнем самооцінки та відчуттям самотності у студентів.

Відповідно до мети були визначенні **завдання дослідження**:

- 1) На основі теоретико-методологічного аналізу дослідити поняття «самотність» та «самооцінка», охарактеризувати їх.
- 2) Дослідити основні психологічні особливості взаємозв'язку між рівнем самооцінки та відчуттям самотності серед студентів, визначивши ключові взаємодії між цими феноменами.
- 3) Визначити та проаналізувати основні фактори, що впливають на формування взаємозв'язку між самооцінкою та відчуттям самотності серед студентів.
- 4) Практично дослідити особливості взаємозв'язку між самооцінкою та відчуттям самотності серед студентів.
- 5) Розробити та апробувати психокорекційну програму, щодо підвищення самооцінки та розвитку соціальних навичок серед студентів.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи тестування, бесіда, констатувальний та формувальний експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження); методи математичної статистики: порівняльний та кореляційний аналізи (кореляційний аналіз Спірмена, оцінка розбіжності експериментальних даних за допомогою t-критерію Ст'юдента). При обробці даних використовувались комп'ютерні програми: MS Excel.

Психодіагностичний комплекс методик склали: методика «Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості» (Д. Рассел та

М. Фергюссон); методика «Експрес-діагностика рівня самооцінки»; методика «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу); методика «Експрес-діагностика довіри» (за шкалою С. Розенберга) та методика «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрації» (Л.І. Вассерман).

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Вибірку дослідження склали 30 респондентів віком від 20 до 25 років, з них 20 жінок та 10 чоловіків.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на: VII Міжнародна студентська наукова конференція «ДІДЖИТАЛІЗАЦІЯ НАУКИ ЯК ВИКЛИК СЬОГОДЕННЯ» Полтава, Україна. Та VII Міжнародна студентська наукова конференція «ГЛОБАЛІЗАЦІЯ НАУКОВИХ ЗНАНЬ: МІЖНАРОДНА СПІВПРАЦЯ ТА ІНТЕГРАЦІЯ ГАЛУЗЕЙ НАУК» Суми, Україна.

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено у 2 тезах та 1 статті категорії «Б»:

1. Тригуба В.В. Взаємозв'язок між самооцінкою та відчуттям самотності у студентів. VII Міжнародна студентська наукова конференція «ДІДЖИТАЛІЗАЦІЯ НАУКИ ЯК ВИКЛИК СЬОГОДЕННЯ» 25.10.2024, Полтава, Україна. С. 737-739.

2. Тригуба В.В. Психологічні аспекти взаємозв'язку між рівнем самооцінки та переживанням самотності у студентській молоді. VII Міжнародна студентська наукова конференція «Глобалізація наукових знань: міжнародна співпраця та інтеграція галузей наук» 29.11.2024, Суми, Україна. С. .565-567.

3. Астремська І.В., Тригуба В.В., Сульковська І.Б. Психологічні фактори апатії та самотності як чинники зниження самооцінки у періоди невизначеності / Астремська І.В., Тригуба В.В., Сульковська І.Б. // Журнал категорії Б «Габітус» – Одеса, 2024.

Теоретична та практична значущість. Теоретична значущість дослідження полягає в розширенні розуміння понять «самотність» і

«самооцінка» через аналіз їх психологічних механізмів і взаємозв'язків у студентському віці. Дослідження допомагає виявити та проаналізувати фактори, що впливають на взаємозв'язок між самооцінкою та відчуттям самотності, поглиблюючи знання про індивідуальні, соціальні та психологічні чинники, що формують ці явища. Результати сприяють розвитку теорій особистісного розвитку та соціальної адаптації, а також можуть служити основою для подальших наукових розробок у психології освіти та соціальної психології.

Практична значущість дослідження полягає в розробці рекомендацій для психологів, педагогів та інших фахівців, що працюють зі студентами. Результати можуть бути використані для виявлення груп ризику серед студентів з низькою самооцінкою та відчуттям самотності, а також для надання їм своєчасної психологічної допомоги. На основі даних можуть бути створені психокорекційні програми для підвищення самооцінки, розвитку соціальних навичок та зниження самотності, що покращить емоційне благополуччя студентів. Рекомендації також можуть бути корисними для тренінгів, семінарів та консультацій, спрямованих на поліпшення міжособистісних взаємодій та загального психологічного клімату в студентському середовищі.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної магістерської роботи становить 143 сторінки, основний зміст викладено на 108 сторінках. Робота містить 2 таблиці, 12 рисунків та 7 додатків. Список використаних джерел складає 100 праць українських та зарубіжних авторів, з них 25 – іншомовні.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ТА САМООЦІНКИ У СТУДЕНТІВ

1.1. Поняття «самотність» та «самоцінність» у психологічній літературі

Теоретико-творчі образи самотності ведуть свій початок із глибокої давнини. Біблія наголошує на самотності як на проблемі, якщо говорити про науку, то однією з перших наук, яка вивчала самотність як важливий феномен, були філософські науки. Проблема самотності людського «Я» в історії філософії отримала назву проблеми інтерсуб'єктивності, інакше кажучи, здатності або відсутності здатності людини вступати в теоретико-пізнавальну комунікацію з іншими індивідами та сприйняття ними важливих особи [5, с. 46-51].

У сучасній європейській філософії існує два тлумачення слова «самотність», які згодом мали змогу опрацювати у працях відомих культурологів та філософів того часу. Перше тлумачення поняття самотності було запропоновано американськими трансценденталістами. У сучасній європейській філософії окреслено два типи пояснень цього феномену:

1) Перше пояснення поняття самотності в цілому відображено в працях перших учених в історії європейської культури, де вони показали, що самотність – це не щось негативне, а радше бажання людини глибше зрозуміти себе, свій досвід, страхи та думки, де відчуття самотності розглядається як бажання знайти власну творчість [32, с. 156-162].

2) Друге пояснення описує концепція розуміння самотності датського теолога і філософа С. К'єркегора, на його думку, самотність – це замкнутий світ внутрішньої самосвідомості людини, в який не може увійти ніхто, крім Бога. Самотність вважається етапом духовного розвитку людини, процесом пошуку

себе. Таке трактування самотності можна спостерігати в європейському екзистенціалізмі [27, с. 163-165].

Вчені в країні та за кордоном надають великого значення вивченню самотності, визнаючи її багатогранний вплив на психічне здоров'я та загальне благополуччя особистості. Проте, незважаючи на активні дослідження, у науковій літературі досі відсутнє чітке та однозначне визначення цього явища, що створює певні труднощі у розумінні та дослідженні самотності як психологічного феномену. Самотність може проявлятися у різних формах і на різних рівнях інтенсивності, зачіпаючи емоційну, соціальну та екзистенційну сфери життя людини. Саме тому існує гостра потреба у детальному аналізі та тлумаченні поняття «самотність», що дозволить більш точно визначити її природу, причини виникнення та шляхи подолання [31, с. 78-89].

Науковці, такі як П.Г. Гасанова та М.К. Омарова, підкреслюють, що самотність є не просто об'єктивною відсутністю соціальних контактів, але й складним психологічним станом, який відображає переживання індивідом відчуженості, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати повну реакцію, прийняття та визнання з боку інших. Дане визначення наголошує на суб'єктивній природі самотності, яка може виникати навіть у присутності інших людей, якщо індивід не відчуває емоційного зв'язку або підтримки. Самотність може супроводжуватися почуттям ізолюваності, незадоволеності, а іноді й безвиході, що робить її серйозною проблемою, особливо у сучасному світі, де рівень стресу і соціального тиску зростає [55, с. 17-19].

Розуміння самотності як складного і багатовимірного явища вимагає більш глибокого підходу до його вивчення, що враховує індивідуальні відмінності, соціальні контексти та психологічні механізми, які впливають на сприйняття і переживання самотності, що також відкриває можливості для розробки ефективних психотерапевтичних підходів і соціальних інтервенцій, спрямованих на зменшення рівня самотності та покращення якості життя людей [12, с. 9-17].

В.А. Гриценко пояснює самотність як соціально-емоційний феномен, який виникає через відсутність стосунків із важливими людьми, в результаті індивіди

почуваються непотрібними та ізольованими [2, с. 4-9]. Крім того, Е. Пепло, М. Міцелі, та Б. Мораш – стверджували, що надзвичайно самотні люди вважають себе дуже нещасливими, оскільки перебувають у важкому стані емоційного переживання [56, с. 45-56].

Сучасна українська дослідниця І.Г. Кошлань пропонує оригінальне трактування самотності, розглядаючи її як «особистісне переживання, яке не залежить від об'єктивних умов, а визначається деформацією зв'язку людини з різними аспектами дійсності». Таке визначення підкреслює, що самотність не завжди зумовлена факторами зовнішнього середовища, такими як відсутність соціальних контактів чи підтримки. Натомість вона розглядається як складний внутрішній стан, який формується через суб'єктивне сприйняття та емоційний досвід людини. У такому контексті самотність стає результатом порушеного зв'язку між індивідом і навколишнім світом, що охоплює не лише соціальні взаємодії, а й взаємини з власним внутрішнім «Я», особистими цінностями, цілями та переживаннями [1, с. 56-68].

Деформація цього зв'язку може виникати через різні психологічні чинники, такі як травматичні події, відчуття «відторгнутості», невідповідність між очікуваннями та реальністю, а також внутрішні конфлікти, які посилюють ізоляцію та емоційний дискомфорт. У таких випадках людина може почуватися самотньою навіть у натовпі або в колі близьких, адже справжня проблема полягає не у фізичній відстані чи браку спілкування, а у суб'єктивному відчутті відірваності та незадоволеності. Дане визначення також акцентує увагу на тому, що самотність – це не лише соціальний феномен, але й глибоко особистісний процес, який відображає стан душі та внутрішню взаємодію особистості з реальністю. Тому її подолання вимагає не тільки збільшення кількості контактів або спілкування, а й роботи над відновленням гармонії між особистими переконаннями, цінностями і зовнішнім світом. Розуміння самотності як результату деформації зв'язку з дійсністю відкриває нові можливості для психотерапії, оскільки акцентує увагу на потребі у внутрішніх змінах, самоусвідомленні та реконструкції власного сприйняття себе і навколишнього

середовища, що дозволяє не лише пом'якшити негативні емоційні переживання, а й створити нові, більш здорові і адаптивні способи взаємодії з реальністю [20, с. 66-79].

О.В. Помазова у своїх дослідженнях зазначає, що самотність є складним і багатогранним психологічним станом, який формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Вона підкреслює, що самотність не можна трактувати лише як наслідок відсутності соціальних контактів чи фізичної ізоляції. Натомість, це глибоке особистісне переживання, що виникає через поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, які інтегруються у форму самоусвідомлення [53, с. 25-30].

Внутрішні чинники, які впливають на виникнення самотності, можуть включати низьку самооцінку, страх відторгнення, внутрішні конфлікти та негативне сприйняття себе та власних можливостей. Зокрема, когнітивні процеси відіграють ключову роль у формуванні цього стану, оскільки вони визначають, як людина інтерпретує власні соціальні взаємини і життєві події. Наприклад, переконання про те, що «ніхто мене не розуміє» або «я нікому не потрібен» можуть глибоко впливати на сприйняття соціальної реальності, підсилюючи почуття відчуженості.

Емоційні чинники, такі як страх, тривога, сум або відчуття безпорадності, також відіграють значну роль у розвитку стану самотності. Вони не тільки посилюють відчуття ізоляції, але й створюють бар'єри для налагодження нових контактів та розвитку довірливих стосунків. Негативні емоції можуть спричиняти уникнення соціальних взаємодій, що, у свою чергу, ще більше загострює самотність і робить її хронічною [40, с. 258-261].

Зовнішні чинники, такі як соціальні потрясіння, втрата близьких, зміна життєвих обставин або відсутність підтримки з боку оточення, також істотно впливають на сприйняття самотності. Проте, О.В. Помазова підкреслює, що саме суб'єктивна інтерпретація цих подій визначає, наскільки вони вплинуть на внутрішній стан людини. Так, двоє людей, переживаючи однакові зовнішні обставини, можуть мати кардинально різний рівень відчуття самотності залежно

від їхніх когнітивних та емоційних реакцій [58, с. 9-21]. Таким чином, стан самотності є не лише реакцією на зовнішні умови, але й результатом глибоких внутрішніх процесів самоусвідомлення, у яких переплітаються мислення, емоції та поведінка. Таке комплексне бачення дозволяє розглядати самотність не лише як проблему соціальної інтеграції, а як важливий аспект особистісного розвитку і внутрішнього життя людини. Розуміння цих процесів є ключовим для розробки ефективних психологічних підходів до подолання самотності, спрямованих на зміну як зовнішніх умов, так і внутрішнього сприйняття людиною самої себе та свого місця у світі.

Відома українська психологиня та дослідниця проблем самотності і формування особистості Н.О. Олійник вважає, що самотність є складним, багатогранним і глибоко особистісним станом, який виникає внаслідок незадоволення фундаментальної потреби у спілкуванні. Вона підкреслює, що самотність може проявлятися як у вимушеній ізоляції, так і у добровільному відстороненні від інших людей. Це переживання є результатом як об'єктивних, так і суб'єктивних чинників, включаючи обставини життя, особисті рішення, а також психологічні бар'єри. Дослідниця зазначає, що наявність самотності не завжди є виключно наслідком відсутності соціальних контактів. Навіть у великому колі людей, де спілкування може бути частим і регулярним, людина може відчувати глибоке відчуження і нездатність задовольнити потребу в інтимних, емоційно значимих стосунках, що вказує на важливість не лише кількісного аспекту соціальної взаємодії, але й якісного, де справжня близькість і взаєморозуміння є ключовими [29, с. 78-81].

Психологиня також звертає увагу на спектр емоційних проявів, які супроводжують стан самотності. Ці емоції можуть включати відчуття суму, тривоги, розчарування, злості чи навіть безнадії. Вони не лише характеризують суб'єктивний досвід самотності, але й впливають на подальшу поведінку людини, зокрема на її схильність до ізоляції або, навпаки, активних спроб налагодити зв'язки з іншими. Вимушена самотність часто асоціюється з почуттями відторгнення чи соціальної неповноцінності, що може призводити до

зниження самооцінки та впевненості у власних можливостях [61, с. 123-134].

Добровільна самотність, з іншого боку, може мати інші мотиви, такі як бажання захиститися від емоційних стресів, уникнути конфліктів або зберегти внутрішню гармонію в ситуаціях, коли спілкування сприймається як загроза. Однак, навіть у таких випадках, самотність може супроводжуватися суперечливими почуттями – від відчуття свободи та автономії до глибокого жалю за втраченими можливостями стосунків. Таким чином, Н.О. Олійник наголошує на тому, що самотність є не просто результатом відсутності комунікації, а складним емоційним станом, де психологічні потреби людини, її взаємини з оточенням і власна інтерпретація цих взаємин відіграють ключову роль. Вивчення цього явища дозволяє глибше зрозуміти, як особистість формує свої соціальні зв'язки і реагує на внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на її життя.

Отже, поняття «самотність» відображає різноманітні аспекти, які можуть виявлятися в різних ситуаціях та сприйматися індивідуально. У деяких випадках, це може означати фізичну ізоляцію від інших людей, коли особистість знаходиться в просторово-часовому відокремленні від соціального оточення. У інших випадках, це може бути відсутність близьких відносин та взаєморозуміння з оточуючими, навіть при наявності можливостей для спілкування. Самотність також може проявлятися як свідома відмова від взаємодій зі соціальним оточенням або вимушене обмеження комунікацій та інформаційних зв'язків протягом певного періоду часу, крім того, самотність може бути сприйнята по-різному для різних людей. Деякі можуть переживати складності навіть при тимчасовій фізичній або психологічній ізоляції, в той час як інші можуть активно прагнути самотності та відчувати щире задоволення від неї. Таким чином, самотність може мати різні відтінки та сприйматися різними особами залежно від їхнього характеру, уподобань та життєвого досвіду.

Варто зазначити, що самотність серед молоді сьогодні носить більш колективний характер. Перш за все, це пов'язано з підвищенням потреби у співпраці з іншими в цей період, поновлюється пошук партнера, з'являється

близькість з певними людьми, зміцнюється зв'язок з власною соціальною групою. Е. Еріксон вважає, що відсутність задоволеності цими стосунками може призвести до почуття самотності [93, с. 499-501].

На думку, І.Н. Ішмухаметова, відчуття самотності серед молоді найчіткіше проявляється через ряд показників. Один з них – це відсутність стійкого соціального становища, коли молоді люди переживають період індивідуалізації, тобто вони виявляють більшу самостійність та незалежність у своїх діяльностях. Водночас, процес формалізації соціальних ролей також сприяє появі відчуття самотності серед молоді. Це означає, що у студентської молоді може виникати відчуття втрати соціального підґрунтя або невизначеності у своєму місці в суспільстві. Зокрема, це може стати результатом змін у їхньому статусі або ролі у суспільстві, що викликає пошук власного ідентитету та місця у соціальній структурі. Додатково, за словами І.Н. Ішмухаметова, потреба у близьких відносинах може лишатися не задоволеною у повній мірі, що також сприяє виникненню відчуття самотності серед молоді. Таким чином, дослідник вказує на декілька важливих аспектів, які впливають на прояв самотності у юнацькому віці та наголошує на їхньому значенні для подальшого розуміння цієї проблеми [76].

З цього випливає, що самотність у молодих людей проявляється негативними переживаннями через незадоволеність стосунками з оточуючими людьми, через недоліки об'єктивного та суб'єктивного сприйняття останніх. Суб'єктивні уявлення про існування та якість близьких стосунків можуть впливати на переживання самотності, тобто формальне існування стосунків, наприклад, у подружньої пари, не існує гарантії, що в парі відчуття самотності не має існувати [51, с. 67-78].

Варто відзначити, що причина негативних переживань самотності часто проявляється як комплекс, тобто якийсь взаємний зв'язок або взаємне обмеження. У студентів цей комплекс в основному зумовлений такими факторами: відсутність підтримуючого сімейного середовища, конфліктні стосунки з викладачами чи однокурсниками; відсутність або втрата навчальної

мотивації, ізоляція в навчальних закладах тощо. Варто зазначити, що остання існує об'єктивно та не залежить від окремих осіб, само тому існують об'єктивні умови самотності молоді [3, с. 191-197].

Досліджуючи поняття самотності, Н.О. Олейник виділила три механізми цього переживання: ізоляція, відчуження та усамітнення. Визначення «ізоляції» стосується досвіду самотності, спричиненого зовнішніми факторами та проявляється фізичною нездатністю взаємодіяти з суспільством, так що людина відокремлюється від суспільства добровільно чи несвідомо. Визначення «відчуження» пояснюється як переживання самотності, спричинене внутрішніми факторами, що проявляється втратою особистістю «Я» та суб'єктивності, що проявляється на емоційному, когнітивному та психоемоційному рівнях – це відчуження пов'язане з важким почуттям самотності, яке руйнівню впливає на особистість людини. «Усамітнення» – це процес переживання самотності. Самотність може бути викликана зовнішніми та внутрішніми факторами та проявляється як бажання людини побути наодинці з собою [62].

Молода людина, коли стикається з переходом до дорослого життя, зіштовхується з рядом складних виборів та проблем. Однією з найважливіших є створення власної сім'ї, обрання професійного шляху та прийняття відповідальності за власне майбутнє. У цьому контексті виникає також відчуття самотності, що може виникати внаслідок страху перед прийняттям відповідальності за інших – це типове для багатьох молодих людей, незалежно від статі. Часто вони уникають створення сім'ї та вибирають усамітнений спосіб життя, уникають відносин, які потребують зобов'язань. Такі особи зазвичай не беруть на себе активну роль у суспільстві, уникають керівницьких посад та не отримують задоволення від розвитку своїх можливостей. Вони відчують страх та безпорадність перед власною неспроможністю та уникають прийняття відповідальності за свої дії [71, с. 89-101].

При цьому об'єктивні причини кожної людини набувають і суб'єктивних ознак. Таким чином, відсутність відповідної ідентичності через невирішену

вікову кризу може призвести до того, що люди почуваються самотніми. Тут суб'єкт є головною ланкою у виникненні самотності, а це означає, що внутрішня причина самотності існує в самій особистості та в її особистісних характеристиках: характер, темперамент, здібності, схильності, психологічні параметри, цілі та системи навичок, звички та знання, особистий досвід, властивості природних та біологічних організацій, тощо. У той же час деякі особисті якості також можуть сприяти почуттю самотності. До останніх належать відсутність достатньої самооцінки, замкнутість, сором'язливість, надмірна оригінальність тощо [24, с. 119-130].

Нині у сучасній психології існує різноманітність поглядів на поняття самооцінки. Різні дослідники мають власні підходи до трактування цього явища. Наприклад, одні вчені, як Р. Бернс, вважають, що самооцінка є складовою частиною Я-концепції. У цьому контексті, самооцінка є однією з ключових складових, що визначають сприйняття особистого «Я». З іншого боку, інші вчені, такі як У. Джеймс, І. Кон, А. Петровський, К. Роджерс, вважають Я-концепцію та самооцінку незалежними новоутвореннями самосвідомості особистості. Вони розглядають самооцінку як особливий аспект, що існує окремо від Я-концепції та має свої особливості та вплив на психічний стан самої людини. Крім того, деякі науковці розглядають Образ-Я як результат самооцінки – це означає, що сприйняття себе та власної цінності формується через оцінку власних характеристик та якостей. Такий різноманітний підхід до тлумачення самооцінки, свідчить, про складність цього психологічного явища та його важливість для розуміння особистісного розвитку та психічного стану особистості [9, с. 120-133].

У ході дослідження слід зазначити, що ці наукові методи не є антагоністичними, а радше доповнюють один одного. У даному дослідженні було сформовано загальний погляд на самооцінку – як основний структурний компонент самосвідомості, який впливає на діяльність, поведінку та формування особистості студента, що забезпечує захисну та регулятивну функції особистості та виражається у взаємодії з оточуючими. Такий феномен самосвідомості

пов'язаний із проявами самооцінки, де перший етап розвитку самосвідомості, в тому числі самооцінки, починає закладатися в процесі гри дітей дошкільного віку.

Самооцінка розуміється як ставлення людини до себе, різних аспектів себе або певним характеристикам себе, тобто самоприйняття, яке є невід'ємною частиною Я-концепції людини. Я-концепція – це сукупність усіх думок людини про себе та своїх оцінок. Таким чином, Я-концепція визначає не тільки почуття виконаної роботи людини, але й визначає її погляд на власну особистість, життєві особливості та ресурси саморозвитку [80, с. 654-657].

Дослідженням Я-концепції особистості займалися, такі вчені: Р. Бернс, Г.Є. Залеський, У. Джемс, І.С. Кон, Ч. Осгуд, С. Стейн, М. Розенберг та ін. Психолог Р. Бернс стверджує, що самооцінка та самооцінка розрізняються лише умовними поняттями, оскільки в психологічному сенсі вони тісно пов'язані один з одним. Загалом, Я-концепція людини є цілісною структурою, тому вона репрезентує оцінки та ставлення людини до власної особистості [95].

Основні шляхи самоствердження:

- Реальне-Я – це уявлення людини про свою справжню особистість – ставлення людини до власних уявлень про свої здібності, статус, соціальну роль., тощо;
- Дзеркальне (соціальне) Я – установки, пов'язані з думками людини про те, як її сприймають інші;
- Ідеальне (бажане) Я – установка, яка визначає сприйняття індивідом свого ідеального Я-образу [75, с. 62-77].

О. Кривцова звертає увагу на те, що аналіз результатів самосвідомості втілюється в системі уявлень людини про себе «Я-образ» чи «Я-концепцію», або здійснюється як пошук «Я» тип та категорія зображення або як пошуковий «вимір» для цього зображення. Найвідомішими типами образів «Я» є компоненти «Я-реальне» та «Я-ідеальне», про які згадували у своїх працях К. Левін, А. Маслоу, К. Роджерс, З. Фрейд та ін. [81].

Існують різні погляди на складові самооцінки, що підкреслюють її

складність і багатогранність. В.Р. Лемещук визначає основними показниками самооцінки рівень і адекватність. Рівень самооцінки вказує на те, наскільки високо чи низько особистість оцінює себе, свої здібності та досягнення. Водночас, адекватність самооцінки відображає об'єктивність і реалістичність цієї оцінки, зокрема здатність критично оцінювати власні досягнення, цілі й поведінку. Адекватна самооцінка є важливою для психічного здоров'я та гармонійного розвитку особистості, оскільки вона дозволяє людині правильно сприймати свої сильні та слабкі сторони, без спотворення реальності. Цей компонент проявляється у двох протилежних крайнощах: адекватна самооцінка – це дійсно реалістичне та збалансоване ставлення до себе, що дозволяє особистості ефективно функціонувати та розвиватися; недостатня самооцінка, своєю чергою, може виявлятися у формі переоцінки, коли особистість має завищене уявлення про власні можливості, або заниженої самооцінки, коли людина недооцінює себе, свої здатності й успіхи. Визначені крайнощі можуть негативно впливати на соціальну взаємодію, саморозвиток та психоемоційний стан, підкреслюючи важливість підтримання здорового, збалансованого погляду на себе [65, с. 65-78].

Ступінь усвідомлення особистістю своїх ідеалів та істинних думок визначає рівень самооцінки. На розвиток позитивної та адекватної самооцінки впливають самосприйняття, почуття самодостатності, оптимізм та самоцінність. В свою чергу, негативні установки, неприйняття власної особистості, почуття неповноцінності впливатимуть на формування низької самооцінки серед студентської молоді [91].

Крім того, самооцінка є особистісним утворенням та є основним атрибутом людини. Тому Ю.В. Козерук та Я.О.Євсейчик визначають самооцінку як складову самосвідомості, яка формується під впливом різноманітних чинників: думки інших про себе, власних якостей, оцінки власних здібностей та дій, поведінки, оцінки себе як особистості. Самооцінка впливає на відносини з суспільством, на вимогливість та об'єктивну критику себе, на ставлення до своїх досягнень, результатів діяльності і невдач, на ефективність особистої діяльності

та її розвиток. Дослідники пов'язують самооцінку з однією з основних потреб людини – потребою в самоствердженні, що вимірюється співвідношенням реальних досягнень та майбутніх цілей розвитку [27, с. 163-165].

Існує два шляхи розвитку особистісної самооцінки:

- порівняння результатів своєї діяльності зі ступенем початкового домагання;
- порівняння власних характеристик з індивідуальними особливостями інших індивідів [16, с. 56-67].

Основними показниками самооцінки є рівень та адекватність. Завдяки адекватній самооцінці людина об'єктивно співставляє свої здібності, вміння та навички із життєвими завданнями, раціонально оцінює свої проблеми, невдачі та досягнення, ставить перед собою реальні цілі, критично ставиться до себе [28, с. 95-97].

Низька самооцінка має два аспекти: коли людина недооцінює власні досягнення та вважає, що вона не гідна чогось робити –це низька самооцінка. Такі люди мають завищені вимоги до себе, тендітні, намагаються скоротити соціальні контакти, вважають свій успіх випадковістю оточення, характеризуються тривожністю, закритістю, тощо. Якщо особистість переоцінює свої таланти, продукти діяльності, навички, зовнішність, то вона завищила свою самооцінку [50, с. 209-213].

На основі теоретико-методологічного аналізу з даної теми, слід зазначити, що студентський вік – це вік 18-23 роки, що визначений вибіркою дослідження є рубіжним етапом, який характеризується появою нових проблем (вибір професії), формуванням світогляду та Я-концепції. Інформаційна, комунікативна діяльність вважається домінантою діяльністю, яка формує почуття любові та дружби, породжує почуття причетності та значимості.

Поняття «самотність» трактується неоднозначно: складність визначення терміну полягає в тому, що самотність, як соціально зумовлене явище, не має чітко визначених критеріїв і ускладнюється факторами, в яких індивідуальна свідомість відображає пережите (самотність можна переживати в різних

формах). Щодо тлумачення поняття «самотність» дослідники визначили це поняття як два відмінних явища: позитивну самотність та негативну самотність. Незважаючи на те, що термін «самотність» часто асоціюється з негативними відчуттями, вчені вказують на те, що відчуття самотності може мати і позитивну сторону [63, с. 402-410].

Позитивна самотність може включати в себе час для самопізнання, розвитку та саморефлексії, що дозволяє особистості більш глибоко зрозуміти себе та свої потреби. З іншого боку, негативна самотність характеризується відчуттями відокремленості, відчуженості та відсутністю або недостатністю зв'язку з іншими людьми, саме тому, розрізнення між цими двома типами самотності важливо для більш глибокого розуміння психологічних аспектів соціальних взаємодій та внутрішнього розвитку особистості. Подібно до самотності, поняття самооцінки особистості не має єдиного трактування. У психологічній науці існують різноманітні підходи до розуміння цього явища.

Одні дослідники розглядають самооцінку як складову Я-концепції, тоді як інші вважають її результатом формування образу-Я. Аналізуючи психологічну літературу, щодо цієї теми, стає очевидним, що самооцінка визначається – як суб'єктивне ставлення особистості до себе, її власних характеристик та рис характеру, що відображається у формуванні образу-Я. Згідно з дослідженнями У. Джемса, К. Роджерса та інших вчених, самооцінка формується на основі взаємодії двох основних аспектів: реального-Я та ідеального-Я – цей процес включає в себе оцінку рівня усвідомлення власного образу та його адекватності, яка визначає об'єктивність уявлень про власну особистість. Таким чином, важливо розуміти, що самооцінка відображається не лише у сприйнятті себе, але й у взаємодії зі світом навколо та визначає шлях особистісного розвитку кожного індивіда [88].

Отже, поняття «самотність» та «самооцінка» в психологічній літературі розглядаються як багатогранні явища, що мають значний вплив на розвиток особистості, особливо у студентському віці. Самотність, залежно від обставин та індивідуального сприйняття, може мати як позитивний, так і негативний

характер: з одного боку, це час для самопізнання і розвитку, з іншого – почуття відчуженості та ізоляції. Самооцінка ж є ключовим елементом Я-концепції, що формується через співвідношення реального та ідеального Я і визначає, як людина сприймає себе та взаємодіє зі світом. Розуміння цих явищ дозволяє глибше аналізувати внутрішні переживання та соціальні взаємодії особистості, що є критично важливим для побудови успішної саморегуляції та особистісного розвитку.

1.2. Основні характеристики старшого юнацького віку

Старший юнацький вік, що охоплює період від 18 до 25 років, є критичним етапом розвитку особистості, під час якого відбувається активне формування ідентичності, світогляду, та особистісних цінностей. Цей період відзначається суттєвими змінами у соціальній, емоційній та когнітивній сферах, що зумовлюють складність психологічних процесів, зокрема самопізнання, становлення Я-концепції та формування самооцінки. Саме в цей час молоді люди стикаються з новими життєвими викликами, такими як вибір професії, побудова власного життєвого шляху, встановлення стосунків з однолітками та дорослими [12, с. 9-17]

Однією з домінант цього віку є посилення комунікативної діяльності, яка стає основним засобом формування почуття причетності, підтримки та значущості в соціальному оточенні. Саме комунікація відіграє ключову роль у подоланні відчуття самотності, яке в цьому віці може набувати особливого значення та впливати на рівень самооцінки. Відчуття самотності та самооцінка взаємопов'язані: вони можуть як підтримувати, так і підсилювати одне одного, створюючи замкнене коло, що впливає на загальний психоемоційний стан студентів [26, с. 112-117].

Таким чином, розуміння психологічних особливостей старшого юнацького віку є важливим для дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та самотністю серед студентів. Саме в цей період особистість найбільш вразлива до змін у

соціальному середовищі та індивідуальних переживаннях, що підкреслює актуальність дослідження цих феноменів та їхнього впливу на подальший розвиток молодшої людини.

Юність знаменує початок дорослого життя. У цьому віці виникає відчуття, що все життя попереду, що відкриває можливість експериментувати, робити помилки та шукати свій шлях. Дитинство залишається позаду, психічні функції здебільшого сформовані, і починається процес стабілізації особистості, а межі окремих вікових періодів стають дедалі умовнішими [77]. Протягом історії людства процес дорослішання продовжується внаслідок зростання вимог (професійних, правових, моральних), які ставляться до індивіда в суспільстві, а також з урахуванням здатності соціуму нести додаткові витрати на тривале утримання і навчання молодого покоління.

Юнацький вік сформувався як окремий етап розвитку відносно недавно і став універсальним феноменом, що охоплює як дівчат, так і хлопців, та різні соціальні групи лише наприкінці ХХ століття з розвитком індустріалізації та урбанізації. Цей період є частиною розширеного перехідного етапу між дитинством і дорослістю, точніше, між підлітковим віком і самостійним дорослим життям. Юність розглядається як відносно самостійний період життя, який має власну цінність [36, с. 89-98].

Хронологічні межі юнацького віку визначаються у психології по-різному. Межа між підлітковим і юнацьким віком є досить умовною: у деяких підходах (особливо в західній психології) вік від 14 до 17 років вважається завершенням підліткового періоду, тоді як в інших цей період уже належить до юності [96]. Верхня межа юнацького віку ще менш визначена, оскільки залежить від історичних, соціальних та індивідуальних факторів. Саме поняття «дорослість» має кілька значень: біологічна дорослість пов'язана з досягненням статевої зрілості та здатністю до дітонародження; соціальна – з економічною незалежністю та прийняттям дорослих ролей; психологічна ж дорослість пов'язується із формуванням зрілої особистісної ідентичності.

Трактування юності як періоду онтогенетичного розвитку різняться в залежності від теоретичних підходів авторів. Представники біогенетичної теорії вважають, що біологічні процеси росту визначають всі інші аспекти розвитку, і тому юність розглядається як етап, який характеризується значним зростанням здібностей і функцій організму, досягненням його найбільшого рівня розвитку.

На противагу підходам, які акцентують соціальну інтеграцію та формування ідентичності, психоаналітичні теорії (А. Фройд, З. Фройд) розглядають юність як критично важливий етап психосексуального розвитку. Згідно з цими теоріями, юність характеризується значним підвищенням інстинктивної енергії лібідо, що супроводжується інтенсивним переживанням сексуальних і емоційних імпульсів. В умовах такого збільшення інстинктивної енергії, захисні механізми «Я» стають необхідними для управління та регуляції цих імпульсів [100, с. 5-19].

А. Фройд та З. Фройд підкреслюють, що в цей період відбувається боротьба між інстинктивними тенденціями «Воно» – які представляють собою основні інстинктивні і біологічні потреби, і регулюючими силами «Я» – які відповідають за раціональне і соціально прийнятне управління цими потребами. Конфлікти між «Воно» і «Я» можуть проявлятися у зростаючій стурбованості, тривожності та внутрішніх суперечках, що часто супроводжуються конфліктними ситуаціями в міжособистісних стосунках та в процесі самоідентифікації. Процес вирішення цих конфліктів є важливою частиною розвитку юнацької особистості. Постепене встановлення нової гармонії між «Я» і «Воно» допомагає особистості знайти баланс між своїми інстинктивними потребами та соціальними очікуваннями, що є ключовим для досягнення зрілості і стабільного психічного здоров'я. Вирішення цих внутрішніх суперечок дозволяє молодій людині сформувати більш зрілу і стабільну особистість, здатну ефективно справлятися з життєвими викликами та встановлювати гармонійні стосунки з оточуючими [78, с. 109-123].

На відміну від психоаналітичного підходу, який акцентує увагу на внутрішніх конфліктах та боротьбі між інстинктивними і регуляторними силами,

Е. Шпрангер розглядає юність як етап інтеграції індивіда в культурне середовище. За його теорією, юність є періодом, коли особистість активно включається в культурні та соціальні структури, що сприяє формуванню її ідентичності через адаптацію до соціальних норм і цінностей [92, с. 772-783].

Згідно з психосоціальною теорією Е. Еріксона, підлітковий та юнацький періоди є критичними для вирішення центральної задачі досягнення ідентичності. Цей процес включає формування узгодженого образу себе в умовах великої кількості виборів і можливостей, таких як соціальні ролі, вибір партнерів і вступ до різних груп спілкування. Е. Еріксон підкреслює, що саме в цей період молоді люди шукають і формують свою унікальну ідентичність, балансуючи між різними аспектами власного «Я» і соціальними очікуваннями. Соціологічні теорії додають ще один важливий аспект до розуміння юності, розглядаючи її як ключовий етап соціалізації. Цей період визначає перехід від дитячої залежності до самостійності та відповідальності, що є важливою частиною підготовки до дорослого життя. Соціалізація в юності включає освоєння нових соціальних ролей, розвиток самостійних навичок та формування відповідального ставлення до власного життя і виборів, що в подальшому вплине на соціальну інтеграцію та успішність у дорослому житті [87, с. 231-254].

Згідно з А.В. Мудриком, юнацький вік відзначається певними негативними психологічними і соціально-культурними аспектами, які, тим не менш, є досить поширеними у сучасному молодіжному середовищі. Одним з важливих аспектів є пошук відносин, заснованих на максимальній довірі та «сповідальності», що забезпечує рівень глибокого дружнього взаєморозуміння. Крім того, особливою характеристикою міжособистісних стосунків у юнацькому віці є виникнення першої любові і сексуальної прихильності. Психологічний аналіз цього важливого феномена, що має значний вплив на життя молоді, підтверджується численними дослідженнями, які показують, що перше кохання відрізняється надзвичайною силою та яскравістю, але часто характеризується нестійкістю та поверховістю. У зрілій юності, зміст і прояв любовних почуттів зазнають суттєвих змін, ставши більш зрілими і стабільними [75, с. 62-77].

Орієнтація молодих людей на майбутнє самостійне життя справляє помітний вплив на особливості психологічного розвитку в цьому віковому періоді, зокрема на провідний вид діяльності. Вітчизняна психологія дотримується принципу діяльнісного підходу, відповідно до якого діяльність розглядається як ключовий фактор у формуванні і прояві особистості. Протягом певного вікового періоду людина задіяна у різних видах діяльності, кожен з яких вносить свій внесок у розвиток особистості.

У зрілій (старшій) юності зміст і прояви любовних почуттів зазнають значних змін. Крім того, ще однією важливою особливістю спілкування юнаків з однолітками є юнацька субкультура. За словами І.С. Кона, ця субкультура є синтезом культурної спадщини попередніх поколінь і нових культурних проявів, що створюються молодим поколінням. Юнацька субкультура найяскравіше проявляється в сферах дозвілля, таких як ставлення до літератури, театру, кіно, музичні смаки, а також у молодіжній моді і сленгу.

Такі прояви юнацької субкультури відрізняються різноманітністю і постійною зміною, проте їх об'єднує спільний соціально-психологічний контекст. Вони виконують важливу сигнальну та знакову функцію, сприяючи згуртованості молодіжної спільності і формуванню почуття приналежності до цієї спільності. Це почуття «ми» допомагає молодим людям відчувати свою ідентичність у контексті групи. Таким чином, специфіка соціальної ситуації розвитку юнацтва, що включає потребу в життєвому самовизначенні, безпосередньо впливає на їхні взаємини як зі старшими, так і з однолітками [97, с. 292-307].

У віковій психології, згідно з концепцією А.М. Леонтьєва, використовується поняття провідної діяльності, яке відзначається кількома важливими функціями в процесі психологічного розвитку. Провідна діяльність є:

— діяльність, в межах якої виникають ключові психологічні новоутворення, характерні для конкретного вікового періоду;

- діяльність, у контексті якої реалізуються та розвиваються інші види діяльності, включаючи ті, що в майбутньому можуть стати провідними;
- діяльність, заміна якої іншим видом провідної діяльності сигналізує про перехід від одного вікового періоду до наступного [30, с. 56-67].

Д.Б. Ельконін, використовуючи концепцію «провідної діяльності», розробив вікову періодизацію психологічного розвитку та формування особистості людини. Згідно з цією періодизацією, для кожного вікового етапу виділяється певний вид діяльності, що є провідним. Така діяльність чергується, при цьому спочатку акцентується на розвитку сфери потреб і мотивів, а потім на розвитку інтелектуально-пізнавальної сфери [84].

У підлітковому віці (11-15 років) провідною діяльністю є інтимно-особистісне спілкування з однолітками, яке забезпечує основний розвиток потреб і мотивів. У ранній юності (15-17 років) провідною стає учбово-професійна діяльність, яка фокусується на розвитку інтелектуально-пізнавальної сфери. У зрілій юності (18-23 роки), коли люди продовжують навчання у вищих навчальних закладах, провідною залишається учбово-професійна діяльність.

Важливо відзначити ключові психологічні характеристики учбово-професійної діяльності. Вітчизняна психологія визначає учбову діяльність як активний, цілеспрямований процес засвоєння знань, навичок і умінь, включаючи способи їх набуття, формування поведінкових моделей та видів діяльності. Д.Б. Ельконін підкреслює, що навчальна діяльність є процесом усвідомленого і цілеспрямованого самозмінення, визнаючи її провідною в молодшому шкільному віці. Однак у ранній юності, як зазначають Д.Б. Ельконін і інші психологи, провідною діяльністю знову стає учбова діяльність, але на новому рівні – учбово-професійній діяльності. Учбово-професійна діяльність характеризується як учбова діяльність в нових соціальних умовах, з орієнтацією на майбутнє, особливо на здобуття обраної професії [84].

Студенти вищих навчальних закладів зазвичай знаходяться у віці від 17-18 до 22-23 років, тобто переважно в періоді ранньої і зрілої юності або початку дорослості. Психологічна характеристика студентства включає як

загальні риси юнацького віку, так і специфічні умови життя та навчання у ЗВО. Розглянемо психологічні особливості студентів у контексті соціальної ситуації розвитку, провідного виду діяльності та центральних новоутворень свідомості.

Соціальна ситуація розвитку студентів ЗВО може бути розглянута як специфічний випадок загальної ситуації розвитку в цьому віковому періоді. Це етап початку дорослого життя, який відзначається відповідальністю за власне життєве самовизначення, інтенсивним самопізнанням і прагненням до майбутнього. В ранній юності, коли молодь навчається в старших класах загальноосвітніх або професійних навчальних закладах, відбувається первісний вибір життєвого шляху. Натомість, у зрілій юності, що збігається з періодом навчання у ЗВО, студенти роблять перші кроки на шляху оволодіння обраною професією та освоєння нових соціальних ролей.

Ю.Н. Кулюткін зазначає, що перехід до дорослого життя містить внутрішні протиріччя. Молоді люди здобувають статус дорослих, але часто ще не мають досвіду «дорослого» життя. Вони освоюють різні «дорослі» ролі не відразу: в одних ситуаціях вони можуть діяти як дорослі, в інших – ще ні, що призводить до варіативності серйозності і відповідальності їхньої поведінки в різних обставинах. Молоді люди намагаються підкреслити свою самостійність у прийнятті рішень, але цей процес може бути імпульсивним, а самі рішення часто змінюються [59, с. 102-108].

Студентство починає реалізовувати плани, намічені раніше, які іноді приносять задоволення, а іноді виявляються невдалими, що призводить до усвідомлення помилковості вибору, розчарування і переорієнтації на нові цілі.

Юність не так давно виділилася як окремий період життя, що історично є частиною «перехідного етапу» змужніння і дорослішання. У світі тварин досягнення дорослості тісно пов'язане з можливістю самостійного існування та відтворення потомства. В людському суспільстві критерії дорослішання виходять за межі просто фізичного розвитку і включають освоєння культури, системи знань, цінностей, норм і соціальних традицій, а також підготовленість

до виконання різних видів праці. У процесі переходу від дитинства до дорослості межі між підлітковим і юнацьким віком є умовними і часто перетинаються.

У період юності молоді люди стикаються з проблемою вибору життєвих цінностей. Цей етап характеризується спробами сформуванню власну внутрішню позицію, що стосується не тільки власної ідентичності («Хто я?», «Яким я маю бути?»), але і ставлення до інших людей та моральних принципів. Саме в юності відбувається свідомий вибір місця серед понять добра і зла, а такі категорії як: «честь», «гідність», «права» і «обов'язок» стають особливо актуальними для молодшої людини.

Юність – це час, коли молодий індивід продовжує рефлексувати над своїми стосунками з родиною, шукаючи своє місце серед близьких. Цей період часто включає процес відділення від людей, які відіграли важливу роль у дитинстві та підлітковому віці. Це може бути не просто підлітковий негативізм, а й лояльне, але чітке відсторонення від рідних, які прагнуть зберегти безпосередні стосунки з дитиною. Образ юності в різних культурах і епохах суттєво відрізняється. Античні і середньовічні автори часто асоціювали юність з фізичною силою і воїнською доблестю, але також і з інтелектуальною незрілістю. У ті часи від молодих людей вимагали в першу чергу слухняності та поваги, а можливості для самовизначення були обмежені. З прискоренням темпів суспільного розвитку, ослабленням впливу батьків і розширенням індивідуального вибору, зокрема в сфері професії і стилю життя, сформувався новий образ юності, що підкреслює важливість свідомого самовизначення.

Аналізуючи особливості переживання самотності в юнацькому віці, важливо спочатку визначити межі цього вікового періоду. Слід зазначити, що на сьогоднішній день не існує єдиного універсального підходу до вікової періодизації, який був би застосовний для всіх наукових, економічних, географічних чи державних контекстів. Це, ймовірно, пов'язано з об'єктивними відмінностями у темпах вікових змін серед популяцій, які залежать від географічних, соціальних і економічних умов.

Для визначення вікових меж аналізованих періодів ми використаємо сучасну періодизацію, запропоновану Барбарою та Філіпом Ньюманами. Згідно з їхньою періодизацією, юність (Adolescence) розділяється на ранню (Early Adolescence) – 12-18 років та пізню (Later Adolescence) – 18-25 роки. Дорослий вік, в свою чергу, поділяється на три етапи: ранній дорослий вік (Early Adulthood) – 25-34 роки, середній дорослий вік (Middle Adulthood / Midlife) – 34-60 років і пізній (зрілий) дорослий вік (Later Adulthood / Mature Adulthood) – 60-75 років. Таким чином, для нашого аналізу юнацьким віком будемо вважати період від 17 до 25 років, що охоплює час студентства [98, с. 754-765].

А.В. Петровський визначає юність як ключову фазу розвитку, що відзначає перехід від підліткового віку до дорослого життя. Цей період є важливим етапом становлення особистості, оскільки завершується формуванням самосвідомості та розвитку здатності до саморегуляції. Юність включає в себе активний процес вирішення завдань, пов'язаних з професійним орієнтуванням, що є критично важливим для майбутньої кар'єри та життєвого шляху. Цей етап характеризується також досягненням особистої зрілості, що включає в себе емоційну стабільність, самостійність та відповідальність за власні рішення [14, с. 134-145].

Крім того, юність є періодом інтенсивного формування цінностей, поглядів, переконань та ідеалів, що складають основу світогляду особистості. В цей час молоді люди активно шукають та формують свою ідентичність, що є важливим для їхнього подальшого соціального функціонування і самоусвідомлення. Процес визначення життєвих пріоритетів, етичних норм та соціальних ролей також відбувається на цьому етапі, що суттєво впливає на їхнє подальше доросле життя.

Л.І. Божович вважає, що головним аспектом соціальної ситуації розвитку юнака є потреба знайти своє місце в житті. Вчена акцентує на тому, що цей період характеризується необхідністю вирішення питання особистої ідентичності та визначення своєї ролі в суспільстві. Важливість розвитку світогляду в пізній юності є ключовою, оскільки саме світогляд молодої людини

впливає на формування її цінностей, переконань і особистісних орієнтирів [21, с. 102-113].

Світогляд, що формується в цей період, визначає не тільки внутрішній самопогляд, але й взаємодію з соціальним оточенням, впливаючи на всі аспекти психічного життя індивіда, що включає в себе емоційну стабільність, соціальну адаптацію та здатність до ефективної саморегуляції. Процес усвідомлення свого місця у світі і побудови життєвих пріоритетів стає основою для подальшого розвитку особистості та її інтеграції у соціум.

У сучасних умовах особливо важливим стає питання розвитку самосвідомості юнака, оскільки це є фундаментом не лише для самосвідомості, але і для самоідентифікації студента, що є умовою його повноцінного розвитку. Творчий підхід до процесу самопізнання є ключовим для формування особистості. Таким чином, вимоги до формування творчої особистості студента, які включають розвиток самосвідомості, повинні базуватися на розумінні психологічних основ і механізмів самосвідомості. Відповідно, різні теорії досліджують вплив соціальних, психічних і фізіологічних умов на розвиток творчої особистості та самосвідомості в юнацькому віці [6, с. 161].

Юнацький вік є ключовим етапом у розвитку особистості, коли рівень самосвідомості досягає значних висот. У цей період самосвідомість, що визначається як психологічне усвідомлення власного «Я», починає формуватися більш чітко і глибоко. Юність відзначається активним процесом самоідентифікації, коли молоді люди шукають і визначають своє місце у світі, розмірковуючи про свою роль, цінності та мету в житті. Це усвідомлення власних сильних і слабких сторін, а також розуміння соціальних ролей, які вони прагнуть зайняти, відіграє важливу роль у формуванні їхнього особистісного розвитку.

Процес формування самосвідомості у юнацькому віці не тільки впливає на самооцінку та мотивацію, але й визначає здатність індивіда справлятися з психологічними викликами та адаптуватися до змін у соціальному середовищі. Самосвідомість формує основи для подальшого психологічного розвитку,

включаючи емоційну зрілість, міжособистісні відносини і професійне самовизначення, що забезпечує основи для того, щоб індивід міг продуктивно інтегруватися в суспільство та досягти особистих і професійних цілей. Таким чином, юнацький вік є критичним для становлення особистості, і розвиток самосвідомості в цей період має суттєвий вплив на весь подальший психологічний розвиток індивіда [66, с. 134-145].

Розвиваючи творчий потенціал студентів, педагог має можливість вивести їх на новий рівень життєдіяльності – рівень творчості. На цьому етапі особистість починає самореалізовуватися, самовиражатися і самостверджуватися, трансформуючи як власне «Я», так і навколишній світ. Щоб краще зрозуміти умови, які сприяють розвитку творчого потенціалу студентів, важливо детальніше розглянути особливості психічного розвитку особистості в юнацькому віці.

Юнацький вік є періодом значних змін у розвитку особистості, що виявляється через парадоксальність і амбівалентність. Ці характеристики виражаються у спонтанному чергуванні настроїв, таких як радість і сум, впевненість у собі і сором'язливість, егоїзм і альтруїзм, дружелюбність і відлюдькуватість, інтенсивна пізнавальна діяльність і мисленєва апатія, радикалізм і консерватизм. Такі суперечності у настроях і поведінці можуть виникати через внутрішні конфлікти та зовнішні впливи, з якими стикаються молоді люди. Вони можуть відчувати сильні емоційні коливання, які відображаються у їхніх стосунках з оточенням і сприйнятті світу. Цей період характеризується пошуком ідентичності та самовираження, що часто супроводжується невизначеністю і сумнівами.

Головним завданням юнацького віку є формування самосвідомості та розвитку ідентичності, які є основними психологічними досягненнями цього періоду. Самосвідомість допомагає юнакам і дівчатам усвідомлювати своє місце у світі, свої цінності і переконання. Ідентичність формується через інтеграцію особистих і соціальних аспектів, таких як соціальні ролі, стосунки, цінності та цілі [18, с. 45-58].

Комунікативна діяльність займає важливе місце в житті молодих людей цього віку і має двоїсту природу. З одного боку, юнаки і дівчата прагнуть до самостійності і незалежності, шукаючи власний шлях і визначаючи своє місце в суспільстві. З іншого боку, вони також відчують потребу в соціальній інтеграції та близьких стосунках, що є важливим аспектом їхнього соціального розвитку. Така динаміка між прагненням до автономії та потребою в соціальному зв'язку створює складну картину комунікаційних процесів у юнацькому віці.

На думку І.С. Кона, спілкування з однолітками є ключовим фактором у формуванні особистості в період ранньої юності. Цей етап характеризується рядом особливостей, які підкреслюють важливість взаємодії з ровесниками:

1) По-перше, спілкування з однолітками забезпечує молодій людині унікальний канал обміну інформацією, який не завжди може бути доступний через дорослих. Взаємодія з ровесниками дозволяє отримувати інформацію, яка відповідає їхнім інтересам і проблемам, що, в свою чергу, сприяє розвитку важливих соціальних навичок.

2) По-друге, це особливий вид міжособистісних відносин, що дає можливість молодим людям розвивати та вдосконалювати комунікативні якості. Через спілкування з однолітками, молодь навчається встановлювати контакти, вирішувати конфлікти, підтримувати взаєморозуміння і довіру, що є важливими аспектами їх соціального розвитку.

3) По-третє, спілкування з ровесниками формує особливий тип емоційної взаємодії. Групова приналежність надає особистості відчуття безпеки і підтримки, що є важливим для розвитку самоповаги і впевненості в собі. Взаємне визнання і шанобливе ставлення з боку друзів грають ключову роль у формуванні позитивного образу себе [99, с. 483-498].

Юнацький колектив, подібно до підліткового, відзначається високим рівнем конформності, що виражається в схильності молодих людей підлаштовуватися під групові норми і очікування. Цей вік також характеризується виникненням прагнення належності до певних субкультур, що

задовольняє потребу в соціальній інтеграції та афіліації. Формуються почуття дружби та любові, що є важливими для емоційного і соціального розвитку.

Отже, старший юнацький вік є критичним періодом у розвитку особистості, який характеризується значними змінами в психологічному та соціальному аспектах. У цей час спостерігається значне підвищення рівня самосвідомості, що супроводжується проявами парадоксальності та амбівалентності в настроях і поведінці. Молоді люди стикаються з широким спектром емоційних і соціальних переживань, таких як радикалізм, консерватизм, дружелюбність та відлюдкуватість. Визначений віковий період також відзначається переходом від інтимно-особистісного спілкування до більш складної учбово-професійної діяльності, що відображає процес самовизначення та підготовки до дорослого життя. Крім того, у старшому юнацькому віці важливу роль відіграє комунікативна діяльність, зокрема спілкування з однолітками, яке сприяє розвитку соціальних навичок і почуття приналежності до певних соціальних груп або субкультур. Студенти вищих навчальних закладів, які перебувають у віці ранньої і зрілої юності, переживають період інтенсивного освоєння нових соціальних ролей і професійних навичок. Це стає можливим завдяки високому рівню інтелектуально-пізнавальної активності та прагненню до самостійності. Важливою характеристикою є також внутрішні протиріччя, що виникають у зв'язку з новими соціальними ролями та відсутністю повного досвіду дорослого життя, що відображає складний процес адаптації та особистісного зростання в цьому віці.

1.3. Психологічні особливості та фактори взаємозв'язку між самооцінкою та відчуттям самотності у студентів

У сучасному світі, де відносини між людьми та їх самосвідомістю зазнають постійних змін, питання самооцінки та відчуття самотності набувають все більшого значення, особливо для молоді, яка перебуває в періоді активного соціального та особистісного розвитку. Студентський вік є критичним етапом у

житті кожної особистості, коли вони стикаються з численними викликами та труднощами, пов'язаними з формуванням власної ідентичності, стосунків з оточуючими та встановленням особистих цілей. У цьому контексті, розуміння психологічних особливостей взаємозв'язку між самооцінкою та відчуттям самотності у студентському середовищі стає надзвичайно важливим для вивчення та практичного застосування.

У студентські роки формується та активно розвивається індивідуальна свідомість і самосвідомість, що є виходом для нового соціального статусу. Особистості починають поводитися більш незалежно та менш покірливо. Важливу роль у формуванні поведінки особистості відіграє самооцінка. Самооцінка – це оцінка студентом самого себе, своїх здібностей, свого становища серед інших. Самооцінка визначає успіхи в навчанні та розвиток особистості.

Самооцінка – це важливий аспект особистісного розвитку, який визначається як внутрішня оцінка себе та власної цінності, яку людина формує на основі своїх досвідів, уявлень та взаємодій з оточуючим середовищем. Це складне особистісне утворення, що є автономною рисою особистості, відображенням неповторності її внутрішнього світу. Самооцінка є однією з базових потреб людини – потребою у самовизначенні, самоповазі та самоствердженні, і виступає як показник співвідношення між досягненнями особистості та її очікуваннями [42, с. 129-140].

Самооцінка виконує різноманітні функції у житті людини. Зокрема, вона має регуляторну функцію, яка полягає в забезпеченні свідомої саморегуляції поведінки особистості в умовах, що вимагають свідомих зусиль, та підтримки для досягнення поставленої мети, крім того, самооцінка виконує захисну функцію, сприяючи збереженню стабільності особистості у суспільстві та захищаючи її від впливу негативних оцінок оточуючих. Вчені вважають, що самооцінка є складною формою саморегуляції особистості, яка включає в себе такі аспекти, як: самопізнання, емоційна оцінка, ставлення до себе та саморегуляція [64, с. 90-102]. Ці аспекти самооцінки відображаються у

поведінкових та емоційних аспектах особистості, впливаючи на її соціальну адаптацію, психічний стан та успішність в досягненні життєвих цілей. Отже, розуміння та вивчення психологічних особливостей самооцінки є важливим завданням для науковців та практиків у сучасному світі.

Характеристики адекватної самооцінки включають об'єктивну оцінку власних особливостей та здібностей на основі реалістичного їх аналізу, почуття впевненості та здатність до самостійного прийняття важливих життєвих рішень, а також формування конструктивних міжособистісних відносин. Особистості з адекватною самооцінкою менше схильні до виникнення депресії, почуття провини чи сорому. Неадекватна самооцінка може проявлятися у надмірно завищеній або, навпаки, надмірно заниженій оцінці власних здібностей та досягнень. Люди з завищеною самооцінкою схильні перебільшувати свої особистісні якості та успіхи, часом недооцінюючи здібності та досягнення інших. У таких осіб може складатися ідеалізований образ себе та їхньої цінності у суспільстві (Рис. 1.1.).

Іншим типом неадекватної самооцінки є надмірно занижена самооцінка, яка виникає внаслідок недооцінки власних можливостей. Характерною рисою заниженої самооцінки є невпевненість в своїх здібностях та боязкість, що перешкоджають реалізації особистого потенціалу і сприяють виникненню проблем з самореалізацією. Люди з заниженою самооцінкою нерідко обирають легші цілі для досягнення успіху. Високі або низькі рівні самооцінки можуть свідчити про нестабільний зв'язок між «Я-ідеальним» та «Я-реальним» аспектами особистості. Завищена самооцінка характеризується утворенням перекрученого образу себе, переоцінкою власних якостей та ігноруванням недоліків. Для людей з низькою самооцінкою характерні самокритичність, почуття провини, тривога щодо власної особистості та бажання задовольняти потреби і очікування інших.

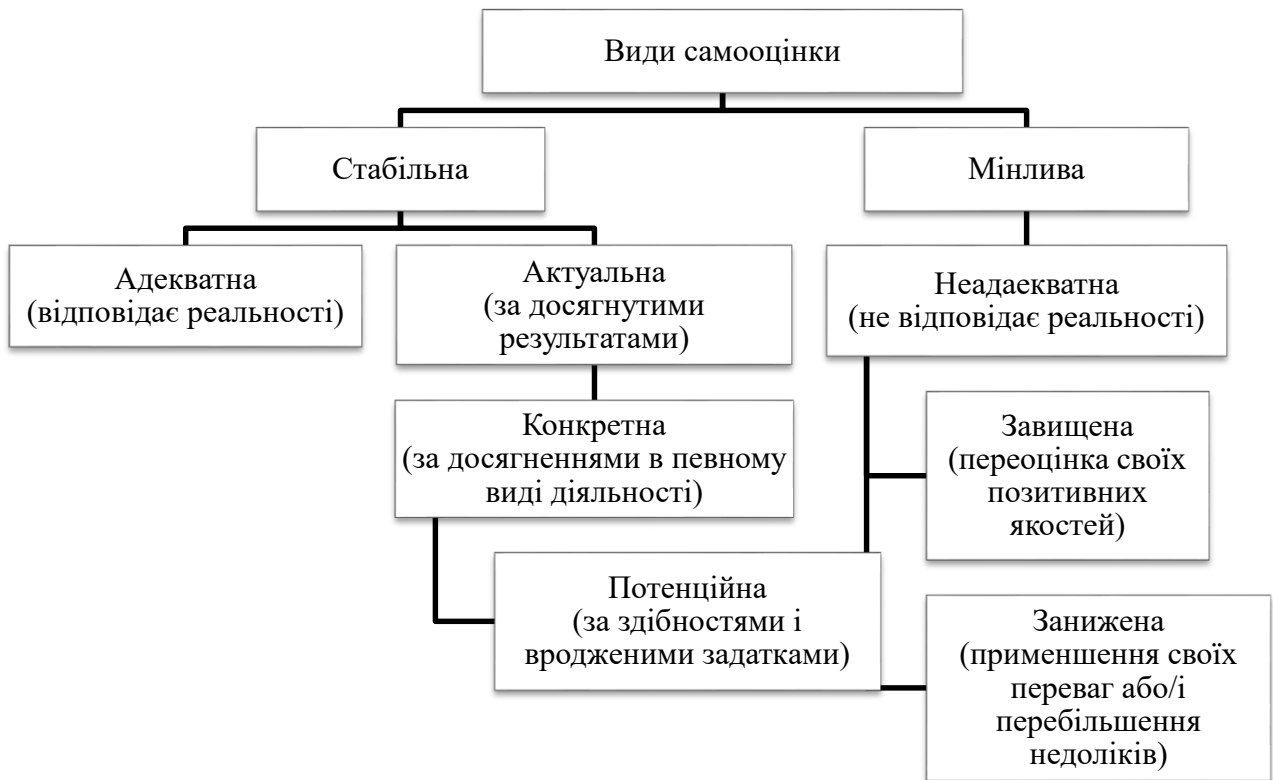


Рис. 1.1. Різновиди самооцінки особистості

Самооцінка представляє собою форму когнітивної схеми, яка узагальнює минулий досвід особистості та систематизує нову інформацію про її «Я». Це особливо стосується оцінки власних здібностей та потенційних можливостей, що часто викликає різні емоційні реакції [68, с. 565-567.]. Оцінка може залежати від багатьох чинників. Наприклад, хлопець, який хвалиться перед друзями, може виступати у розмові з викладачем набагато скромніше. Самооцінка слугує засобом вираження власного «Я» та формує у інших сприятливіше уявлення про себе.

Особистість оцінює власну самооцінку двома способами [7, с. 45-55]:

- порівнюючи рівень домагань з об'єктивними результатами діяльності;
- порівнюючи себе з іншими.

Іншою причиною відмінності типів самооцінки є її характеристика,

наприклад, рівень конформності. Залежно від ступеня конформності, виділяють два типи самооцінки: адекватну і неадекватну. З іншого боку, неадекватна самооцінка може бути перебільшеною або заниженою в порівнянні зі стандартом, до якого вона порівнюється.

Особистість зі слабкою самооцінкою відчуває себе невдахою. Вона уникає нових викликів через переконання, що не зможе їм відповісти. Страх перед ризиком відбивається в її відмові випробувати щось нове, бо вона не вірить у свою здатність до успіху. Такі люди утримуються від змін у своєму житті, переконані, що майбутнє неможливо контролювати, і вважають, що все вирішиться само. Їх характеризують такі риси [35, с. 68-69]:

- вони глибоко вірять, що не мають значення (майже нульова самоповага);
- бояться зробити помилку; мріють про ідеальне фізичне вигляд;
- обмежені в інтересах і діяльності, які вони знають і вважають за безпечні;
- не вміють приймати компліменти; в комунікації з іншими часто
- переймаються враженнями, які справляють на них; схильні до сором'язливості;
- можуть відчувати нахабство або втрату віри, коли отримують критику [60, с. 77-80].

Особистість з високою самооцінкою вбачає себе як володаря власного життя. Вона усвідомлює свою унікальність і потенціал для внесення вагомego вкладу у життя інших людей. Така людина готова ризикувати, бажаючи жити у повній мірі та здобувати новий досвід, що сприяє її особистому зростанню. Вона не вважає, що зовнішні обставини керують її життям, навпаки, вона вважає себе власником власної долі. Вона має впевненість у собі і чітко розуміє свою власну мету. Людина з високою самооцінкою рідше розчаровується у житті. Якщо когось ображають або не приймають, вона вважає, що це їхня проблема, і не забуває про це. Така особистість має чітке уявлення про себе, знає свої сильні та слабкі сторони та впевнено вчиться на помилках. Основні ознаки таких осіб

включають:

- впевненість у власній цінності;
- готовність до помилок та вивчення на них;
- прийняття власного зовнішнього вигляду;
- бажання досліджувати нові можливості та інтереси для особистого розвитку;
- відкритість до компліментів;
- відкритість у спілкуванні з іншими;
- турбота про фізичне та емоційне здоров'я;
- розгляд критики як можливості для зростання [74, с. 56-67].

Оволодіння навичками об'єктивної самооцінки та вмінням дати чесну оцінку собі є важливим завданням для ефективної саморозвитку. Спочатку слід підкреслити, що ключовими складовими об'єктивної самооцінки є:

- життєвий досвід;
- спостереження;
- постійне самовідчуття;
- здорова громадська думка у колективі.

Правила складання об'єктивної самооцінки можуть бути такими [52]:

1) Спрямовуйте увагу на позитивні аспекти своєї особистості та розвивайте їх. Негатив може бути шкідливим не саме через його існування, а через те, як ви його сприймаєте, приймаєте та реагуєте на нього. Прагненням до розвитку позитивних рис можна подолати негатив.

2) Почніть з оцінки своєї діяльності, а потім перенесіть цей підхід на інші аспекти життя, такі як спорт, робота та навчання.

3) Порівняйте свою самооцінку з оцінками інших людей, і при необхідності з'ясуйте причини розбіжностей.

4) Розвивайте потребу у стандартній ідеальній моделі, за якою ви стаєте більш вимогливими до себе та постійно прагнете до самовдосконалення.

5) Постійно працюйте над своєю особистістю, вивчаючи, аналізуючи та оцінюючи себе, що є ключовим шляхом до зрілого самовиховання.

На думку, І.С. Кона, компоненти, які грають важливу роль у самооцінці особистості, включають наступне:

- Когнітивний компонент, який охоплює уявлення особи про себе та оточуюче середовище, включаючи рівень пізнавальних здібностей, інтелектуальну силу, здатність аналізувати внутрішні психічні процеси, а також задоволеність або незадоволеність своїм соціальним статусом порівняно з іншими у суспільстві;
- Емоційно-оцінковий компонент включає авторитет серед однолітків, ставлення оточуючих до себе та вплив на інших;
- Соціально-поведінковий компонент включає прагнення завжди бути центром уваги, прагнення самостверджуватися серед інших, а також бажання або уникнення відповідальних колективних обов'язків, враховуючи власні сильні та слабкі сторони [85, с. 317-329].

Отже, чим вищий рівень амбіцій, тим складніше їх задовольнити. Успіхи і невдачі в будь-якій справі значно впливають на індивідуальну оцінку здібностей у різних сферах життя: невдачі часто знижують рівень амбіцій, тоді як успіхи підвищують його [82]. Важливо також враховувати порівняння при оцінці себе людина свідомо або несвідомо порівнює себе з іншими, не лише враховуючи власні досягнення, а й узагальнюючи соціальну ситуацію в цілому. Загальне відчуття впевненості у собі також залежить від індивідуальних особливостей та того, наскільки важлива для людини оцінка якості або конкретної діяльності. Існує безліч часткових самооцінок, за якими неможливо судити про людину без знання системи її особистих цінностей та того, які властивості чи сфери діяльності вважаються для неї ключовими. Самооцінка є змінною – вона залежить від обставин. Засвоєння нових цінностей може змінити сенс раніше засвоєних. Наприклад, студент, який успішно склав іспити, може вважати себе успішним та задоволеним собою, оскільки це визнають інші, а його досягнення викликають позитивні емоції у викладачів та знаходять підтримку в родині.

Самооцінка та відчуття самотності в студентському житті взаємопов'язані та мають значний вплив на психологічний стан, соціальну адаптацію та

академічні досягнення. Зрозуміння цього взаємозв'язку може допомогти в розробці ефективних психологічних підходів та програм підтримки для студентів, спрямованих на підвищення їхнього самопочуття, зниження відчуття самотності та підтримку позитивного розвитку особистості. Однак, не дивлячись, на значущість даної теми, на сьогоднішній день вона не отримала належного дослідження та уваги в українському контексті, що свідчить про актуальність подальшого наукового дослідження та практичних заходів з цього питання.

На сучасному етапі зарубіжні вчені багато часу присвячують дослідженню впливу самотності на фізичне здоров'я людей: Г. Бернтсон, Дж.А. Хобсон та Дж.Д. Беррі (вплив соціальної підтримки на самотність); М.Н. Бурлесон та А.С. Гібс (емоційний аспект самооцінки і самотності); Л.Дж. Вайт та Дж.М. Ернст (вивчали сенсорний і когнітивний підходи аспекти самотності та самооцінки); Дж.Т. Качіопо та Л.С. Хоуклі (вплив самотності на фізичне здоров'я); Р.Б. Ковалевські, Л.Є. Кроуфорд, В.Б. Маларкі, С.М. Масі, Р. Стрікголд та М.І. Хагс (вивчали психологічні фактори самотності у студентів) та ін. [67, с.737-739].

Наукові дослідження підтверджують, що самотність негативно впливає на когнітивні здібності, фізичне і психічне здоров'я, а також на поведінку людини. Результати досліджень вчених як в Україні, так і за кордоном, вказують на зв'язок між самотністю та такими особистісними характеристиками, як підвищена концентрація на собі, знижена увага до інших, відсутність близьких та довірливих стосунків з друзями, низька активність в групах, депресивні симптоми, сором'язливість, нейротизм, песимізм, інтровертованість, роздратованість, агресивність, підвищена тривожність, страх негативної оцінки, недостатній самоконтроль, залежність від зовнішніх обставин, схильність до контролю з боку оточуючих, відмова від впливу у міжособистісній взаємодії, складнощі у налагодженні контактів з іншими людьми [69, с. 102-111]. Сприйняття самотності може викликати різні стійкі психофізіологічні реакції, такі як втома, порушення сну та млявість. Таким чином, самотність може стати

значною перешкодою для повного функціонування особистості на різних етапах життя.

Згідно з результатами наукових досліджень, в Україні, наприклад, близько 50% молоді відчувають високий або середній рівень самотності. В США на сьогодні 15-30 % людей живуть із постійним почуттям самотності, а 80 % молоді до 18 років та 40 % дорослих старше 65 років час від часу відчувають самотність [54].

Також слід врахувати проблему дітей трудових мігрантів, які часто лишаються поза увагою повноцінного спілкування. Особливості сучасної освіти, що передбачають значну самостійну роботу молоді з інформацією, дедалі більше зменшують час, відведений на спілкування з викладачами, іноді зведені до мінімуму через впровадження дистанційної форми навчання. Почуття самотності часто спонукають до прояву асоціальної поведінки та виникнення різних залежностей, таких як алкогольна, наркотична, азартна, або від інтернету. У випадку молоді ці негативні відчуття впливають на їхню соціалізацію та формування особистості, стаючи однією з причин їхньої соціальної дезадаптації.

Часто вважається, що самотність є негативним та деструктивним явищем, але іноді вона може бути розглянута як позитивна, якщо її вибірково використовує особистість. Особа, яка переживає самотність, відчуває неспівпадіння між своєю індивідуальністю у цей момент та способом життя, який вона обрала. У цьому контексті самотність може мати позитивний ефект на психіку, оскільки розуміння власних протиріч може стимулювати людину до їх подолання. Також важливо відзначити, що самотність може вказувати на наявність певних незадовільних життєвих обставин, що спонукає людину до самовдосконалення (Табл. 1.1.).

Таблиця 1.1.

Найпоширеніші причини відчуття самотності серед студентів

№ з/п	Причини	Зміст
1.	Страхи	- Страх знаходитися наодинці з собою - Страх емоційної близькості
2.	Невміння обирати оточення	Молода особа багаторазово допускає помилки у виборі суб'єктів спілкування, але разом з цим живе за певною моделлю, яку сама і створила, через що в неї складається картина злого світу
3.	Недовіра до людей	Людина сприймає більшість оточення як потенційну загрозу, тому не може побудувати відкриті довірливі стосунки, що і спричиняє самотність
4.	Невміння контролювати	Самотня людина, що може надовго залишатися на самоті і не відчувати пригніченого стану, опинившись в ньому примусово, упусти контроль над собою і відчуватиме паніку від самотності
5.	Зависокі очікування від інших	Оточуючі не відповідають тому рівню, який від них очікується, тому молода людина відчуває себе самотньою, перебуваючи окремо від інших

Виділяються два типи самотності: зовнішня та внутрішня. Зовнішню самотність характеризує самоізоляція та відсутність близьких людей у сфері спілкування, з ким можна поділитися. Внутрішня самотність полягає у внутрішньому конфлікті особистості з собою. Такі люди можуть бути активними у спілкуванні та завжди оточені колективом, але водночас відчувають глибоке відчуження. У них порушене відчуття самоідентифікації, і відновлення його можливе завдяки внутрішньому психоаналізу та високому рівню рефлексії.

Часто внутрішні одинаки страждають від низької самооцінки, неможливості прийняти себе, відчуття власної непотрібності порівняно з іншими – як результат, вони самі обмежують своє спілкування. Отже, встановлено, що основними психологічними ознаками самотньої особистості є нестача навичок у спілкуванні, неможливість будувати особисті інтимні зв'язки, виникнення відчуття фрустрації, а основними причинами є страхи та почуття недовіри. Самотність може одночасно сприйматися як негативне, так і позитивне явище.

Студентські роки, зазвичай, починаються у юнацькому віці, однак зараз стає популярним залучення до отримання освіти серед громадян зрілого і навіть похилого віку. Варто відзначити, що старші люди переважно обирають заочну форму навчання, тому їхній звичайний соціальний статус залишається незмінним. Найбільш виразною є самотність у юнацькому віці через особливості цього періоду [17, с. 89-98]. У цей час особистість формує свою ідентичність, збільшується рівень рефлексії, посилюються потяги до самоаналізу, відбувається криза позитивної самооцінки, а також різко зростає потреба у спілкуванні з представниками протилежної статі. Цей період відзначається формуванням особистісної ідентичності, переосмисленням власного життя і необхідністю мати більш тісне спілкування. Молодь активно пізнає себе, завершується формування самосвідомості, яка тісно пов'язана з переживанням самотності і впливає на формування ставлення до себе, а також на обрання моделей поведінки й життя [72, с. 45-56].

Як відомо, молодий вік – це період студентства, який супроводжується переїздом в інше місце, інтенсивними змінами у колі спілкування, а також пошуком себе у світі та само ідентифікацією [22]. У цей час молода людина стає частково самостійною, приймає більше відповідальності, що не завжди психологічно готова виконати. Втрата психологічної залежності від батьків стає непростим завданням через значну відстань, яка відокремлює їх, тому студентам потрібно знаходити нові «довірені обличчя». Однак це не завжди відбувається негайно, що може призвести до відчуття покинутості у студентів.

Самотність – це складне явище, яке може бути викликане зовнішніми обставинами або свідомим вибором особи. У випадку свідомого вибору, самотність може бути сприйнята як позитивне явище, оскільки сприяє саморозвитку та самовдосконаленню. Однак у більшості випадків самотність розглядається як негативне явище через його вплив на різні аспекти життя людини. Найчастіше це відчувається у молодому віці, особливо серед студентів, особливо тих, хто навчається в денній формі, оскільки більшість з них перебувають у віці юності і змінюють своє місце проживання та соціальне

середовище [8, с. 23-25].

Отже, прояв самотності серед студентської молоді, варто відзначити, що це питання виявилось досить складним через його багатогранність. Самотність не завжди має об'єктивні причини і, отже, може залишатися непомітною для інших. Серед головних факторів, що спричиняють самотність, можна вказати на страхи, складнощі у виборі соціального оточення та низьку самооцінку. В юнацькому віці студентського життя це явище виявляється особливо гостро, оскільки цей період є формуючим для самовизначення та пошуку власної ідентичності. Перебуваючи в стані екзистенційного пошуку, молоді люди знаходяться у новому середовищі та у новому колі спілкування, що віддалене від їхнього рідного дому, що також сприяє підвищеному відчуттю самотності саме у цей період життя.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз формування почуття самотності та самооцінки у студентів розкриває складну і багатогранну природу цих явищ, які мають значний вплив на розвиток особистості у студентському віці. Поняття самотності та самооцінки тісно пов'язані між собою і взаємодіють через різні психологічні та соціальні чинники. Самотність може бути як позитивним, так і негативним досвідом, залежно від індивідуального сприйняття і обставин, що її викликають. Вона може бути результатом відчуття відсутності задоволення від соціальних взаємодій або ж через відчуття ізоляції, що суттєво впливає на психологічний стан особи.

Самооцінка, як ключовий компонент Я-концепції, формується через порівняння реального і ідеального Я і визначає, як людина сприймає себе та взаємодіє з оточуючими. Низька самооцінка може підвищувати схильність до відчуття самотності, тоді як відчуття самотності може, в свою чергу, погіршувати самооцінку. Психологічні особливості студентського життя, такі як страхи перед майбутнім, адаптація до нового середовища та соціальні тиски,

можуть підсилювати ці явища. Тому важливо розуміти складність взаємозв'язку між самотністю і самооцінкою, щоб розробити ефективні психологічні рекомендації для підтримки студентів у їхньому особистісному розвитку.

Старший юнацький вік, в якому перебувають студенти вищих навчальних закладів, є критичним періодом для формування особистості. Визначений віковий період характеризується значними змінами в психологічному та соціальному аспектах, такими як підвищення рівня самосвідомості, радикальні емоційні коливання та перехід від інтимно-особистісного спілкування до учбово-професійної діяльності. Психологічні та соціальні виклики, такі як нові соціальні ролі та професійні навички, а також внутрішні протиріччя, що виникають внаслідок недостатнього досвіду дорослого життя, відображають складний процес адаптації та особистісного зростання. Самотність у студентському середовищі часто є результатом цих викликів і потребує особливої уваги для забезпечення психологічного благополуччя та успішного особистісного розвитку студентів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ САМООЦІНКОЮ ТА ВІДЧУТТЯМ САМОТНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

2.1. Методологічне забезпечення дослідження

Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. У експерименті взяли участь 30 респондентів віком від 20 до 25 років, з них 20 жінок та 10 чоловіків.

Для дослідження вплив практичної діяльності на емоційне вигорання психолога, було використано такі методики:

- методика «Експрес-діагностика рівня соціальної ізолюваності особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон);
- методика «Експрес-діагностика рівня самооцінки»;
- методика «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу);
- методика «Експрес-діагностика довіри» (за шкалою С. Розенберга);
- методика «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрації» (Л.І.Вассерман).

Методика «Експрес-діагностика рівня соціальної ізолюваності особистості» розроблена Д. Расселом та М. Фергюссоном з метою оцінки ступеня соціальної ізоляції у особистості, що дозволяє швидко визначити рівень відчуття самотності та відчуженості, яку досліджує респондент у своєму житті. Методика базується на питаннях, спрямованих на виявлення основних аспектів соціальної ізоляції. Зазвичай ці питання стосуються таких аспектів, як кількість та якість соціальних зв'язків, рівень задоволеності від соціальної взаємодії, відчуття опору або відчуженості у відносинах з іншими людьми тощо. Процес застосування методики може бути досить швидким та простим. Спільно з цим,

результати дозволяють отримати загальне уявлення про ступінь соціальної ізоляції особистості, що є важливим для подальшого аналізу та розробки індивідуальних стратегій психологічної підтримки (Додаток А).

Методика включає такі теми запитань:

- кількість соціальних контактів – це можуть бути питання про кількість друзів, з якими особа зв'язується щодня або тиждень, чи проводить вона час з різними групами людей;
- якість відносин – питання можуть стосуватися якісного аспекту взаємин з іншими людьми, таких як рівень підтримки, взаєморозуміння та відчуття прийняття;
- відчуття самотності та відчуженості – методика може містити питання, спрямовані на оцінку відчуття самотності та відчуженості у різних ситуаціях та взаємодіях з оточуючими;
- стрес та депресивні симптоми – деякі питання можуть стосуватися відчуття стресу та депресивних симптомів, які можуть бути пов'язані зі соціальною ізоляцією [47].

Варіанти відповідей можуть включати шкали від «часто» (3 бали), «іноді» (2 бали), «рідко» (1 бал), «ніколи» (0 балів). Обраний варіант відзначте відповідною цифрою. Кожне питання може мати свій власний набір варіантів відповідей, які краще відображають конкретний аспект соціальної ізоляції. Оцінка відповідей зазвичай здійснюється шляхом підрахунку суми балів або за допомогою спеціальних формул, які можуть бути визначені авторами методики. Ця сума або показник може вказувати на рівень соціальної ізоляції: чим вище сума (або інший показник), тим вищий рівень ізолюваності. Методика може бути корисною для різних сфер застосування, включаючи клінічну практику, дослідницькі роботи та соціальні програми. Вона допомагає ідентифікувати осіб з підвищеним ризиком відчуття соціальної ізоляції та забезпечити їм необхідну підтримку та допомогу для полегшення цього стану.

Наступна методика методика «Експрес-діагностика рівня самооцінки»; методика «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу) дозволяє визначити, які потреби є

найбільш важливими для особистості. Потреба – це фізична або психологічна нестача чогось, що є рушійною силою до дії. Широкої популярності набула теорія ієрархії потреб А. Маслоу, згідно з цією теорією, людські потреби еволюціонують від фізіологічних потреб до духовних, і люди повинні спочатку задовольнити потреби першого порядку, перш ніж вони зможуть розвинути потреби вищого порядку (Додаток Б).

Ієрархія потреб А. Маслоу (Рис. 2.1.) включає наступні компоненти: фізіологічні (голод, спрага, сон тощо); потреба у безпеці (уникнення болю, гніву, страху тощо); потреби соціальні (любов, сім'я, друзі, спілкування); потреби самостійності – потреби утвердження (самоповага, престиж, кар'єра, успіх), потреби в самоактуалізації (реалізація здібностей, самовираження, розуміння тощо) [49].

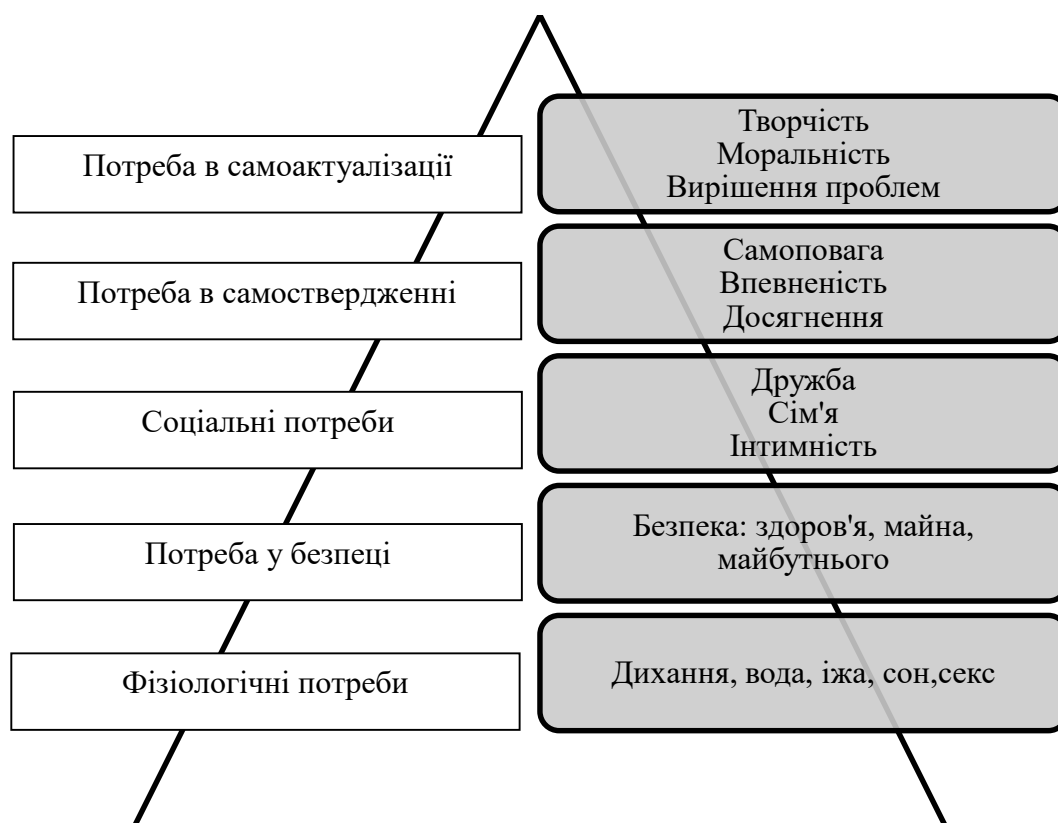


Рис. 2.1. Основні компоненти піраміди потреб за А. Маслоу

А. Маслоу висловлював упевненість у тому, що особистість може

відчувати сповненість життя, навіть якщо вона не має необхідних матеріальних благ. Проте, він поставив питання: що відбувається з людськими бажаннями, коли базові потреби задоволені і немає фізичного голоду? А. Маслоу вважав, що в таких випадках виникають вищі потреби, які не пов'язані з матеріальними благами, а стосуються духовного розвитку. Самореалізація, за словами А. Маслоу, є найвищою з усіх потреб, і цей процес здійснюється крок за кроком [49].

Науковці вважають, що бажання до самореалізації є вродженою складовою кожної особистості. Однак менше 1 % людей досягають цього стану – це пояснюється тим, що відчуття потреби у самореалізації може виникнути лише тоді, коли основні, так звані базові потреби, вже задоволені. Ці потреби охоплюють фізіологічні потреби, такі як їжа, вода, сон, безпека, взаємодія та повага, крім того, багато людей не мають ясного уявлення про свої можливості та сумніваються у своїх здібностях.

Прагнення до самореалізації часто пригнічують соціальні обставини, стандарти та стереотипи. Протягом століть суспільство відносилося до жінок з певною недовірою у ролі художниць, вчених або політиків. Навіть у сучасному світі жінкам часто важко здійснити себе в цих сферах. Ще однією перепорою для самореалізації є потреба у безпеці. Оскільки особистісний розвиток вимагає постійної готовності до ризику, змін, помилок, відкритості до нових ідей та досвіду, це може створювати відчуття нестабільності і небезпеки [41, с. 59-69].

Проте концепція протилежна: самоактуалізовані особистості мають низку позитивних характеристик, таких як емоційна стійкість, творчий потенціал, здатність фокусуватися на вирішенні проблем, незалежність у судженнях та стійкість до соціального тиску. Вони володіють впевненістю в собі та відміно відчують своє призначення, довіряючи своїй справі.

Психологи підкреслюють, що самоактуалізація – це не завершений процес, а постійний шлях, безперервне вивчення і самовдосконалення. Досвід свідчить, що самоактуалізовані особистості досягають більшого успіху у своїй професійній діяльності, порівняно з іншими. Тому питання самоактуалізації є

настільки важливим як для молодих людей, що тільки починають свій шлях, так і для дорослих, які зіштовхуються з різноманітними викликами та кризами.

Прагнення до безпеки виражається у бажанні міцного та безпечного майбутнього, у збереженні стабільності та уникненні ризиків. Соціальні потреби охоплюють бажання утримувати теплі та близькі стосунки з іншими людьми, вміння ефективно спілкуватися та розумітися один одного. Не менш важливою є потреба в отриманні поваги з боку оточуючих, у визнанні та підтримці, у підвищенні рівня власних навичок та здібностей, а також у збереженні свого статусу та впливу. Особливим етапом є потреба в самореалізації, яка виявляється у бажанні розвивати власні сили та здібності, досліджувати нові горизонти, виконувати завдання, що вимагають повної самовіддачі та принесення користі.

Слід зауважити, що бажання до самореалізації не обов'язково пов'язане з професійними планами. Як писав А. Маслоу, – «...якщо Ви свідомо обираєте стати менш значущою особистістю, ніж це дозволяють ваші здібності, я попереджаю, Ви будете глибоко нещасливі все своє життя» [83]. Крім того, самоактуалізація включає основні структурні компоненти, такі як ресурси, процес та результати – ці компоненти визначають рівень мотивації та зусиль, які допомагають формувати уявлення про «Я-концепцію» особистості.

Методика «Експрес-діагностика довіри» (за шкалою С. Розенберга) – це інструмент, розроблений для швидкої оцінки рівня довіри у особистостей. Цей підхід базується на роботі С. Розенберга і його колег, які вперше представили шкалу довіри, щоб виміряти, наскільки люди вірять іншим людям та соціальним інституціям (Додаток В).

Методика включає невеликий набір питань, спрямованих на виявлення основних аспектів довіри. Ці питання можуть стосуватися відносин з близькими людьми, колегами на роботі, установами або соціальними групами. Вони зазвичай стосуються рівня комфорту відкритості та чуйності у взаємодії з іншими, відчуття надійності та підтримки, а також загальної позитивної оцінки довіри до інших людей чи інституцій [45].

Варіанти відповідей можуть бути організовані на шкалі, яка охоплює різні

рівні довіри: якщо відповідь того, хто досліджується, співпадає з ключем, то він оцінюється 1 балом, якщо не співпадає – в 0 балів. Оцінка відповідей зазвичай здійснюється шляхом підрахунку суми балів або за допомогою спеціальних формул, розроблених для цієї методики. Результати дозволяють отримати загальне уявлення про рівень довіри у досліджуваних осіб та можуть бути використані для подальшого аналізу та розробки стратегій підтримки соціальних відносин [45].

Методика «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрації» (Л.І.Вассерман) включає невеликий перелік з 20 тверджень, спрямованих на виявлення основних аспектів соціальної фрустрації, усі питання стосуються різних сфер соціального життя, таких як взаємовідносини з різними групами людей, задоволення від соціальних контактів, відчуття приналежності до соціальних груп та сприйняття соціального середовища. Варіанти відповідей організовані за таким принципом: по кожному пункту визначається (в балах) рівень фрустрації (Додаток Г). Вираховується набрана сума балів і ділиться на 20 (кількість питань). Якщо респондент набирає 3,5-4 бали, то у нього дуже високий рівень соціальної фрустрації; 3,0-3,4 бала – підвищений рівень фрустрації; 2,5-2,9 бала – помірний рівень фрустрації; 2,0-2,4 бала – невизначений рівень фрустрації; 1,5-1,9 бала – знижений рівень фрустрації; 0,5-1,4 бала – дуже низький рівень; 0-0,5 бала – фрустрація відсутня або майже відсутня. Оцінка відповідей зазвичай здійснюється шляхом підрахунку суми балів або за допомогою спеціальних формул, розроблених для цієї методики. Результати дозволяють отримати загальне уявлення про рівень соціальної фрустрації у досліджуваних осіб та можуть бути використані для подальшого аналізу та розробки стратегій підтримки психологічного благополуччя [48].

Наступна методика «Експрес-діагностика рівня самооцінки» (Додаток Д) призначена для швидкої оцінки ступеня, на якому особистість оцінює себе у різних аспектах життя. Дана методика дозволяє отримати загальне уявлення про те, наскільки людина задоволена своїм внутрішнім світом та своїми досягненнями [46]. Вона включає невеликий набір питань з 15 тверджень,

спрямованих на оцінку різних аспектів життя, таких як особистісний розвиток, відносини з оточуючими, професійні досягнення тощо. Питання сформульовані так, щоб дати можливість особистості оцінити свої власні переконання, впевненість у собі та задоволеність життям. Варіанти відповідей організовані на шкалі, що відображає різні рівні самооцінки, за тими варіантами: дуже часто – 4 бали; часто – 3 бали; інколи – 2 бали; рідко – 1 бал та ніколи – 0 балів. Після відповідей результати оцінюються шляхом підрахунку суми балів (загальний показник). Рівні самооцінки: 10 балів і менше – підвищений рівень; 11-29 балів – середній, нормативний рівень реалістичної оцінки своїх можливостей; більше 29 – занижений рівень. Отримані результати можуть бути проаналізовані для виявлення основних тенденцій у самооцінці особистості, що може послужити основою для подальшого розвитку особистості та вдосконалення психологічного благополуччя.

Отже, застосування даних методів дозволило провести комплексний аналіз відчуттів самоцінності та самотності, емоційного стану та психологічного благополуччя респондентів дослідження. Аналіз на основі результатів, може бути важливими для підвищення самооцінки та розвитку соціальних навичок серед студентів.

2.2. Якісні та кількісні характеристики констатуючого експерименту

Результати аналізу методики «Експрес-діагностика рівня самооцінки особистості» показують, що (Додаток Ж): 33,3 % учасників мають високий рівень самооцінки. Вони встановлюють перед собою високі цілі з впевненістю у їх успішному досягненні, є амбіційними, вольовими і об'єктивно критичними до себе. Вони діють впевнено та легко, не знижують значення своїх досягнень, і не мають почуття безнадії. У цих студентів проявляються лідерські якості, вони не піддаються конформізму, відкрито приймають власні невдачі та помилки. Вони поважають свої інтереси і принципи, готові захищати їх у конфліктних

ситуаціях, і не звертають увагу на думку інших. Також такі особистості не схильні до самокритики, але здатні знаходити конструктивні рішення проблем (Рис. 2.2.).

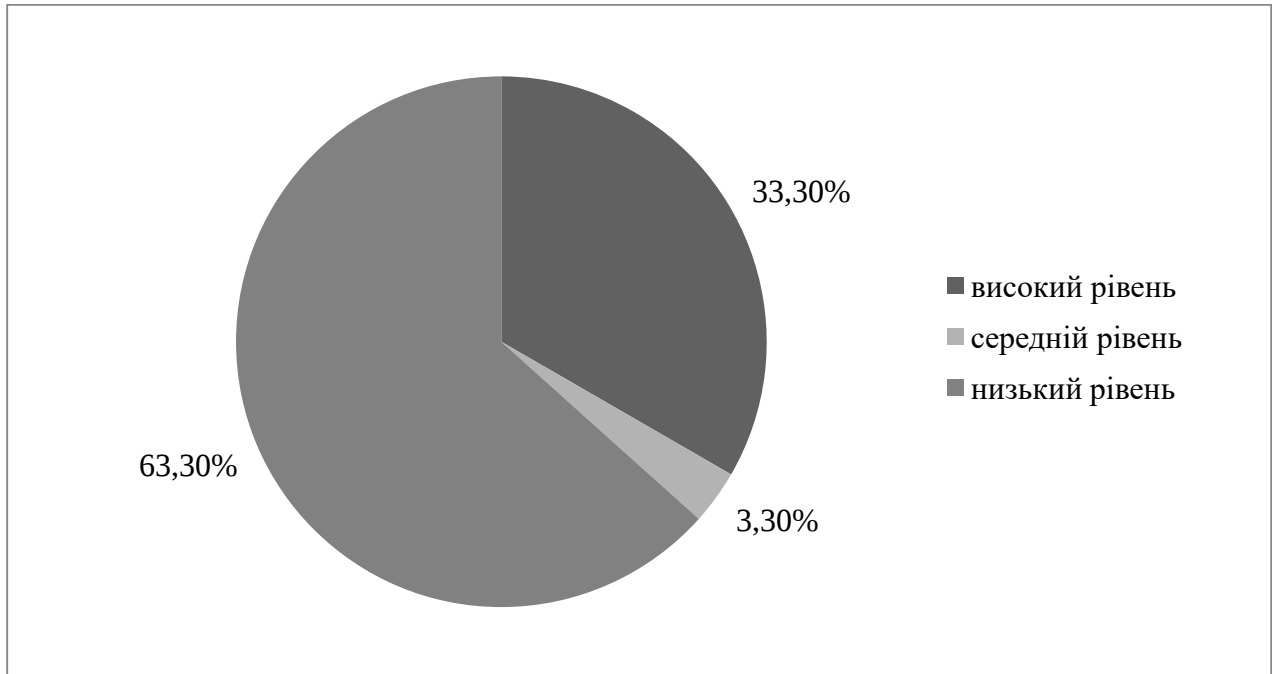


Рис. 2.2. Результати дослідження за методикою «Експрес-діагностика рівня самооцінки особистості»

3,3 % респондентів дослідження володіють середнім рівнем самооцінки. Такі студенти реалістично оцінюють себе, свої навички, вчинки, якості та можливості, і можуть сміятися над собою. У звичайних умовах, коли все йде за певними правилами та стабільно, вони прислухаються до думок інших. Однак у стресових або критичних ситуаціях їхня самооцінка може змінюватися. В таких випадках вони можуть відчувати невпевненість у прийнятті рішень, їхнє мислення стає менш логічним та послідовним, а під час невдач їхня тенденція до самокритики та застосування деструктивних методів вирішення проблем зростає. 63,3 % учасників характеризуються низьким рівнем самооцінки. Такі студенти мають певну невпевненість у собі, своїх рішеннях, правилах та принципах. Вони схильні до конформізму, легше підлаштовуються до думок

інших та більш вразливі до критики, їх поведінка більш пасивна, вони терплячі, сором'язливі і схильні до альтруїзму на користь інших. У випадках конфліктів вони часто уступають, не стоять на своєму, і вважають, що їх думка та особистість не мають значення для нікого. Крім того, студенти з цим типом самооцінки схильні порівнювати себе з іншими, мають проблеми у спілкуванні з оточуючими, особливо з особами протилежної статі. Даний розподіл свідчить про те, що низька самооцінка може бути фактором, що підсилює відчуття самотності, адже студенти, які не вірять у себе, можуть уникати соціальних взаємодій, що, в свою чергу, ще більше погіршує їхнє емоційне становище. Таким чином, результати до корекції підкреслюють важливість роботи над підвищенням самооцінки серед студентів, що може суттєво вплинути на їхнє соціальне благополуччя та зменшити відчуття самотності [4, с. 122-126].

Згідно з результатами дослідження з використанням методики «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу), важливим аспектом є вивчення потреб, які впливають на самооцінку студентів. Методика дозволяє глибше зрозуміти ієрархію потреб і те, як задоволення різних рівнів потреб може впливати на рівень самооцінки та відчуття самотності. Аналізуючи відсоткові дані до корекції за кожною шкалою цієї методики, ми можемо зробити кілька важливих висновків.

Потреба в безпеці є першою в ієрархії і виявилася недостатньо задоволеною, оскільки лише 20 % студентів мали дуже високий рівень задоволення цієї потреби, що свідчить про те, що значна частина студентів не відчувала стабільності та захищеності у своєму житті. Більшість учасників дослідження мали середній або низький рівень задоволення цієї потреби: 33,33 % на середньому рівні, тоді як 30 % мали низький рівень. Такі дані вказують на те, що незадоволеність потреби в безпеці може впливати на їхню самооцінку та сприяти виникненню почуття самотності (Рис. 2.3.).

Соціальні потреби, зокрема потреба в любові та спілкуванні, також демонструють дисбаланс. Лише 20 % студентів досягли високого рівня задоволення цієї потреби, що вказує на брак глибоких соціальних зв'язків. Відповідно, 36,67 % студентів перебували на середньому рівні задоволення, а

23,33 % мали низький рівень. Недостатня соціальна інтеграція підсилює відчуття самотності та негативно впливає на самооцінку, оскільки студенти не відчують достатньої підтримки. Щодо потреби у самоствердженні, 30 % студентів мали дуже високий рівень задоволення, що свідчить про те, що для частини учасників кар'єрні й престижні аспекти вже стали значущими. Проте 36,67 % залишалися на середньому рівні, а 16,67 % на низькому, що вказує на те, що багато студентів ще не досягли значних успіхів у самоствердженні, що може призводити до невпевненості у власних силах.

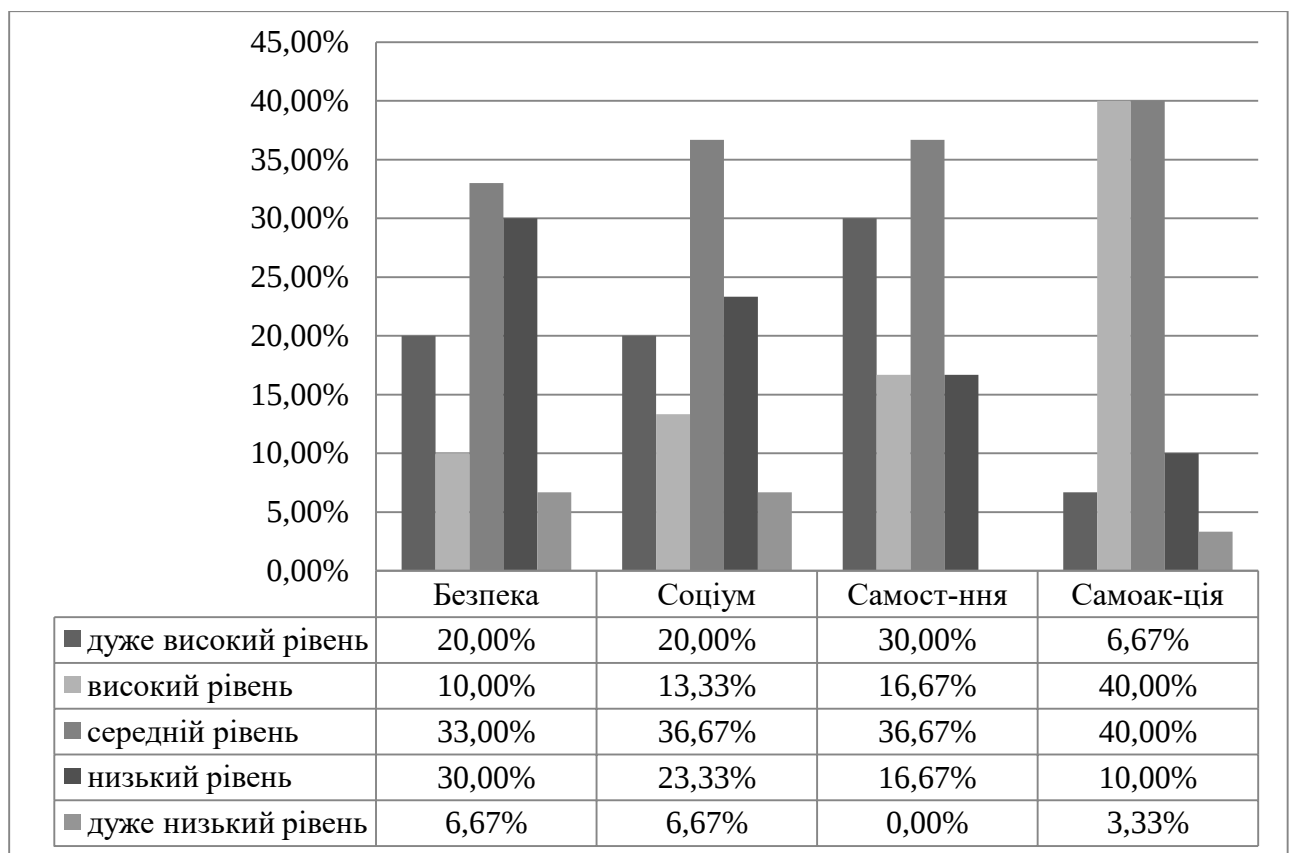


Рис. 2.3. Результати дослідження за методикою «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу)

Потреба у самоактуалізації була задоволена лише у 6,67 % студентів до корекційної програми. Більшість мали середній рівень (40 %), що свідчить про те, що самореалізація ще не стала пріоритетом для багатьох, а 10 % мали низький

рівень задоволення цієї потреби, що вказує на дефіцит можливостей для особистісного розвитку.

Загалом, рівень задоволення базових та вищих потреб студентів безпосередньо впливає на їхню самооцінку і відчуття самотності. Студенти з низьким рівнем задоволення потреб у безпеці, соціальних зв'язках та самоствердженні можуть бути більш схильними до відчуття самотності і невпевненості, що негативно позначається на їхній психологічній стабільності та розвитку. Тому низький рівень задоволення потреб серед студентів може бути причиною виникнення самотності і зниження самооцінки, що підкреслює важливість психологічної корекції для підвищення рівня задоволеності життям і внутрішньої гармонії.

Згідно з отриманими результатами за методикою «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрації» (Л.І. Вассерман), 86,67 % респондентів демонстрували дуже високий рівень соціальної фрустрації, що свідчить про значні труднощі в їхніх соціальних взаємодіях. Такий показник вказує на те, що більшість студентів відчували невдоволення від соціальної ізоляції, що, у свою чергу, могло негативно впливати на їхню самооцінку та загальний психологічний стан. Водночас 13,33 % респондентів мали показник, що свідчить про відсутність або майже відсутність фрустрації, що вказує на певну соціальну адаптацію та успішні взаємодії в їхньому оточенні. Дослідження показує, що висока соціальна фрустрація може бути пов'язана з відчуттям самотності, яке часто супроводжує низьку самооцінку. Студенти, що відчують себе соціально ізольованими, можуть мати труднощі в формуванні стабільних міжособистісних зв'язків, що, у свою чергу, впливає на їхню самооцінку і здатність до саморозвитку (Рис. 2.4.).

Отримані дані підкреслюють важливість корекційних програм, спрямованих на зниження соціальної фрустрації серед студентів. Дані програми можуть включати в себе елементи програмування соціальної адаптації, які забезпечать студентам інструменти для розвитку ефективних соціальних навичок, таких як комунікація, активне слухання та навички розв'язання конфліктів. Важливо, щоб ці програми були не лише теоретичними, але й

практичними, надаючи можливість студентам відпрацьовувати навички в реальних ситуаціях. Такі ініціативи можуть суттєво покращити їхнє емоційне благополуччя, зменшуючи відчуття самотності. Участь у групових заходах, обговореннях та тренінгах може допомогти студентам знайти нових друзів, сформувати підтримуюче соціальне оточення та підвищити рівень взаємодії з однолітками, що, у свою чергу, може зменшити соціальну ізоляцію та зміцнити відчуття приналежності до спільноти.

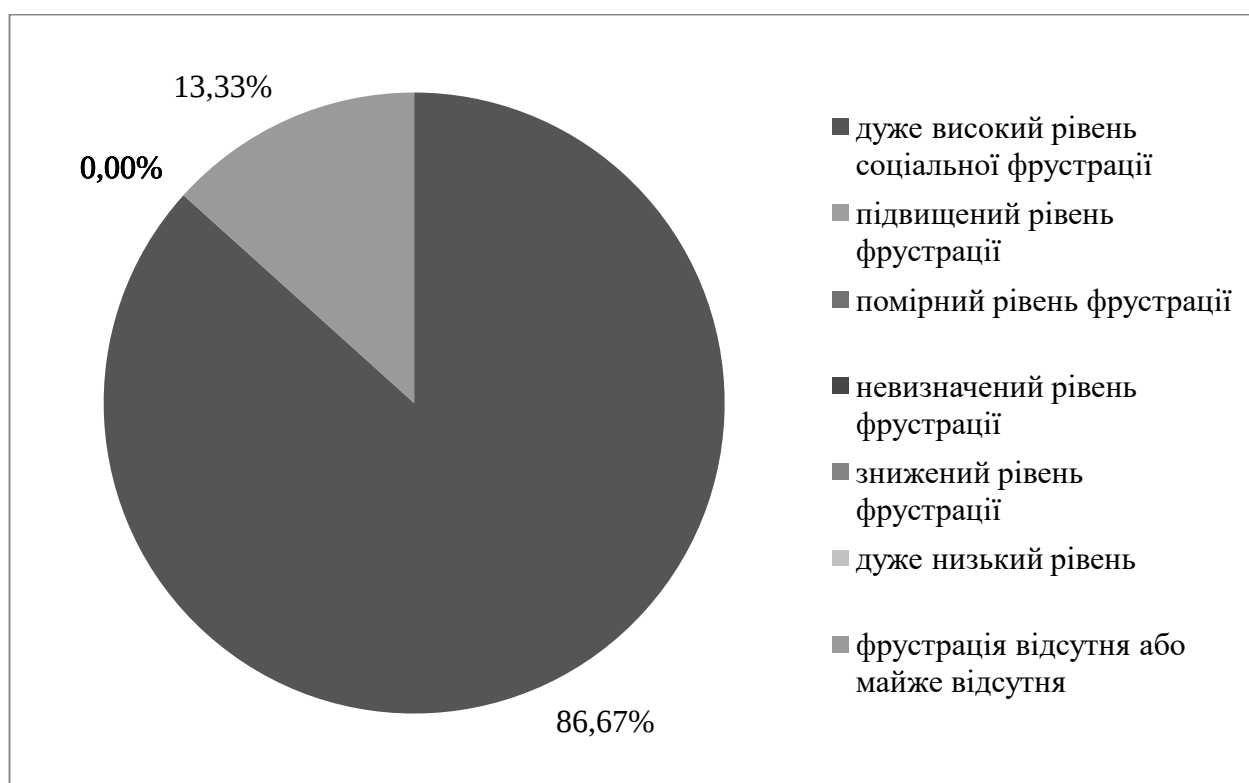


Рис. 2.4. Результати дослідження за методикою «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрації» (Л.І. Вассерман)

Підвищення самооцінки, що є результатом успішної соціальної інтеграції, також має важливе значення. Коли студенти відчують, що їхні соціальні потреби задоволені, це позитивно впливає на їхнє сприйняття власної цінності. Вони стають більш впевненими в собі, готовими до нових викликів і відкритими до нових можливостей. Таким чином, результати дослідження підтверджують необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки студентів у

їхньому соціальному середовищі. Важливо не лише зосереджуватись на індивідуальних аспектах психологічної допомоги, а й розробляти програми, які інтегрують соціальні, емоційні та когнітивні елементи, що сприятимуть загальному розвитку особистості студента. Такий комплексний підхід може стати запорукою формування здорового і гармонійного соціального середовища в навчальних закладах, що є критично важливим для успішного навчання та особистісного зростання.

За результатами методики «Експрес-діагностика довіри» (за шкалою С. Розенберга) результати показали, що 50 % респондентів мали високий рівень довіри, отримавши 3 бали, що свідчить про те, що половина респондентів виявляла здатність відкрито довіряти іншим, що є позитивним показником для соціальних взаємодій (Рис. 2.5.).

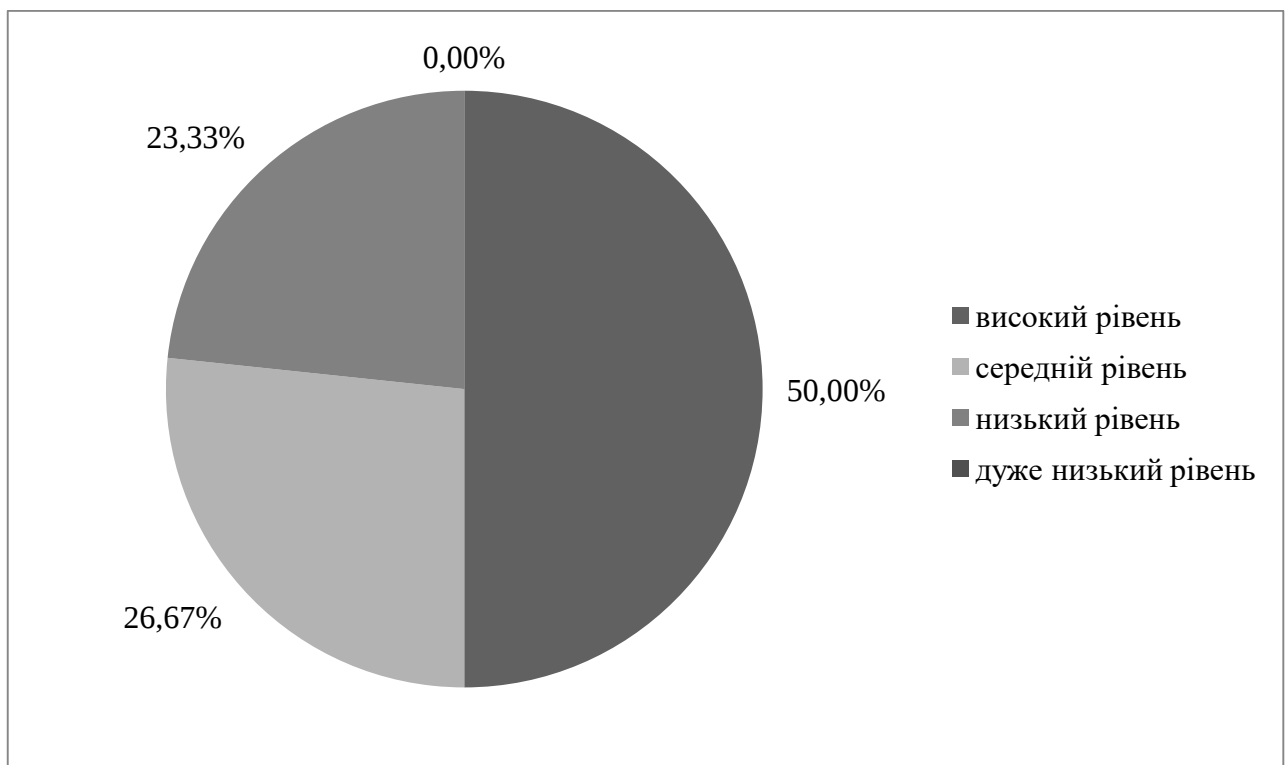


Рис. 2.5. Результати дослідження за методикою «Експрес-діагностика довіри» (за шкалою С. Розенберга)

Однак 26,67 % респондентів демонстрували середній рівень довіри (2 бали), що вказує на їхні певні резерви у встановленні глибоких соціальних

зв'язків. Значна частина учасників, а саме 23,33 %, мали низький рівень довіри (1 бал), що може бути показником труднощів у формуванні довірчих стосунків, які можуть сприяти відчуттю самотності. Жоден респондент не отримав 0 балів, що говорить про відсутність дуже низького рівня довіри у вибірці. Таким чином, результати до корекції показують, що хоча значна частина студентів демонструє здатність довіряти, є і група, що потребує додаткової уваги через їхню недостатню довіру, що може бути пов'язано з відчуттям самотності, яке впливає на їхню самооцінку.

Результати дослідження можуть допомогти зрозуміти, як рівень довіри впливає на взаємозв'язок між самооцінкою та відчуттям самотності у студентському середовищі. Важливість дослідження може бути обмеженою або не зовсім точною в контексті вивчення взаємозв'язку з іншими психологічними аспектами, такими як самооцінка та відчуття самотності, але розуміння взаємозв'язку між цими показниками може бути складним через можливість впливу інших факторів, таких як соціальна підтримка, культурні аспекти та індивідуальні розбіжності. Таким чином, існує необхідність у додаткових дослідженнях та уточненні методології для отримання більш об'єктивних та точних результатів саме за показниками рівня довіри особистості до світу та близького оточення.

Отже, слід зазначити, що більшість студентів відмічають низький рівень самооцінки, що має негативний вплив на їхній особистісний розвиток, взаємини з однолітками та родиною, а також на їхні успіхи в навчальній та професійній сферах. Вони відчують труднощі у встановленні глибоких та довірчих стосунків, що може призводити до почуття ізоляції та непевності у соціальних ситуаціях. Визначені фактори, у свою чергу, негативно впливають на їхнє емоційне благополуччя, посилюючи відчуття самотності та знижуючи рівень задоволеності життям. Студенти з низьким рівнем самооцінки часто виявляють скептицизм щодо своїх можливостей і здібностей, що може заважати їм активно шукати соціальну підтримку або встановлювати нові зв'язки. Вони можуть уникати участі в групових заходах або відмовлятися від спілкування з

однолітками, що ще більше поглиблює їхню ізоляцію. Таким чином, низька самооцінка стає бар'єром для формування довірчих стосунків, що, в свою чергу, знову веде до зниження самооцінки [15, с. 77-78].

Відсутність соціальної підтримки може призводити до збільшення стресу та тривожності, які негативно впливають на навчальний процес. Студенти, які не відчують довіри до свого оточення, можуть мати труднощі з адаптацією до навчального середовища, що також відображається на їхніх академічних успіхах. Отже, результати дослідження підкреслюють необхідність цілеспрямованих заходів, спрямованих на підвищення рівня довіри серед студентів, оскільки це безпосередньо пов'язано з їхньою самооцінкою та відчуттям самотності. Подальші дослідження в цій галузі допоможуть краще зрозуміти складні взаємозв'язки між цими факторами та розробити ефективні стратегії для покращення психологічного благополуччя студентів.

Проаналізувавши результати методики «Експрес-діагностика рівня соціальної ізолюваності особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон) було встановлено, що 66,67 % респондентів демонстрували високий ступінь соціальної ізолюваності. Такі показники свідчать про те, що більшість студентів відчували значну відсутність соціальних контактів та підтримки, що могло негативно впливати на їхню самооцінку і призводити до почуття самотності. Високий рівень соціальної ізоляції може свідчити про труднощі в налагодженні міжособистісних стосунків, що є критично важливим для молоді, яка перебуває на етапі формування особистості та соціальної ідентичності. Крім того, 30 % респондентів мали середній рівень соціальної ізолюваності – це говорить про те, що хоча вони не відчували гострої ізоляції, їхні соціальні зв'язки були недостатніми для формування почуття належності та підтримки. В такій ситуації студенти могли відчувати певну соціальну дистанцію, що також могло сприяти виникненню проблем із самооцінкою (Рис. 2.6.).

Тільки 3,33 % респондентів продемонстрували низький рівень соціальної ізолюваності, що свідчить про їхнє позитивне сприйняття соціальних взаємодій і здатність до побудови стосунків. Такий показник вказує на те, що значна

частина студентів могла мати активне соціальне життя і підтримувати здорові стосунки з однолітками, що, ймовірно, позитивно впливало на їхню самооцінку.

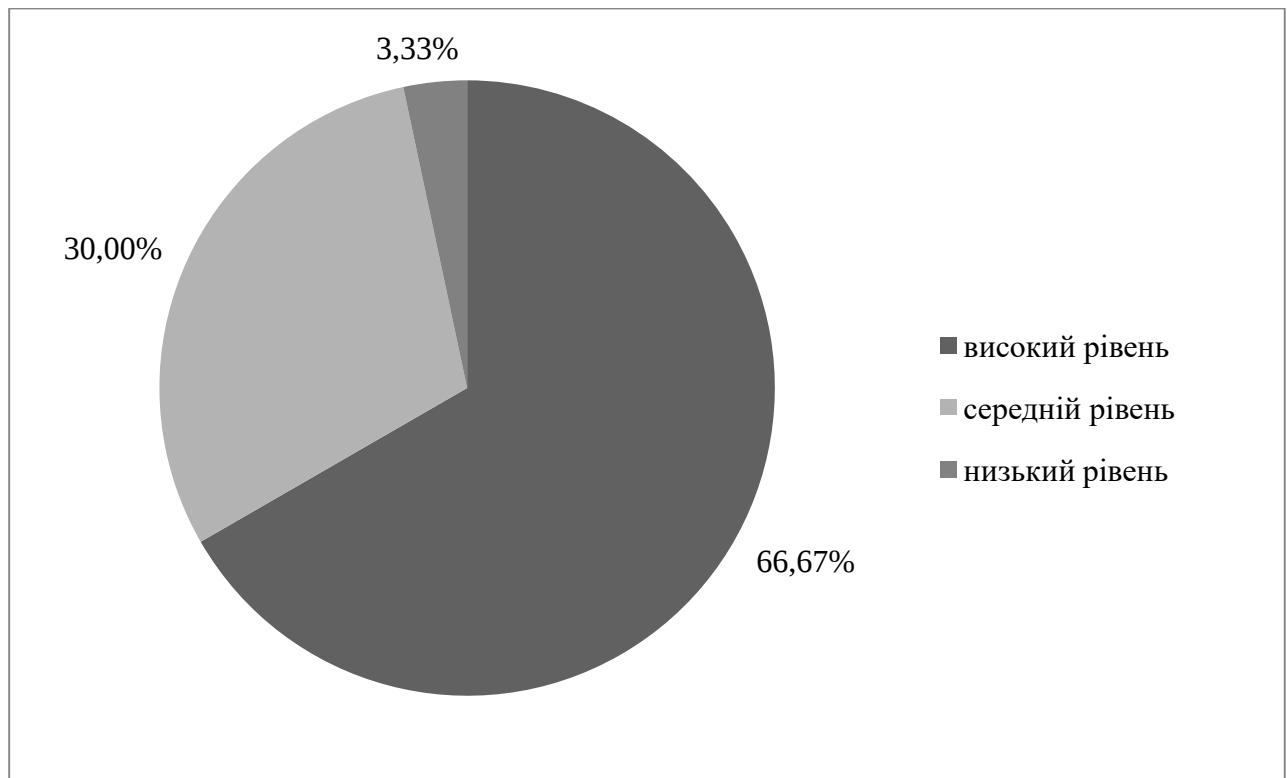


Рис. 2.6. Результати дослідження за методикою «Експрес-діагностика рівня соціальної ізоляції особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон)

Отримані результати свідчать про те, що соціальна ізоляція є поширеною проблемою серед студентів, що може бути пов'язано з низькою самооцінкою та підвищеним відчуттям самотності. Такі фактори підкреслюють важливість надання психологічної підтримки та корекційних програм, спрямованих на покращення соціальних зв'язків і розвиток комунікативних навичок. Соціальна ізоляція може негативно впливати не лише на емоційний стан студентів, але й на їхню академічну успішність, здоров'я та загальне благополуччя. В умовах високої конкуренції та стресу, який супроводжує навчання у вищих навчальних закладах, студенти можуть відчувати тиск, що заважає їм формувати стосунки з однолітками. Психологічні програми, які акцентують увагу на розвитку соціальних навичок, можуть допомогти зменшити

відчуття ізоляції та стимулювати студентів до активнішої участі в навчальному процесі [4, с. 122-126].

Важливим аспектом є також інтеграція таких програм у навчальний процес. Наприклад, проведення тренінгів з розвитку комунікації, командної роботи та емоційного інтелекту може створити сприятливе середовище для обміну досвідом і підтримки, що не лише допоможе студентам покращити свої соціальні навички, але й сприятиме створенню спільноти, де кожен може відчувати себе цінним і прийнятим. У подальшому вивчення впливу цих програм на самооцінку та відчуття самотності стане важливим етапом у розумінні психологічних особливостей студентської молоді. Такі дослідження можуть виявити, які конкретні аспекти програм найбільш ефективні для підвищення довіри між студентами та формування здорових міжособистісних стосунків. Вони також можуть надати цінну інформацію для розробки нових ініціатив, спрямованих на поліпшення психологічного здоров'я студентів.

Отже, інвестиції в психологічну підтримку та програми соціальної адаптації є ключовими для забезпечення здорового навчального середовища, що сприяє не лише особистісному розвитку студентів, але й їхньому успіху в професійній діяльності в майбутньому, що, в свою чергу, має позитивний вплив на суспільство в цілому, оскільки студенти, які відчують себе впевненими і підтримуваними, стають активними учасниками своїх спільнот.

Для розрахунку кореляції між показниками самотності та самооцінкою у студентів віком від 18 до 25 років, щоб стверджувати, що між одиницями аналізу існує залежність або повна незалежність, необхідно визначити критичне значення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r_s) – це непараметричний показник, за допомогою якого можна виявити зв'язок між ранжуванням відповідних значень у двох рядах вимірювань [12].

Встановлено прямий кореляційний зв'язок між показниками: високий рівень самотності та низький рівень самооцінки ($r_s = 0,47$, рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$) – цей зв'язок свідчить про те, що молоді люди з певною часткою сумнівів у собі та сором'язливості почуваються незадоволеними

життям, їм важко знайти нових друзів та часто уникають старих контактів, що призводить до відчуття непотрібності для інших (Додаток Ж). Такі студенти не сприймають компліментів, вони хочуть бути якомога непомітнішими та демонструють ознаки розчарування. Вони применшують свій успіх та вважають себе нікчемними. Загалом вони мовчазні та замкнуті, їм важко адаптуватися до нового середовища. Такий тип студентів менш мотивований до навчання, постановки та досягнення цілей, важко налагоджує комунікацію з студентським колективом та викладачами, має певні труднощі в самореалізації. Вони також виглядають покірними та не хочуть відстоювати свої погляди, думаючи, що їх засудять. Через самотність саме такі студенти характеризуються емоційною нестабільністю, тривожністю, невротизмом та високою ймовірністю депресії, що відображається як на поведінці (апатія, млявість, виснаження, тощо), так і на навчальній та професійній діяльності. Боячись просити інших про допомогу, боячись бути відкинутими чи осудом з боку інших – такі особистості прагнуть вирішувати проблеми самостійно. У молодих людей виявляється схильність звинувачувати себе, принижуватися, зосереджуватися на власних недоліках, виявляти «навчену безпорадність», через що вони заздалегідь впевнені, що їхня діяльність не матиме успіху. Усі ці фактори призводять до бажання зменшити взаємодію між людьми, усамітнитися та «ізолюватися» від суспільства. Тому чим нижча самооцінка молодої людини, тим сильніше вона відчуватиме бажання відокремитися від суспільства та загальне відчуття самотності.

Низький рівень відчуття самотності та вищий рівень самооцінки ($r_s = 0,68$, рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$) такі дані свідчать про те, що студенти почуваються більш впевнено та відкрито під час спілкування з оточуючими людьми в компанії, виявляють довіру до членів групи, відчують позитивні емоції у своїй взаємодії з групою та намагаються будувати плани для досягнення своїх цілей. Завдяки своїй впевненості студенти не бояться висловлювати свою думку та відстоювати свою точку зору, щодо спірних питань. Завдяки зручним умовам у студентському середовищі, молодим людям легше досягти успіху у всіх сферах життя, таких як навчання, родина та професійна

кар'єра [86]. Вони виявляють самоповагу та повагу до інших, цінують свої власні якості, здібності та потреби. Перебуваючи у групі, студенти отримують підтримку, що підвищує їхню самооцінку. Такі студенти схильні проявляти власну незалежність, впевненість у собі, мають сильні комунікативні навички та легко встановлюють контакти. Вони ефективні та стійкі до стресу, не залежать від думки інших та вміють робити висновки на основі власного досвіду [57, с. 134-145]. Студенти мають бажання до саморозвитку та лідерства, а також виявляють стійкість до маніпуляцій. Таким чином, чим вище самооцінка особистості, тим менше відчуття самотності серед студентської молоді.

Отже, після аналізу отриманих кореляційних зв'язків стає очевидним, що існують прямі взаємозв'язки між рівнями самотності та самооцінки. Низький рівень самооцінки має суттєвий вплив на розвиток почуття самотності, яке, у свою чергу, призводить до збільшення тривожних станів, депресивних настроїв та фрустрації. Студенти, які не вважають себе достатньо цінними або здібними, часто відчують неприйнятність власних досягнень, що може обмежувати їхні можливості у плануванні майбутнього та у взаємодії з іншими, що зрештою веде до відчуття «відчуженості» від суспільства.

Відчуження може проявлятися в різних формах, таких як уникання соціальних заходів, труднощі у спілкуванні з однолітками та зниження мотивації до навчання і саморозвитку. Визначені фактори не лише погіршують психоемоційний стан студента, але й можуть суттєво впливати на їхню академічну успішність та загальне благополуччя. З часом це може призвести до формування замкнутого кола, де низька самооцінка веде до соціальної ізоляції, а соціальна ізоляція, у свою чергу, посилює відчуття низької самооцінки.

З іншого боку, високий рівень самооцінки сприяє отриманню задоволення від соціальних взаємодій і стимулює бажання до саморозвитку. Студенти з високою самооцінкою зазвичай відчують себе комфортніше в соціальних ситуаціях, що допомагає їм формувати та підтримувати здорові стосунки з однолітками. Вони більш відкриті до нового досвіду, що дозволяє їм досягати особистісної самоактуалізації у колективі [10, с. 23-38].

Цей процес позитивно впливає на адекватне сприйняття критики, оскільки такі студенти здатні сприймати зворотний зв'язок як можливість для зростання, а не як загрозу. Це, в свою чергу, сприяє успішному плануванню майбутнього, оскільки вони більше впевнені у своїх здібностях і готові ставити перед собою амбіційні цілі. Крім того, висока самооцінка підтримує позитивний емоційний настрій, що дозволяє отримувати задоволення від відчуття приналежності до групи та від активного життя в соціумі.

Таким чином, ці взаємозв'язки підкреслюють важливість роботи над самооцінкою студентів як засобу для зменшення почуття самотності і покращення їхнього загального психологічного стану. Інтеграція програми, спрямованої на розвиток впевненості у собі та соціальних навичок, може суттєво поліпшити не лише індивідуальні переживання студентів, але й сприяти створенню більш здорового та підтримуючого соціального середовища у навчальних закладах.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнями самооцінки та відчуттям самотності серед студентів показало наявність значних кореляційних зв'язків, які підкреслюють важливість внутрішнього самовизначення та взаємодії зі своїм власним «Я» для досягнення психологічного благополуччя. Виявлені результати підтверджують, що зниження самооцінки може спричинити відчуття відчуженості та неприйнятності, що заважає ефективній взаємодії з оточуючими та досягненню особистих цілей. Люди з низькою самооцінкою частіше переживають соціальну ізоляцію, що посилює відчуття самотності і ускладнює соціальну адаптацію. У протилежність цьому, висока самооцінка позитивно впливає на розвиток конструктивних відносин із соціальним середовищем, стимулює мотивацію до досягнень і забезпечує міцну основу для успішної соціальної взаємодії., що в подальшому відкриває нові можливості для студентів, які мають високий рівень самооцінки, в плані академічного успіху,

професійного зростання та особистого задоволення.

У сучасному світі, де соціальна взаємодія має критичне значення для багатьох аспектів життя, важливо не лише підтримувати позитивну самооцінку, але й розвивати навички ефективного спілкування та міжособистісних відносин. Студенти, які вміють успішно взаємодіяти з оточуючими і мають добре розвинену самооцінку, мають більше шансів на досягнення успіху в навчанні, професійній діяльності та особистому житті, що підкреслює необхідність фокусування на психологічній підтримці, що допоможе студентам покращити свою самооцінку та соціальні навички, забезпечуючи тим самим їхнє загальне психологічне благополуччя.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ТА АНАЛІЗ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК СЕРЕД СТУДЕНТІВ

3.1. Психокорекційна програма підвищення самооцінки та розвитку соціальних навичок серед студентів

У сучасному світі, де соціальні взаємодії та комунікація стали невід'ємною частиною життя, питання самооцінки та соціальних навичок набувають особливої актуальності, особливо серед студентської молоді. Період навчання у вищих навчальних закладах є не лише часом здобуття професійних знань, але й важливим етапом особистісного розвитку, формування соціальних зв'язків та адаптації до дорослого життя. Водночас, багато студентів стикаються з труднощами, пов'язаними з низькою самооцінкою, почуттям самотності та соціальною ізоляцією. Такі фактори можуть негативно впливати на їхнє емоційне благополуччя, академічну успішність та загальну якість життя.

Самооцінка є критично важливим аспектом, що визначає, як особа сприймає себе та свої можливості. Низька самооцінка може призводити до тривожних станів, депресивних настроїв, а також ускладнювати формування здорових соціальних зв'язків. В умовах недостатньої підтримки та соціальної інтеграції студенти можуть відчувати себе ізольованими, що підсилює їхні внутрішні переживання і негативно впливає на їхній розвиток [43, с. 175-179].

Відповіддю на ці виклики стає психокорекційна програма, спрямована на підвищення самооцінки та розвиток соціальних навичок серед студентів. Основною метою програми є надання учасникам інструментів та стратегій для покращення їхньої самооцінки, зміцнення соціальних зв'язків і підвищення впевненості у собі. Програма передбачає інтерактивні заняття, тренінги, групові обговорення та практичні вправи, що дозволяють студентам навчитися

ефективно взаємодіяти з іншими, розвивати емоційний інтелект та покращувати навички самопрезентації (Додаток 3).

Структура програми побудована таким чином, що дозволяє у повній мірі сприяти підвищенню самооцінки та розвитку соціальних навичок серед студентів. Програма складається з 10 зустрічей, які входять у 5 основних блоків, кожна зустріч включає свої основні компоненти: вступ, основну частину та рефлексію (Табл 3.1.).

– Вступ – на початку кожної зустрічі учасники знайомляться з темою заняття, обговорюють його актуальність та мету, що створює сприятливу атмосферу, що сприяє відкритому спілкуванню. Вступ також включає невеличкі розминки або вправи на розслаблення, що допомагають учасникам налаштуватися на роботу.

– Основна частина – цей компонент передбачає активну участь студентів у практичних вправах, групових дискусіях, рольових іграх та інших інтерактивних методах навчання. Основна частина охоплює такі теми, як:

- 1) розуміння самооцінки – як формуються уявлення про себе та як впливають на поведінку.
- 2) соціальні навички – як ефективно спілкуватися, встановлювати контакти та вирішувати конфлікти.
- 3) емоційна регуляція – як управляти своїми емоціями та реагувати на емоції інших.
- 4) самопрезентація – вміння представляти себе в позитивному світлі та впевнено висловлювати свої думки.

– Рефлексія – завершення кожної зустрічі присвячено обговоренню отриманих знань і вражень. Учасники діляться своїми думками про проведені вправи, обговорюють, які навички вдалося засвоїти, а які ще потребують розвитку. Даний етап дозволяє підсумувати заняття та налаштувати студентів на подальший розвиток.

Очікується, що після завершення програми студенти зможуть:

- 1) Підвищити рівень самооцінки – участь у програмі має позитивно

вплинути на впевненість у собі та самосприйняття.

2) Розвинути соціальні навички – студенти навчатися ефективно спілкуватися, що сприятиме формуванню здорових соціальних зв'язків.

3) Зменшити відчуття самотності – завдяки розвитку соціальних навичок та новим контактам учасники зможуть знайти підтримку серед однолітків.

4) Покращити емоційне благополуччя – вміння управляти своїми емоціями позитивно вплине на загальний настрій та життєву активність.

Таблиця 3.1.

Структура психокорекційної програми підвищення самооцінки та розвитку соціальних навичок серед студентів

№	Блок	Назва зустрічі	Мета зустрічі
1.	Основи самооцінки	Вступ до самооцінки	ознайомити учасників з поняттям самооцінки та її впливом на особистісний розвиток
		Формування позитивного образу	допомогти розпізнати та підвищити позитивні аспекти свого «Я»
2.	Соціальні навички	Основи ефективного спілкування	навчити учасників основам активного слухання та конструктивного спілкування
		Установлення контактів	розвинути навички створення та підтримки соціальних зв'язків
3.	Емоційна регуляція	Розуміння емоцій	поглибити знання про емоції та їхній вплив на самооцінку і соціальні взаємодії
		Техніки емоційної регуляції	ознайомити студентів з методами управління своїми емоціями в стресових ситуаціях
4.	Подолання відчуття самотності	Визначення джерел самотності	допомогти учасникам усвідомити причини своїх почуттів самотності та її вплив на самооцінку
		Соціальна підтримка	розвинути навички пошуку та надання соціальної підтримки серед однолітків
5.	Самоактуалізація	Цілі та плани особистісного	навчити студентів ставити цілі та планувати своє майбутнє з урахуванням

		розвитку	власних здібностей
--	--	----------	--------------------

Продовження таблиці 3.1.

		Рефлексія та підбиття підсумків	оцінити особистісний прогрес учасників та закріпити набуті знання і навички
--	--	---------------------------------	---

Отже, реалізація програми «Підвищення самооцінки та розвиток соціальних навичок» має велике значення для підвищення якості життя студентів. Вона сприятиме їхньому особистісному розвитку, покращенню емоційного стану, формуванню позитивного соціального середовища в навчальних закладах і створенню основ для успішної кар'єри в майбутньому. В результаті студенти стануть більш впевненими в собі, відкритими до нових можливостей та готовими долати життєві виклики.

Перша зустріч програми «Вступ до самооцінки» має на меті ознайомлення учасників з поняттям самооцінки та її значенням у житті кожної людини. Учасники мають можливість дізнатися про складові самооцінки та її вплив на емоційний стан, соціальні взаємодії та загальне психологічне благополуччя. Дана зустріч є важливим етапом, що закладає основу для подальшого вивчення теми самооцінки та її впливу на особистісний розвиток. Зустріч починається з вправи «Самооцінка в цифрах», де учасники оцінюють власну самооцінку за шкалою від 1 до 10, що не лише сприяє самоаналізу, але й дозволяє студентам ділитися думками про власні переживання. Наступна техніка «Визначення сильних і слабких сторін» допомагає учасникам усвідомити свої ресурси та зони для розвитку, що є ключовим для розуміння впливу самооцінки на їхнє життя. Рольова гра «Ситуації самооцінки» дозволяє учасникам глибше зрозуміти, як різний рівень самооцінки впливає на поведінку в соціальних ситуаціях. Завершальна групова дискусія забезпечує підтримуючу атмосферу, де учасники можуть обмінятися думками і відчуттями, що виникли під час зустрічі, що допомагає закріпити знання та досвід, створюючи основу для подальшої роботи над самооцінкою та розвитком соціальних навичок.

Таким чином, перша зустріч програми сприяє не лише розумінню

самооцінки, але й формує відкриту і підтримуючу атмосферу, що є важливим для ефективної роботи в подальших сесіях. Учасники виходять із зустрічі з новими знаннями про себе та бажанням працювати над покращенням власної самооцінки і соціальних зв'язків.

На другій зустрічі «Формування позитивного образу» програми учасники зосередяться на формуванні позитивного образу себе, що є ключовим фактором для підвищення самооцінки. Важливо, щоб студенти усвідомили свої сильні сторони, досягнення та позитивні якості. Під час зустрічі вони матимуть можливість створити своє «Дерево досягнень», на якому зафіксують усі свої успіхи, що допоможе зміцнити їхню впевненість у собі. У рамках програми студенти також взяли участь у техніці «Список позитивних якостей», де кожен учасник запише свої унікальні риси, що дозволить їм зосередитися на власних сильних сторонах і розвивати навички самоприйняття. Під час групового обговорення студенти поділяться своїми думками про те, що для них означає позитивне сприйняття себе, а також дізнаються про досвід однолітків, що допоможе створити атмосферу підтримки і взаємодопомоги. Особливу увагу буде приділено рольовій грі «Підтримка друзів», де учасники зможуть практикувати навички позитивного підкріплення. Дана вправа сприятиме розвитку емоційної інтелігенції та зміцненню міжособистісних зв'язків. Наприкінці зустрічі студенти заповнять рефлексивну анкету, що дозволить закріпити отримані знання та відзначити свій прогрес у формуванні позитивного образу. Визначена зустріч стане важливим етапом у розвитку самооцінки студентів, оскільки допоможе їм визнати свою цінність і здібності, що в свою чергу сприятиме їхньому особистісному зростанню.

Третя зустріч «Основи ефективного спілкування» була присвячена основам ефективного спілкування, зокрема акценту на активному слуханні та конструктивному діалозі. Метою цієї сесії було навчити студентів важливим навичкам, які допомагають налагоджувати здорові соціальні зв'язки та підвищувати самооцінку. Учасники мали можливість не лише отримати теоретичні знання, а й практично застосувати їх під час вправ та обговорень. На

початку зустрічі учасники були ознайомлені з поняттям активного слухання, яке стало основою для наступних вправ. Студенти розділилися на пари і виконали вправу «Слухай і повторюй», де один з них ділився своїми почуттями, а інший слухав уважно та намагався відтворити суть сказаного. Така вправа не лише розвивала навички слухання, але й сприяла формуванню довіри між учасниками, адже вони мали змогу відчувати, що їхні думки та емоції дійсно важливі. Наступним етапом було ознайомлення з технікою «Я-повідомлень», яка допомагає формулювати свої думки та емоції у конструктивний спосіб. Учасники навчалися уникати звинувачень, що може призвести до конфліктів, та заохочувати відкритий діалог. Рольова гра «Складна розмова» дала можливість студентам відпрацювати отримані знання на практиці, граючи сценарії, які можуть траплятися у їхньому повсякденному житті. Групове обговорення результатів цих ігор дозволило учасникам проаналізувати, які методи комунікації були найбільш ефективними. Завершення зустрічі включало групову дискусію, де студенти поділилися своїми думками про переваги активного слухання у повсякденному житті, що допомогло поглибити їхнє розуміння важливості комунікації у соціальних взаємодіях. Загалом, зустріч призвела до зростання впевненості у спілкуванні та встановлення більш відкритих і конструктивних стосунків між учасниками програми, що позитивно вплине на їхню самооцінку та соціальні зв'язки в майбутньому.

Четверта зустріч «Установлення контактів» присвячена розвитку навичок встановлення контактів та підтримки соціальних зв'язків. Учасники мали можливість ознайомитися з основами взаємодії в соціальних ситуаціях та практично відпрацювати техніки знайомства, що суттєво підвищило їхню впевненість у спілкуванні з новими людьми. Зустріч стала важливим кроком у формуванні здорових соціальних зв'язків, необхідних для особистісного розвитку. На початку зустрічі студенти стали в коло для виконання техніки «Знайомство в колі». Кожен учасник по черзі представляв себе, називаючи своє ім'я та одну цікаву деталь про себе. Така вправа дозволила студентам не лише вчитися коротко і чітко представляти себе, а й знайомитися з іншими учасниками

програми, що створило сприятливу атмосферу для подальшого спілкування. Наступним етапом стало виконання вправи «Ланцюжок знайомств», де студенти ділилися на пари та мали 5 хвилин, щоб дізнатися один про одного, після чого представляли своїх партнерів групі, що сприяло розвитку навичок активного слухання та заохочувало ставити запитання, що є важливими аспектами соціальної взаємодії. З метою практичного відпрацювання соціальних навичок учасники виконали рольову гру «Знайомство на заході». У сценаріях, що відображали соціальні події, студенти повинні були підійти до незнайомих і ініціювати бесіду, використовуючи техніки, які вони вивчили, що дозволило створити реалістичні умови для практики, за допомогою яких студенти могли відчувати себе впевненіше під час спілкування з новими людьми. Після кожної рольової гри учасники брали участь у вправі «Позитивний зворотний зв'язок», обговорюючи, що сподобалося в спілкуванні та які техніки виявилися ефективними, що дало можливість підвищити впевненість у своїх силах і поліпшити навички конструктивного зворотного зв'язку. На завершення зустрічі учасники поділилися своїми враженнями та труднощами, з якими стикалися під час виконання вправ. Психолог допоміг студентам осмислити отриманий досвід та визначити, які навички вони можуть удосконалити в майбутньому. Дана зустріч стала важливим кроком у формуванні у студентів впевненості у спілкуванні та встановленні нових соціальних зв'язків, що, у свою чергу, сприяє підвищенню їхньої самооцінки та загальному емоційному благополуччю.

На п'ятій зустрічі «Розуміння емоцій» студенти поглибили свої знання про емоції, їх природу та вплив на самооцінку і соціальні взаємодії. Учасники почали з вправи «Емоційний круг», де вони мали можливість позначити різні емоції, які вони часто відчують, таким чином усвідомлюючи, як ці емоції впливають на їхнє життя. Дана вправа стала важливим кроком у формуванні самосвідомості учасників, адже розуміння своїх емоцій є ключем до покращення взаємодій з оточенням. Продовжуючи зустріч, учасники виконали техніку «Відображення емоцій», що допомогло їм розвинути навички активного слухання та емоційного сприйняття. Завершилася зустріч рольовою грою, під час якої студенти

розігрували сценарії з різними емоційними ситуаціями, що дозволило їм не лише розпізнавати власні емоції, але й навчитися адекватно реагувати на емоційні прояви інших людей. Наприкінці заняття студенти провели рефлексію, обговорюючи нові усвідомлення про свої емоції і їх вплив на самооцінку, а також виявляючи, які емоції вони хотіли б дослідити глибше.

На зустрічі «Техніки емоційної регуляції» учасники мали можливість ознайомитися з ефективними техніками емоційної регуляції, що сприяють покращенню їхньої здатності управляти емоціями в стресових ситуаціях. Під час зустрічі студенти виконали вправу «Емоційний картограф», де малювали свої емоції в різних контекстах, що допомогло їм усвідомити власні переживання. Дана вправа підкреслила важливість емоційної обізнаності, адже знання про свої емоції є першим кроком до їх конструктивного управління. В подальшому учасники навчилися технікам глибокого дихання, які є простим і доступним способом зменшення стресу. Рольова гра «Стресові ситуації» дала можливість студентам практично застосувати отримані знання, моделюючи різні стресові контексти. Заключна групова рефлексія дозволила учасникам поділитися своїми враженнями та висновками, зміцнюючи навчальний досвід. Загалом, зустріч сприяла підвищенню емоційної регуляції, що, у свою чергу, позитивно вплине на самооцінку студентів і їх соціальні взаємодії.

На зустрічі «Визначення джерел самотності» учасники зосередилися на визначенні джерел самотності, що викликає у них емоційний дискомфорт та впливає на самооцінку. В атмосфері довіри та підтримки студенти мали можливість відверто обговорити свої переживання. Вправи, такі як «Мапа самотності», дозволили кожному усвідомити специфічні ситуації та обставини, які спричиняють почуття ізоляції. В процесі малювання карти своїх емоцій, учасники відкрили нові аспекти своїх почуттів, що стало основою для подальшого обговорення. Після індивідуальної роботи група перейшла до дискусії про вплив самотності на повсякденне життя та стосунки. Використовуючи техніку «Три запитання», студенти обмінялися думками про те, як вони реагують на свої почуття самотності і які емоції їх супроводжують.

Рольова гра, в якій учасники розігрували ситуації, що викликають самотність, дозволила практично відпрацювати різні стратегії реагування, що сприяло розвитку їхніх соціальних навичок. Завершилася зустріч рефлексією, під час якої студенти ділилися своїми висновками та планами щодо подолання самотності в майбутньому.

Зустріч «Соціальна підтримка», присвячена соціальній підтримці, де учасники мали можливість поглибити свої знання про важливість цієї концепції в контексті підвищення самооцінки та зменшення відчуття самотності. Під час лекції було розглянуто різні види соціальної підтримки – емоційну, інформаційну та матеріальну – і обговорено, як вони можуть впливати на психоемоційний стан студента. Дана інформація стала основою для подальших практичних вправ, де учасники змогли на власному досвіді відчувати, як важливо надавати та отримувати підтримку. У процесі виконання вправи «Підтримка у дії» студенти працювали в парах, де один з учасників розповідав про ситуацію, що потребує підтримки, а інший практикував навички активного слухання та підтримки. Така діяльність сприяла не лише розвитку комунікативних навичок, але й формуванню емпатії та розуміння потреб інших. Рольова гра «Коло підтримки» надала можливість учасникам втілити в життя отримані знання, створюючи відкритий простір для обміну ідеями щодо того, як підтримувати однолітків. Завершення зустрічі пройшло у форматі рефлексії, де студенти поділилися своїми враженнями та визначили способи впровадження отриманих навичок у повсякденне життя. Визначена зустріч підкреслила важливість соціальної підтримки у створенні позитивного соціального середовища та особистісного розвитку студентів.

На зустрічі «Цілі та плани особистісного розвитку» учасники зосередилися на важливості постановки цілей та планування власного розвитку. Метою зустрічі було навчити студентів формулювати конкретні, досяжні цілі, що сприятиме підвищенню їхньої самооцінки та формуванню відчуття особистісної значущості. Для цього було використано методику SWOT-аналізу, що дозволила учасникам усвідомити свої сильні та слабкі сторони, а також можливості і

загрози, які можуть впливати на їхній розвиток. Програма включала вправи, такі як формулювання SMART-цілей, що допомогло студентам навчитися ставити чіткі та реалістичні цілі. Учасники також брали участь у рольових іграх, де обговорювали шляхи досягнення своїх цілей та можливі труднощі [79, с. 213-220]. На завершення зустрічі студенти створили детальний план дій, що сприяло усвідомленню необхідності структурувати свої зусилля для досягнення поставлених цілей. Завдяки цьому процесу учасники відчули більшу впевненість у власних силах і мотивацію до особистісного розвитку.

У десятій зустрічі «Рефлексія та підбиття підсумків» учасники мали можливість підбити підсумки психокорекційної програми, зосередившись на особистісному прогресі, досягненнях і змінах, що сталися протягом навчання. Відкриваючи зустріч, ведучий запропонував учасникам провести вправу «Дорога розвитку», в якій кожен малював свою карту, відображаючи ключові моменти програми. Дана вправа дозволила студентам візуалізувати свій шлях до покращення самооцінки та соціальних навичок, а також усвідомити зміни, які відбулися в їхньому житті. Під час обговорення учасники брали участь у техніці «Теплі слова», де кожен висловлював позитивні коментарі про своїх колег, що створило атмосферу підтримки та довіри, що підкреслило важливість соціальних зв'язків. Наступним етапом була рольова гра «Підтримка однолітка», в якій учасники практикували навички підтримки один одного. Завершення зустрічі супроводжувалося створенням «Плану дій», де студенти визначали, які навички вони хочуть покращити в майбутньому, закріплюючи тим самим набуті знання. Визначена зустріч не лише завершила програму, але й підкреслила важливість рефлексії в особистісному розвитку. Учасники вийшли з новими планами та натхненням, усвідомлюючи, як важливо ділитися своїми успіхами і підтримувати один одного на шляху до особистісної самоактуалізації.

Отже, реалізація психокорекційної програми «Підвищення самооцінки та розвиток соціальних навичок» є важливим кроком у підтримці студентів у їхньому особистісному та соціальному розвитку. У сучасному світі, де взаємодії та комунікація відіграють ключову роль, висока самооцінка та розвинуті

соціальні навички стають основою для успішного навчання та адаптації до дорослого життя. Програма не лише сприяє покращенню емоційного стану учасників, але й формує позитивне соціальне середовище, де студенти можуть знаходити підтримку та розвиток. Важливість цієї програми також полягає в її структурованому підході до навчання, що охоплює різні аспекти розвитку самооцінки та соціальних навичок. Проведені зустрічі включають інтерактивні вправи та групові обговорення, що дозволяє учасникам не лише здобувати знання, але й практично їх застосовувати. Таким чином, студенти отримують можливість краще усвідомити свої сильні сторони, покращити міжособистісні зв'язки та стати впевненішими у спілкуванні, що в свою чергу позитивно вплине на їхнє загальне благополуччя та кар'єрні перспективи.

3.2. Аналіз ефективності впливу психокорекційної програми

Після проведення психокорекційної програми, щодо підвищення самооцінки та розвитку соціальних навичок серед студентів було проведено повторний етап діагностування серед респондентів. Аналіз результатів за методикою «Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон) до та після корекції апатичних станів дозволив оцінити ефективність корекційних заходів, спрямованих на підвищення самооцінки та розвиток соціальних навичок студентів (Рис. 3.1.). На початковому етапі дослідження результати показали, що 66,67 % респондентів знаходилися на високому рівні соціальної ізольованості – це свідчить про те, що більшість студентів відчували значні труднощі у встановленні соціальних контактів, що може прямо впливати на їхню самооцінку та сприяти виникненню відчуття самотності. Крім того, 30 % респондентів мали середній рівень соціальної ізольованості вказуючи на те, що вони мали певні соціальні зв'язки, але їх недостатньо для відчуття підтримки та приналежності до соціуму. Лише 3,33 % респондентів демонстрували низький рівень соціальної ізоляції, що свідчить про їхню здатність до налагодження і підтримки здорових соціальних взаємодій.

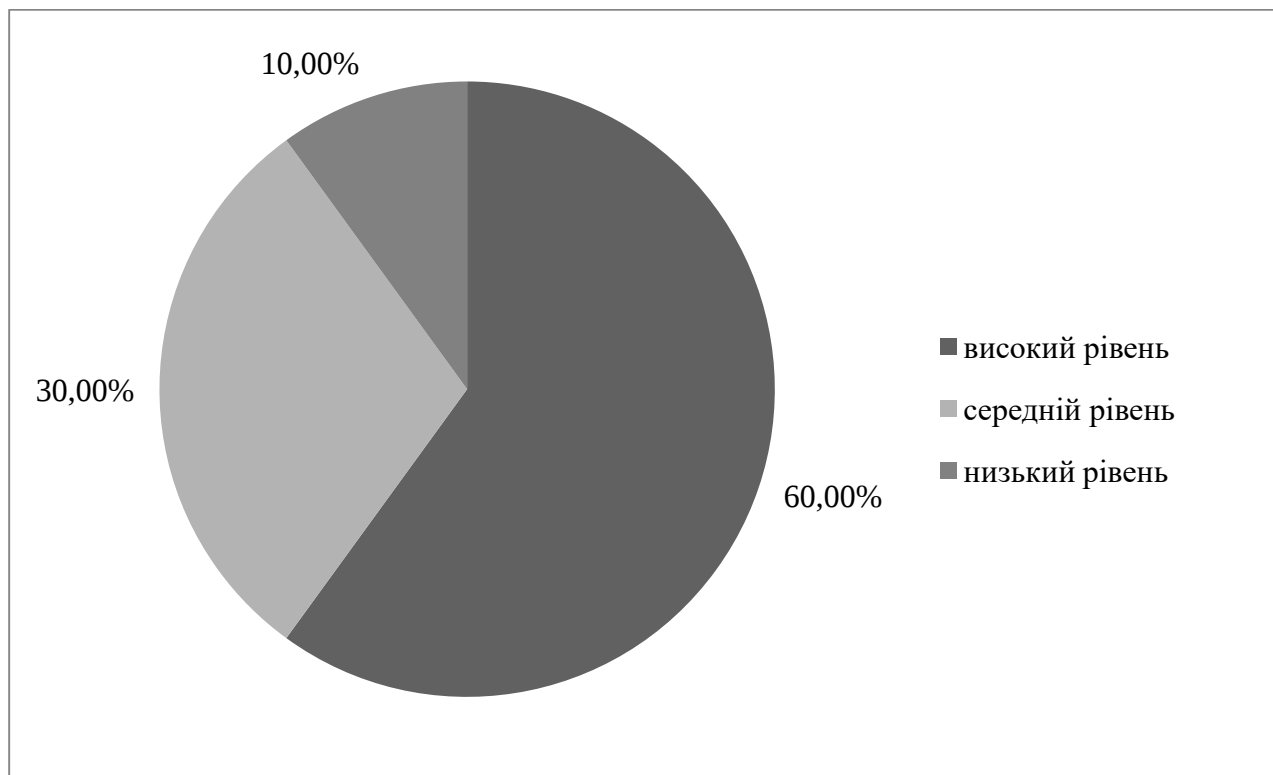


Рис. 3.1. Результати повторного зрізу за методикою «Експрес-діагностика рівня соціальної ізолюваності особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон)

Після проведення психокорекційної програми результати показали позитивні зміни. Високий рівень соціальної ізолюваності залишився на рівні 60 %, що вказує на певне зменшення кількості респондентів з цією проблемою. Середній рівень ізолюваності залишився на рівні 30 %, що також свідчить про стабільність показників. Проте кількість респондентів з низьким рівнем соціальної ізоляції зросла до 10 %, що свідчить про позитивний вплив психокорекції на соціальні навички студентів та їхню здатність налагоджувати міжособистісні стосунки. Математично статистичний аналіз даних до та після психокорекційної програми за t-критерієм Ст'юдента дозволив встановити, що $t_{\text{емпр.}} = 16,4$ при $p \leq 0,01$, оскільки $t_{\text{емпр.}} > t_{\text{крит.}}$, результати знаходять у зоні значимості, таким чином, ми можемо стверджувати, що психокорекційна програма справила значний вплив на зменшення соціальної ізоляції серед студентів (Додаток Ж). Результати свідчать про позитивні зміни в їхніх

соціальних навичках і здатності встановлювати та підтримувати міжособистісні стосунки.

Отримані дані підтверджують ефективність програми та важливість психологічної підтримки для студентів, які стикаються з проблемами соціальної ізоляції. З подальшими кроками можна було б зосередитися на розробці додаткових заходів, які сприятимуть підтримці і розвитку соціальних навичок, а також продовжити моніторинг змін у соціальній адаптації учасників програми в довгостроковій перспективі. Таким чином, можна рекомендувати впровадження психокорекційних програм в навчальні заклади для підтримки студентів у розвитку їхніх міжособистісних стосунків та зменшенні соціальної ізоляції.

Повторне діагностування за методикою «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу) для аналізу рівня задоволення базових та вищих потреб студентів до і після корекційної роботи, спрямованої на зменшення апатичних станів, підвищення самооцінки та розвиток соціальних навичок. Проведений порівняльний аналіз показників дозволив виявити значні зміни в задоволенні потреб студентів після корекції, що може безпосередньо вплинути на їхній рівень самооцінки та почуття самотності (Рис. 3.2.):

1) До корекції лише 20 % студентів демонстрували дуже високий рівень задоволення потреби в безпеці, що вказує на нестачу стабільності в їхньому житті. Після корекційної роботи цей показник зріс до 60 %, що свідчить про значне покращення відчуття захищеності й стабільності серед студентів. Такий прогрес може бути пов'язаний з позитивними змінами в емоційному стані студентів та зменшенням апатії, що дозволило їм краще усвідомлювати та забезпечувати свої базові потреби. Математично статистичний аналіз даних до та після психокорекційної програми за t-критерієм Ст'юдента дозволив встановити, що $t_{\text{емпр.}} = 4,9$ при $p \leq 0,01$, оскільки $t_{\text{емпр.}} > t_{\text{крит.}}$, результати знаходять у зоні значимості для статистичної значущості – це свідчить про те, що зміни у рівні задоволення потреби в безпеці є значними і пов'язані з корекційною роботою.

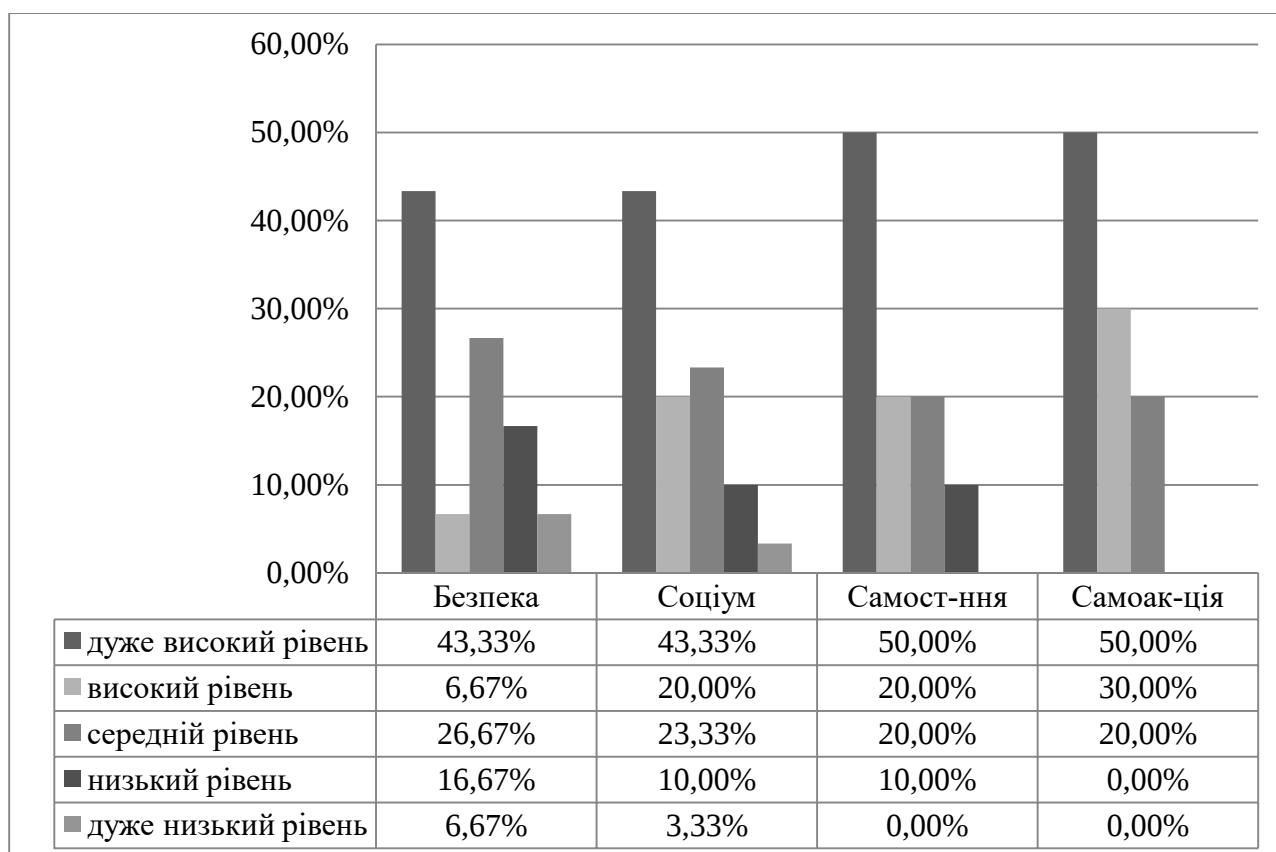


Рис. 3.2. Результати повторного зрізу за методикою «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу)

2) До корекції 20 % студентів мали дуже високий рівень задоволення соціальних потреб, що свідчить про певний дефіцит соціальних контактів, почуття любові та підтримки. Після проведеної корекції цей показник зріс до 50 %, що вказує на значне покращення соціальних зв'язків. Таке зростання може бути пов'язане з тим, що завдяки підвищенню самооцінки і зменшенню апатичних станів студенти стали більш відкритими до соціальних взаємодій, що сприяло налагодженню дружніх та близьких стосунків. Математично статистичний аналіз даних до та після психокорекційної програми за t-критерієм Ст'юдента дозволив встановити, що $t_{\text{емпр.}} = 5,0$ при $p \leq 0,01$, оскільки $t_{\text{емпр.}} > t_{\text{крит.}}$, результати знаходять у зоні значимості, що також підтверджує значущість отриманих змін.

3) Рівень задоволення потреби у самоствердженні також зазнав

позитивних змін. До корекції 30 % студентів мали дуже високий рівень задоволення цієї потреби, а після корекції цей показник збільшився до 43,33 %. Студенти стали більш впевненими у своїх кар'єрних прагненнях і можливостях досягти успіху – це можна пояснити тим, що зменшення апатії дозволило студентам більш активно розвивати свої професійні навички та досягати поставлених цілей, що позитивно вплинуло на їхню самооцінку. Математично статистичний аналіз даних до та після психокорекційної програми за t-критерієм Ст'юдента дозволив встановити, що $t_{\text{емпр.}} = 1,9$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ де $p \leq 0,01$, оскільки $t_{\text{емпр.}} < t_{\text{крит.}}$, результати знаходять у зоні незначимості, що вказує на те, що зміни у рівні задоволення потреби у самоствердженні не є статистично значущими. А це означає, що хоча після корекційної програми спостерігався певний приріст у рівні задоволення цієї потреби, він не може бути однозначно пов'язаний із впливом корекційної роботи, а, можливо, є наслідком впливу інших факторів. Однак, навіть якщо результати не виявили статистичної значущості, зміни в суб'єктивному відчутті студентами своїх професійних можливостей та кар'єрних прагнень можуть свідчити про позитивні зрушення у їхній самооцінці та здатності досягати поставлених цілей, що підкреслює важливість комплексного підходу у психокорекційних програмах, де зміни в одній сфері можуть впливати на інші аспекти життя студентів, включаючи їхнє самоствердження та професійну самореалізацію.

Таким чином, незважаючи на відсутність статистично значущих результатів за цим показником, можна стверджувати, що психокорекційна робота мала позитивний вплив на емоційний стан студентів та створила передумови для їхнього подальшого розвитку в кар'єрній сфері.

4) До корекційної роботи лише 6,67 % студентів демонстрували дуже високий рівень задоволення потреби у само актуалізації – це вказує на те, що більшість учасників не досягли повного розвитку свого особистого потенціалу. Після корекції цей показник зріс до 33,33 %, що свідчить про суттєве покращення в аспекті самореалізації. Такі зміни можуть бути результатом підвищення самооцінки та зниження почуття самотності, що дозволило студентам активніше

займатися особистісним розвитком і досягати внутрішньої гармонії. Математично статистичний аналіз даних до та після психокорекційної програми за t-критерієм Ст'юдента дозволив встановити, що $t_{\text{емпр.}} = 3,0$ при $p \leq 0,01$, оскільки $t_{\text{емпр.}} > t_{\text{крит.}}$, результати знаходять у зоні значимості, що також підтверджує значущість отриманих змін та ефективності психокорекційної програми.

Загальний порівняльний аналіз до та після корекції показує, що підвищення рівня задоволення базових та вищих потреб серед студентів призвело до покращення їхньої самооцінки та зменшення почуття самотності. Зокрема, значне зростання рівня задоволення потреб у безпеці, соціальних зв'язках, самоствердженні та самоактуалізації після корекційної роботи вказує на те, що зменшення апатичних станів та розвиток соціальних навичок мали позитивний вплив на емоційний та соціальний стан студентів, що підкреслює важливість психологічної підтримки і корекційних програм для зміцнення самооцінки і розвитку соціальних зв'язків, що є ключовими факторами для подолання почуття самотності серед студентів. Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що робота з власною самооцінкою, спрямована на задоволення базових та вищих потреб, може стати ефективним інструментом для зниження рівня самотності серед студентів та підвищення їхньої самоцінності.

За результатами наступної методики «Експрес-діагностика довіри» (за шкалою С. Розенберга) для оцінки змін у рівні довіри учасників до та після психокорекційної програми, спрямованої на підвищення самооцінки та розвиток соціальних навичок. Було встановлено, що перед початком корекційних заходів результати показали, що 50 % респондентів мали високий рівень довіри, що свідчить про їхню готовність встановлювати відкриті та довірливі стосунки. Однак 26,67 % респондентів показали середній рівень довіри, вказуючи на певну обережність у соціальних взаємодіях. Також 23,33 % респондентів мали низький рівень довіри, що може бути свідченням їхніх труднощів у формуванні близьких стосунків, що, в свою чергу, могло сприяти відчуттю самотності. Не було зафіксовано жодного учасника з дуже низьким рівнем довіри, що свідчить про

відсутність екстремальних проблем у даній вибірці (Рис. 3.3.).

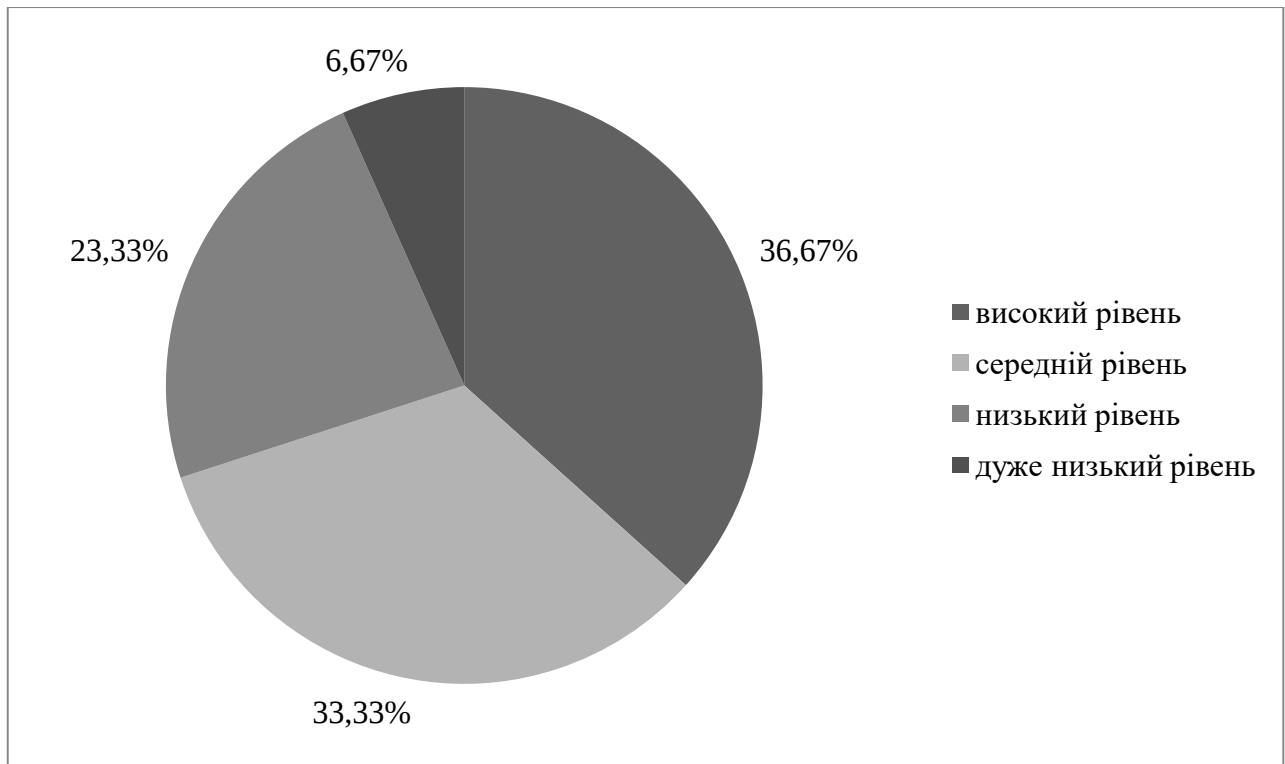


Рис. 3.3. Результати повторного зрізу за методикою «Експрес-діагностика довіри» (за шкалою С. Розенберга)

Після проведення корекційних заходів, спрямованих на підвищення самооцінки та розвиток соціальних навичок, результати показали деякі зміни. Високий рівень довіри зменшився до 36,67 %, що може свідчити про переоцінку респондентами своїх стосунків та більш критичний підхід до оцінки власної довіри. Водночас кількість респондентів із середнім рівнем довіри зросла до 33,33 %, що свідчить про позитивні зміни в їхніх соціальних навичках і готовності до відкритих взаємодій. Низький рівень довіри залишився на рівні 23,33 %, але було зафіксовано 6,67 % учасників із дуже низьким рівнем довіри, що вказує на нову групу респондентів, які, можливо, почали усвідомлювати свої труднощі в довірі. Математично статистичний аналіз даних до та після психокорекційної програми за t-критерієм Ст'юдента дозволив встановити, що $t_{\text{емпр.}} = 0,0$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ де $p \leq 0,01$, оскільки $t_{\text{емпр.}} < t_{\text{крит.}}$, результати знаходять

у зоні незначимості, що вказує на те, що зміни в рівнях довіри після проведення корекційних заходів не є статистично значущими – це свідчить про те, що зміни в рівні довіри могли бути випадковими або мати інші причини, які не пов'язані безпосередньо з корекційною програмою. Однак, важливо зазначити, що хоча статистичні показники не підтверджують значущих змін, сама динаміка результатів може мати психологічне значення. Зменшення кількості студентів із дуже високим рівнем довіри може свідчити про більш реалістичну оцінку міжособистісних стосунків та певну переоцінку соціальних взаємодій. Збільшення кількості студентів із середнім рівнем довіри також може вказувати на те, що респонденти почали краще усвідомлювати свої соціальні межі і стали більш обережними в питаннях довіри, але при цьому готові до відкритих і здорових взаємодій.

Отже, виникнення нової групи респондентів із дуже низьким рівнем довіри свідчить про можливу появу усвідомлення певних труднощів у побудові довірливих відносин, що може бути важливим аспектом для подальшої роботи у психологічній підтримці цих учасників. Таким чином, навіть за відсутності статистично значущих змін, можна стверджувати, що проведена психокорекційна програма вплинула на процеси переоцінки відчуття довіри та соціальної взаємодії серед студентів.

Дослідження рівня соціальної фрустрації за методикою «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрації» (Л.І. Вассерман) також проводилося до та після психокорекційної програми, спрямованої на підвищення самооцінки та розвиток соціальних навичок. Результати на початку дослідження фіксували 86,67 % респондентів мали дуже високий рівень соціальної фрустрації, що свідчить про значні труднощі в їхніх соціальних взаємодіях – це підтверджує гіпотезу про те, що студенти, які відчувають високий рівень фрустрації, можуть мати низьку самооцінку та, як наслідок, відчуття самотності. Лише 13,33 % респондентів показали відсутність або майже відсутність фрустрації, що вказує на їхню успішну соціальну адаптацію. Після проведення корекційної програми показники значно покращилися. Кількість респондентів з дуже високим рівнем

фрустрації зменшилася до 33,33 %, тоді як 46,67 % респондентів показали знижений рівень фрустрації (1,5-1,9 бали) – це свідчить про те, що проведені зустрічі сприяли зменшенню соціальної фрустрації серед студентів, що, у свою чергу, могло позитивно вплинути на їхню самооцінку та почуття самотності (Рис. 3.4.).

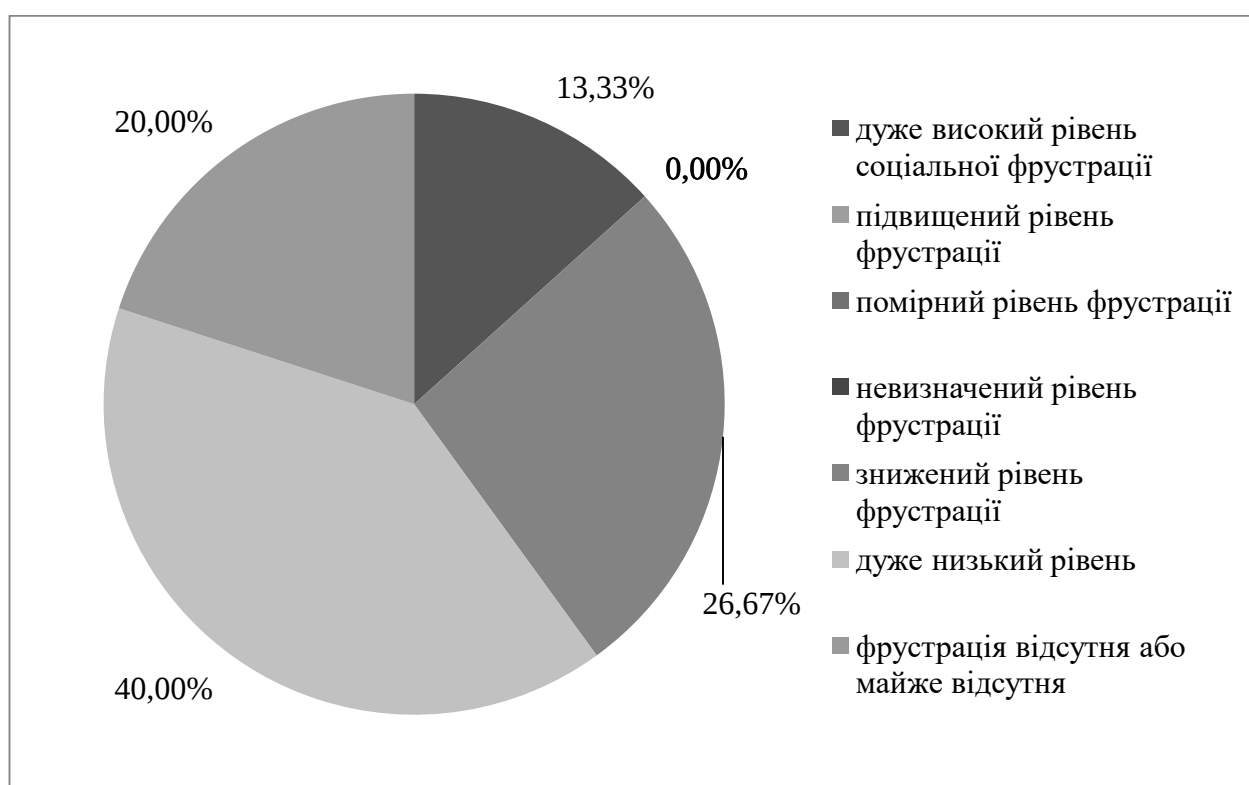


Рис. 3.4. Результати повторного зрізу за методикою «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрації» (Л.І. Вассерман)

Математично статистичний аналіз даних до та після психокорекційної програми за t-критерієм Ст'юдента дозволив встановити, що $t_{\text{емп.}} = 0,2$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ де $p \leq 0,01$, оскільки $t_{\text{емп.}} < t_{\text{крит.}}$, результати знаходять у зоні незначимості, що вказує на те, що зміни в рівні соціальної фрустрації не є статистично значущими – це означає, що зменшення рівня фрустрації, зафіксоване після корекційної програми, не може бути однозначно пов'язане з проведеними зустрічами і, можливо, є результатом інших факторів. Однак, навіть якщо статистичні дані не вказують на значущість змін, динаміка

показників соціальної фрустрації свідчить про позитивні зміни у соціальній адаптації студентів. Зменшення кількості студентів з дуже високим рівнем фрустрації може свідчити про поліпшення їхньої здатності взаємодіяти з соціальним середовищем та побудови міжособистісних стосунків. Збільшення кількості респондентів із середнім і зниженим рівнем фрустрації також вказує на те, що проведена психокорекційна програма могла допомогти студентам краще адаптуватися до соціальних умов і справлятися з труднощами у взаємодії.

Отже, зниження рівня соціальної фрустрації, хоч і не підтверджене статистично, все ж може мати важливе практичне значення, оскільки воно впливає на самооцінку, соціальні навички та загальне емоційне благополуччя студентів, що свідчить про ефективність психокорекційної програми, яка допомогла учасникам краще інтегруватися в соціальне середовище, зменшити відчуття самотності та підвищити впевненість у собі.

Отримані результати за методикою «Експрес-діагностика рівня самооцінки» продемонстрували значні зміни в рівні самооцінки студентів до та після проведення корекції, що є важливим аспектом для розуміння взаємозв'язку між самооцінкою та відчуттям самотності (Рис. 3.5.). До корекції 33,3 % респондентів продемонстрували підвищений рівень самооцінки, що свідчить про те, що значна частина студентів не впевнені у своїх можливостях, підсилюючи їхні переживання самотності та соціальної ізоляції. Більшість (63,3 %) мали занижений рівень самооцінки, що також свідчить про негативний вплив на їхнє соціальне життя та стосунки з однолітками. Лише 3,3 % респондентів мали середній рівень самооцінки, що вказує на недостатню кількість студентів з адекватною самооцінкою в досліджуваній групі.

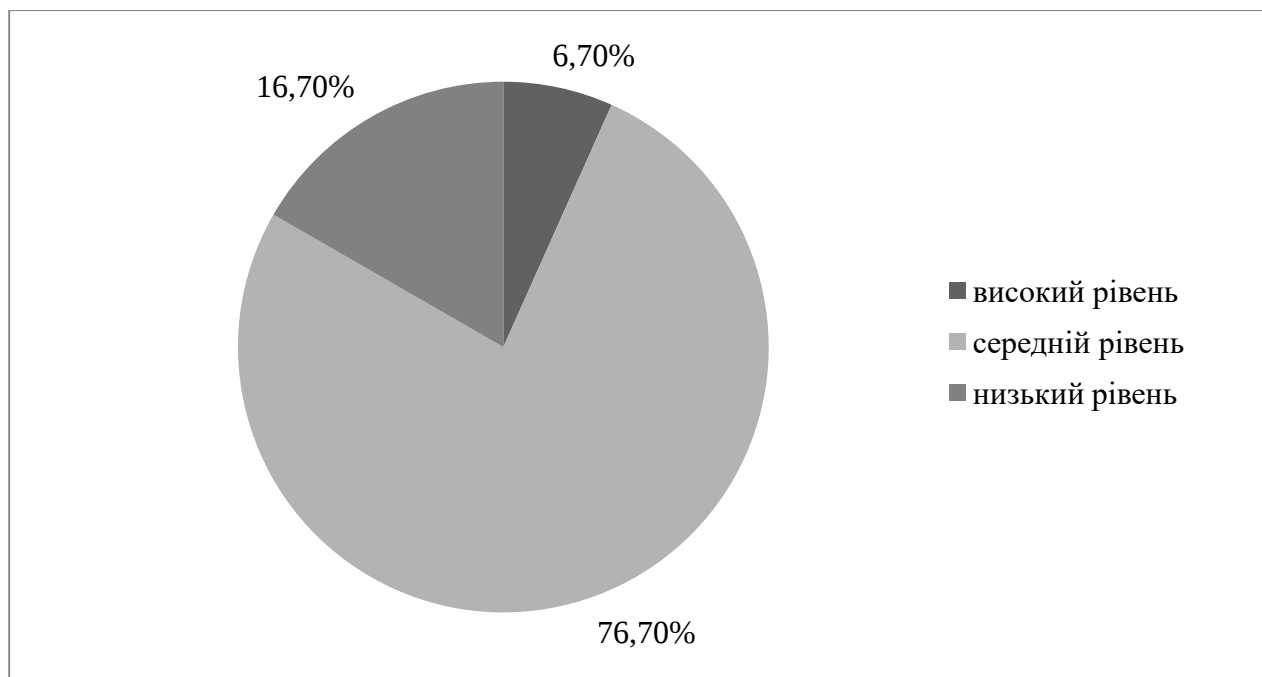


Рис. 3.5. Результати повторного зрізу за методикою «Експрес-діагностика рівня самооцінки особистості»

Після корекції ситуація кардинально змінилася. Підвищений рівень самооцінки зменшився до 16,7 %, що свідчить про позитивні зміни у ставленні студентів до себе та своїх можливостей. Середній рівень самооцінки виріс до 76,7%, що вказує на більш реалістичну самооцінку у більшості учасників. Кількість студентів з заниженим рівнем самооцінки знизилася до 6,7 %, що є значним покращенням. Математично статистичний аналіз даних до та після психокорекційної програми за t-критерієм Ст'юдента дозволив встановити, що $t_{\text{емпр.}} = 4,2$ при $p \leq 0,01$, оскільки $t_{\text{емпр.}} > t_{\text{крит.}}$, результати знаходять у зоні значимості, що також підтверджує значущість отриманих змін. Такі зміни свідчать про те, що проведена корекція була ефективною у підвищенні самооцінки студентів, що, в свою чергу, може зменшити відчуття самотності. Підвищення самооцінки дозволяє студентам відчувати більшу впевненість у своїх соціальних взаємодіях, що є критично важливим для покращення їхнього емоційного благополуччя. Високий рівень самооцінки може сприяти розвитку соціальних навичок, що допоможе студентам успішніше інтегруватися у своє

оточення та зменшити відчуття самотності.

Отже, результати підкреслюють важливість психологічної корекції, яка допомагає підвищити самооцінку та сприяти соціальній адаптації студентів, що є ключовими аспектами у контексті дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та самотністю.

3.3. Практичні психологічні рекомендації щодо підвищення самооцінки та розвитку соціальних навичок серед студентів

Підвищення самооцінки та розвиток соціальних навичок є ключовими факторами у подоланні відчуття самотності серед студентів. Ефективна психологічна підтримка у цьому напрямку має бути орієнтована на підвищення усвідомлення власної цінності, формування позитивного ставлення до себе та налагодження міжособистісних стосунків. На основі проведених досліджень і аналізу отриманих даних, можна запропонувати низку практичних рекомендацій, спрямованих на зниження самотності та покращення соціальних взаємодій серед студентів.

1) Психосвіта про самооцінку і самоприйняття

Самооцінка є важливою складовою психічного здоров'я та життєвого благополуччя студентів. Вона впливає на їхні рішення, взаємини та здатність справлятися з труднощами. Психосвітні заходи допомагають студентам краще розуміти, що таке самооцінка, як вона формується і які чинники на неї впливають. Важливо пояснювати, що самооцінка не є статичною, а може змінюватися залежно від життєвого досвіду, особистих успіхів або невдач.

Під час лекцій, семінарів або тренінгів студентам можна надати інформацію про те, що самооцінка складається з когнітивного компоненту (думки про себе), емоційного (почуття до себе) та поведінкового (спосіб взаємодії з іншими) [90, с. 287-297]. Особлива увага має приділятися тому, як формуються внутрішні переконання, що впливають на самооцінку, зокрема через соціальні порівняння та очікування інших людей.

Приклад самостійної техніки – «Щоденник самоприйняття»

Дана вправа допомагає студентам навчитися розпізнавати негативні думки про себе та замінювати їх на більш позитивні й реалістичні. Вона також спрямована на розвиток практики самоприйняття.

– Протягом тижня ведіть щоденник, у якому записуйте ситуації, коли ви почувалися невпевнено, незадоволено собою або сумнівалися у власних можливостях. Описуйте ситуацію, свої думки та емоції, які виникли в цей момент.

– Після кожного запису проаналізуйте, наскільки об'єктивні ці думки. Наприклад, спробуйте уявити, що ця ситуація сталася з вашим другом. Чи порадили б ви йому думати так само критично про себе? Якими б були ваші слова підтримки для іншої людини?

– Напишіть альтернативну, більш підтримуючу думку. Наприклад, замість «Я завжди помиляюся на іспитах», можна написати: «Так, я зробив помилку, але це не означає, що я не здатний вчитися й досягати успіху в майбутньому».

– В кінці кожного дня завершуйте запис позитивною афірмацією про себе, наприклад: «Я цінний саме такий, яким я є», «Я маю право на помилки та на вдосконалення».

Така вправа допомагає студентам навчитися ставитися до себе з більшою підтримкою і розумінням, що, своєю чергою, сприяє зниженню внутрішнього самокритицизму та підвищенню самооцінки.

2) Індивідуальна робота з переконаннями

Індивідуальна робота з переконаннями є важливою складовою підвищення самооцінки студентів, оскільки часто негативні установки та переконання, які формуються під впливом соціальних порівнянь, стають перешкодою для їхнього особистісного зростання. Студенти порівнюють себе з іншими, сприймаючи власні досягнення як незначні на фоні чужих успіхів, що може призводити до заниженої самооцінки та розвитку відчуття самотності. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є ефективним підходом, що дозволяє замінити негативні

переконання на більш реалістичні та конструктивні [89].

Приклад самостійної техніки – «Виявлення і зміна негативних переконань»

Дана техніка спрямована на роботу зі студентами, які схильні до негативних установок про себе. Вона допомагає усвідомити свої думки, перевірити їх на достовірність та замінити неконструктивні переконання на позитивні.

– Виявлення негативних думок: Студенту пропонується протягом тижня вести щоденник думок, у якому він записує свої негативні думки про себе та ситуації, в яких вони виникають. Наприклад: «Я ніколи не зможу скласти цей іспит» або «Мені ніколи не бути настільки популярним, як мої одногрупники».

– Аналіз переконань: На другому етапі студент переглядає записані думки і задає собі питання:

- Чи є цей висновок дійсно обґрунтованим?
- Чи маю я достатньо доказів для цієї думки?
- Чи існують приклади, що свідчать про протилежне? Цей аналіз допомагає студенту зрозуміти, що багато з його негативних переконань є необ'єктивними або перебільшеними.

– Формулювання позитивної альтернативи: Після аналізу студент створює нову, більш позитивну думку, яка б ґрунтувалася на реалістичних фактах. Наприклад, замість «Я ніколи не зможу скласти цей іспит», можна сформулювати: «Якщо я ретельно підготуюсь, у мене є всі шанси скласти іспит успішно».

– Регулярна практика: Важливо, щоб студент регулярно відпрацьовував нові переконання у повсякденному житті. Він може записувати ситуації, в яких виникають старі негативні думки, і свідомо замінювати їх на нові.

Наприклад:

Студент, який вважає себе невпевненим через невдалу презентацію, може спочатку думати: «Я не здатен добре виступати перед людьми». Використовуючи техніку КПТ, він аналізує минулі ситуації, коли його

презентації пройшли успішно, та формулює нову думку: «Я маю досвід вдалої підготовки і, якщо я зосереджусь, зможу покращити свої навички виступів».

Така вправа дозволяє студентам поступово змінювати деструктивні переконання, що є важливим кроком у формуванні здорової самооцінки та зменшенні відчуття самотності.

3) Соціально-психологічні тренінги

Групова робота спрямована на розвиток соціальних навичок і є ефективним методом для покращення міжособистісної взаємодії та зменшення почуття самотності серед студентів. Такі тренінги дозволяють учасникам відпрацьовувати комунікативні стратегії, навчатися активному слуханню, розвивати навички емпатії та встановлювати довірливі відносини, що сприяє підвищенню впевненості у спілкуванні, формуванню здорових стосунків та створенню атмосфери підтримки у колективі [38, с. 77-85].

Приклад самостійної техніки – «Активне слухання в парах»

Мета: розвиток навичок активного слухання та емпатії, покращення взаєморозуміння і довіри у спілкуванні.

– Розподіл на пари: Учасники розподіляються по двоє, причому вони можуть бути знайомими або незнайомими одне одному.

– Вибір теми для обговорення: Кожна пара обирає просту тему для бесіди (наприклад, особисті захоплення, плани на вихідні, улюблені фільми).

– Час на обговорення: Один із учасників починає розповідати протягом 3-5 хвилин, а інший виконує роль слухача. Основне завдання слухача – не тільки уважно слухати, але й реагувати на сказане за допомогою невербальних сигналів (кивки голови, зоровий контакт, міміка), а також ставити уточнювальні запитання та перефразовувати почуте, щоб підтвердити, що він правильно зрозумів інформацію. Слухач має уникати будь-яких критичних зауважень або порад, фокусуючись виключно на підтримці та розумінні співрозмовника.

– Зміна ролей: Після завершення першого етапу учасники міняються ролями.

– Обговорення: Після завершення вправи пари обговорюють свої відчуття під час спілкування. Слухачі відповідають на запитання: як вони почувалися під час слухання, що було легше чи важче зробити, що вони відкрили для себе про свого співрозмовника. Розповідачі, у свою чергу, діляться враженнями про те, наскільки вони відчували підтримку, емпатію і розуміння від слухача.

Така вправа допомагає учасникам розвивати навички активного слухання, що є основою для налагодження довірливих відносин і покращення комунікації. Вона також сприяє формуванню емпатії та глибшому розумінню емоційних станів інших людей. Тренування цих навичок допомагає зменшити почуття самотності серед студентів, оскільки вони стають більш залученими у соціальні взаємодії та краще розуміють один одного.

4) Тренінги з емоційної компетентності

Емоційна компетентність включає в себе здатність розпізнавати, розуміти та ефективно керувати власними емоціями, а також емоціями інших людей. Це є важливою складовою для формування здорових міжособистісних стосунків і зміцнення самооцінки. Розробка тренінгів з емоційного інтелекту, орієнтованих на студентів, може сприяти покращенню їхньої здатності до саморефлексії, розвитку емпатії, саморегуляції, а також забезпечувати вміння ефективно комунікувати у складних емоційних ситуаціях.

Приклад самостійної техніки – «Щоденник емоцій»

Мета: допомогти студентам розпізнавати свої емоції, розвивати здатність до їхньої регуляції та аналізу емоційних реакцій у різних ситуаціях.

– Щоденне записування емоцій: Протягом тижня студенти ведуть щоденник, у якому щодня записують свої емоції. Важливо фіксувати не лише негативні або сильні емоції, але й позитивні, помірні стани. Вправа допомагає усвідомити, як часто змінюється емоційний стан протягом дня.

– Контекст емоцій: Кожного разу після запису емоції студент має додати короткий опис ситуації, яка спровокувала цю емоцію, та її інтенсивність (за шкалою від 1 до 10).

– Рефлексія: Наприкінці кожного дня студент аналізує, які емоції домінували, як вони вплинули на його поведінку і як він/вона міг би краще впоратися з ними. Важливо звертати увагу на те, як певні думки або переконання впливали на емоційні реакції.

– Оцінка емоційного прогресу: Наприкінці тижня студент проводить огляд записів і аналізує загальну тенденцію своїх емоційних реакцій. Важливо помітити, чи є певні закономірності (наприклад, стресові ситуації, що викликають негативні емоції), та замислитися, які способи управління емоціями можна впровадити.

– Результат: Студент розвиває здатність до рефлексії своїх емоцій, підвищує самосвідомість та здатність керувати своїм емоційним станом. Це сприяє зменшенню емоційних коливань, покращенню стосунків із оточуючими та підвищенню самооцінки.

Така вправа може бути адаптована як частина тренінгу або використовуватися індивідуально для покращення емоційної компетентності та формування здорових стосунків.

5) Підтримка та розвиток самоствердження

Студентам важливо формувати відчуття компетентності та успіху у різних сферах життя, що може включати навчання, професійні навички, спорт, творчість та інші інтереси. Розвиток самоствердження передбачає не лише визнання власних досягнень, але й усвідомлення своїх сильних сторін і потенціалу. Важливим інструментом для цього є техніки позитивного підкріплення та постановки досяжних цілей. Для досягнення успіху та підвищення самооцінки студентам потрібно вміти визначати конкретні цілі, до яких вони прагнуть, а також планувати свої дії для їх досягнення. Постановка цілей не повинна бути абстрактною; навпаки, вона повинна бути конкретною, вимірювальною, досяжною, релевантною та часозалежною (SMART) [95]. Важливо також фіксувати свої досягнення, навіть якщо вони здаються незначними, оскільки це допомагає формувати позитивне ставлення до себе і свого прогресу.

Приклад самостійної техніки – «Щоденник успіхів»

Мета: розвинути самоствердження через усвідомлення власних досягнень.

- Створіть «Щоденник успіхів»: Придбайте окремий зошит або використовуйте цифровий формат (наприклад, документ на комп'ютері або нотатки в телефоні).
- Записуйте свої досягнення щодня: Включайте в записи не лише великі досягнення (наприклад, отримання хороших оцінок, успішне виконання проекту), але й дрібні перемоги (наприклад, завершення важливого завдання, приємна розмова з товаришем, успішне виконання домашнього завдання).
- Фіксуйте позитивні відгуки: Записуйте коментарі від викладачів, друзів чи родичів, які підкреслюють ваші сильні сторони чи досягнення.
- Визначайте нові цілі: Раз на тиждень виділяйте час для перегляду вашого «Щоденника успіхів» і на основі досягнень визначайте нові короткострокові цілі на наступний тиждень.
- Рефлексія: Наприкінці кожного місяця переглядайте всі записи, щоб усвідомити свій прогрес, обговорити свої почуття і визнати, як далеко ви просунулися.

Така вправа допомагає студентам зосередитися на своїх досягненнях, що, у свою чергу, сприяє підвищенню самооцінки. Вона також стимулює розвиток навичок саморефлексії, що важливо для особистісного зростання. Крім того, регулярна практика ведення щоденника може допомогти студентам відзначити позитивні зміни в їхньому емоційному стані та соціальному житті, що, в свою чергу, зменшує почуття самотності.

6) Менторство та соціальна підтримка

Створення мережі соціальної підтримки через менторські програми є важливим аспектом психологічного розвитку студентів. Менторство не лише допомагає новачкам адаптуватися до університетського життя, але й сприяє зміцненню самооцінки менторів, що відбувається завдяки відчуттю значущості та користі, яке виникає у процесі допомоги іншим. Ментори можуть передавати свій досвід, ділитися порадами та підтримувати новачків у різних аспектах

їхнього навчання та соціального життя.

Приклад самостійної техніки – «Спостерігач»

Мета: сприяти розвитку навичок спілкування, зміцненню соціальних зв'язків і самооцінки через обмін досвідом та активне слухання.

- Формування груп: Студенти діляться на пари, де один учасник виступає в ролі ментора, а інший – у ролі новачка.

- Обговорення досвіду: Ментор має поділитися своїм досвідом адаптації до університетського життя, розповісти про труднощі, з якими він стикався, та способи їх подолання. Новачок може ставити запитання та висловлювати свої думки.

- Аналіз відчуттів: Після обговорення пари змінюються ролями, і новачок стає ментором. Цей процес дозволяє кожному учаснику відчути себе у ролі допомагаючого, а також розвивати навички активного слухання.

- Рефлексія: Після завершення вправи вся група збирається разом, щоб обговорити свої відчуття. Студенти можуть поділитися, що нового дізналися, які емоції переживали під час вправи, а також відзначити, як змінилося їхнє сприйняття себе та інших.

Така вправа може бути проведена на регулярній основі, що допоможе закріпити навички і підтримувати взаємодію між студентами. Зміцнення соціальних навичок учасників, зокрема уміння слухати та підтримувати інших. А також вправа сприяє: підвищенню впевненості в собі через усвідомлення власної значущості та здатності допомагати; створенню атмосфери довіри та підтримки в студентському середовищі, що, у свою чергу, впливає на зниження відчуття самотності та сприяє покращенню емоційного стану особистості.

Далі наведено деякі корисні поради та методи, які можуть бути використані для досягнення цих цілей у роботі зі студентами:

- 1) Позитивне мислення – заохочуйте студентів зосереджуватися на позитивних результатах та досягненнях, навіть якщо вони маленькі. Важливо навчати їх переглядати ситуації з оптимізмом і шукати позитивні сторони в усьому, що відбувається.

2) Самопізнання – заохочуйте студентів вести щоденник, в якому вони можуть висловлювати свої думки, почуття та досягнення. Це допоможе їм краще розуміти себе та власні потреби.

3) Планування цілей – навчіть студентів ставити собі конкретні та досяжні цілі. Допоможіть їм розробляти плани дій для досягнення цих цілей, щоб вони могли відслідковувати свій прогрес.

4) Розвиток комунікативних навичок – організуйте тренінги з розвитку комунікативних навичок, де студенти можуть вчитися ефективно спілкуватися, слухати та виявляти емпатію до інших.

5) Рольові ігри та симуляції – використовуйте рольові ігри та симуляції для навчання студентів навичкам спілкування, розв'язання конфліктів та спільної роботи в групах.

6) Підтримка групи – створюйте сприятливу атмосферу в групах, де студенти відчуватимуть підтримку та заохочення одне одного. Поділіться досвідом успіху та допомагайте один одному розвиватися.

7) Тренування асертивності – використовуйте різноманітні вправи для тренування асертивних навичок, таких як вміння висловлювати свої думки та почуття чітко та без агресії.

8) Підтримка та похвала – не забувайте підтримувати та хвалити студентів за їхні зусилля та досягнення. Це допоможе підтримати їхню мотивацію та позитивний емоційний фон.

В сучасному світі студенти стикаються з численними викликами, в тому числі й у сфері особистісного та соціального розвитку. Підвищення самооцінки та розвиток соціальних навичок є важливими компонентами успішної адаптації до вимог сучасного життя та досягнення особистих та професійних цілей [39, с. 112-120]. Самі студенти можуть активно впливати на цей процес, вживаючи ряд дій та заходів, таких як:

– Самоаналіз – важливо регулярно проводити самоаналіз своїх дій, вчинків та досягнень. Це допоможе зрозуміти власні сильні та слабкі сторони і

виявити напрямки для подальшого розвитку.

– Навчання нових навичок – спробуйте вивчати нові навички та здібності, що сприятимуть вашому особистісному та професійному розвитку. Це може бути навчання мови, розвиток інтерперсональних навичок або вдосконалення вмінь у сфері ведення переговорів.

– Активна участь в групових проєктах – приймайте участь у групових проєктах та колективних заходах, де ви зможете виявити свої лідерські якості, навички співпраці та взаємодії з іншими.

– Взяття на себе відповідальності – будьте відповідальними за свої дії та вчинки. Віддавайте перевагу створенню планів та виконанню їх, це допоможе підвищити вашу самодисципліну та впевненість у власних силах.

– Ведення здорового способу життя – дотримуйтесь здорового способу життя, включаючи правильне харчування, фізичну активність та відпочинок. Збереження фізичного та психічного здоров'я сприяє підвищенню самооцінки та розвитку соціальних навичок.

– Соціальні заходи та активності – приєднуйтеся до соціальних заходів та груп, де ви можете знайти нових друзів, розвинути свою комунікативну навичку та відчувати підтримку спільноти.

– Постійне навчання – будьте відкриті до постійного навчання та саморозвитку. Читайте книги, дивіться відео, відвідуйте лекції та семінари, що допомагатимуть вам розширити свої знання та поглибити розуміння себе і оточуючого світу.

Зважаючи на те, що відчуття власної цінності та здатність до успішної взаємодії з оточуючими впливають на загальний стан самопочуття та результативність у навчанні, важливо надавати студентам можливості для розвитку цих аспектів. Практичні психологічні рекомендації можуть включати різноманітні тренінги, семінари та індивідуальні консультації з психологами. Такі заходи спрямовані на підвищення рівня самосвідомості студентів, розвиток навичок ефективного спілкування, вироблення стратегій впорядкування власних думок та емоцій, а також на виявлення та розвиток сильних сторін особистості.

Даний комплексний підхід до підвищення самооцінки та соціальних навичок дозволяє студентам відчувати себе впевненіше в самих собі та досягати більшої успішності як в освітній, так і в особистій сферах життя [70, с. 77-88].

Підвищення самооцінки та розвиток соціальних навичок є критично важливими аспектами для студентів, які прагнуть подолати відчуття самотності. Психологічна підтримка, орієнтована на формування позитивного ставлення до себе та розвиток міжособистісних стосунків, сприяє створенню здорового середовища для особистісного зростання. Запропоновані рекомендації, зокрема психоосвіта, індивідуальна робота з переконаннями, групові тренінги та ведення щоденників, надають студентам інструменти для підвищення усвідомлення власної цінності і розвитку соціальних навичок. Серед запропонованих методів важливу роль відіграють вправи, які сприяють розпізнаванню та зміні негативних переконань, а також активному слуханню.

Отже, визначення практичні психологічні рекомендації не тільки покращують комунікацію, але й допомагають формувати довірливі стосунки, що є основою для подолання самотності. Студенти, які беруть участь у групових тренінгах, здобувають навички емпатії та активного слухання, що робить їх більш залученими в соціальне життя. Крім того, ведення щоденників успіхів і емоцій, а також інші техніки саморефлексії дозволяють студентам усвідомлювати свої досягнення та емоційні стани, що зміцнює їхню самооцінку. Завдяки цим практикам студенти можуть не лише зменшити відчуття самотності, але й підвищити загальний рівень психічного здоров'я, створюючи умови для більш успішного та щасливого навчання.

Висновки до третього розділу

Було розроблено та апробовано психокорекційну програму, спрямовану на підвищення самооцінки та розвитку соціальних навичок серед студентів. Дана програма була створена як відповідь на актуальні виклики, пов'язані з емоційним благополуччям молоді та включає в себе інтерактивні заняття, групові

обговорення та практичні справи. Структура програми корекції мала на меті не лише покращити самооцінку учасників, але й зміцнити їхні соціальні зв'язки та впевненість у собі. Кожна зустріч програми розподілена на три основні компоненти: вступ, основну частину та рефлексію. Вступ сприяє створенню сприятливої атмосфери для відкритого спілкування, тоді як основна частина передбачає активну участь студентів у різних інтерактивних методах навчання. Рефлексія в кінці кожної зустрічі дозволяє учасникам осмислити отримані знання та навички, що сприяє їхньому подальшому розвитку.

Після завершення програми учасники демонструють підвищення рівня самооцінки, розвиток соціальних навичок, зменшення відчуття самотності та покращення емоційного благополуччя. Високий рівень самооцінки не лише позитивно впливає на соціальні взаємодії студентів, але й сприяє їхній адаптації в новому оточенні. Результати програми підтверджують важливість психологічної корекції для підвищення самооцінки та сприяння соціальній адаптації студентів, що особливо актуально в контексті сучасних викликів, з якими стикаються молоді люди. Психологічна підтримка, що акцентує увагу на розвитку міжособистісних стосунків, формує здорове середовище для особистісного зростання.

Практичні психологічні рекомендації, розроблені в рамках програми, включають психоосвіту, індивідуальну роботу з переконаннями, групові тренінги та ведення щоденників. Зазначені методи допомагають студентам усвідомити свою цінність та розвивати соціальні навички, що, в свою чергу, сприяє подоланню відчуття самотності та покращенню загального психічного здоров'я. Отже, реалізація психокорекційної програми є важливим етапом у підтримці студентів, надаючи їм необхідні інструменти для розвитку та адаптації в сучасному світі, де комунікація та соціальні зв'язки грають ключову роль у успішному навчанні та житті загалом.

ВИСНОВКИ

В умовах високої конкурентоспроможності, соціальних змін та технологічного прогресу, багато студентів відчувають труднощі у встановленні та підтриманні соціальних зв'язків. Визначені труднощі, в свою чергу, можуть негативно впливати на їхню самооцінку, формуючи порочне коло, де низька самооцінка сприяє зростанню почуття самотності, а самотність ще більше знижує самооцінку. Дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та відчуттям самотності є особливо важливим у контексті розвитку психічного здоров'я студентів. Висока самооцінка сприяє впевненості у собі, формуванню здорових міжособистісних стосунків і покращенню емоційного благополуччя. Натомість низька самооцінка може призводити до ізоляції та відчуження, що робить питання підтримки і розвитку психологічних навичок надзвичайно актуальним.

Відповідно до зазначених завдань дослідження було встановлено:

1) На основі аналізу літератури досліджено поняття «самотність» та «самооцінка» і їх взаємозв'язок у студентському житті. Самотність визначається як емоційна віддаленість, що виникає через незадоволення соціальними контактами, тоді як самооцінка є суб'єктивною оцінкою власної цінності та компетентності. Самотність проявляється не лише у фізичній віддаленості, а й у відчутті ізоляції, що може бути спричинено втратою зв'язків або низькою самооцінкою. Низька самооцінка веде до непевності і відчуження, що може сприяти самотності. Самотність і самооцінка є взаємопов'язаними і взаємозумовленими, впливаючи на психологічний стан студентів та їхній добробут у навчальному середовищі.

2) Основні психологічні особливості взаємозв'язку між самооцінкою та відчуттям самотності у студентів виявляються у складному взаємовпливі між цими двома конструктами. Низька самооцінка може створювати підґрунтя для відчуття самотності через різні механізми. По-перше, низька самооцінка може призвести до відчуття неприйнятності та відчуження від інших. Коли студент не вірить у свою цінність або власні здібності, він може почувати себе

відокремленим від соціального оточення та уникаючим спілкування. Це може призвести до відчуття ізоляції та самотності. По-друге, відчуття самотності може погіршити самооцінку студента. Коли особистість почувається самотньою, вона може переоцінювати негативні сторони своєї особистості та здібностей, що призводить до погіршення самопочуття та відчуття некомпетентності – це створює замкнуте коло, де низька самооцінка підживлює відчуття самотності, а самотність в свою чергу погіршує самооцінку. Таким чином, взаємозв'язок між самооцінкою та відчуттям самотності у студентів виявляється взаємозалежним та взаємопідсилюючим.

3) Основні фактори, що впливають на взаємозв'язок між самооцінкою та відчуттям самотності у студентів, різноманітні та взаємодіють складно. Соціальні фактори, такі як взаємодія з оточенням, визначають ступінь підтримки та прийняття: студенти з близькими стосунками зазвичай відчувають менше самотності та мають вищу самооцінку. Відсутність підтримки або негативні відносини призводять до самотності і знижують самооцінку. Сімейні стосунки також важливі: підтримуюче середовище формує впевненість і почуття приналежності, тоді як негативний досвід може викликати відчуття відхиленості. Особисті фактори, такі як самоприйняття і рівень самовпевненості, також впливають на цей зв'язок, оскільки позитивне ставлення до себе захищає від самотності, а низька самовпевненість перешкоджає соціальній взаємодії.

4) Емпіричне дослідження підтверджує наявність взаємозв'язку між самооцінкою та відчуттям самотності у студентів. Дослідження проводилася на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. У експерименті взяли участь 30 респондентів віком від 20 до 25 років, з них 10 чоловіків та 20 жінок. Для дослідження було використано такі методики: «Експрес-діагностика рівня соціальної ізоляції особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон); «Експрес-діагностика рівня самооцінки»; «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу); «Експрес-діагностика довіри» (за шкалою С. Розенберга) та «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрації» (Л.І. Вассерман).

Експрес-діагностика рівня самооцінки особистості показує, що високий

рівень самооцінки спостерігається у 33,3 % учасників. Вони встановлюють високі цілі та діють впевнено, не знижуючи значення своїх досягнень, і не відчують безнадії – студенти проявляють лідерські якості та не піддаються конформізму. Натомість, 63,3 % респондентів мають середній рівень самооцінки і реалістично оцінюють себе та свої можливості. У стресових ситуаціях вони можуть відчувати невпевненість та застосовувати менш конструктивні методи вирішення проблем, щодо 3,3 % учасників, вони характеризуються низьким рівнем самооцінки. Такі студенти мають невпевненість у собі та легше підлаштовуються до думок інших. Вони також схильні до альтруїзму та у випадках конфліктів часто уступають.

Результати дослідження за методикою «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу) показують, що більшість респондентів (6,67 %) виявили прагнення до самоактуалізації, яка є найвищим рівнем у піраміді потреб. З цієї категорії 30 % респондентів мають бажання задовольнити потребу у самоствердженні. Потреба у безпеці (20 %) спостерігається серед тих, хто відчуває загрозу свого життя, тоді як лише 20 % респондентів відзначають, що мають потребу бути частиною суспільства. Соціальна потреба, відзначена 13,33 % учасників, вказує на їхню спрямованість на соціум та відчуття приналежності. Особистісний ріст та розкриття потенціалу відображають прагнення до особистої самореалізації та досягнення цілей.

Аналіз результатів методики «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрації» (Л.І. Вассерман) серед студентів, показує, 86,67 % респондентів демонстрували дуже високий рівень соціальної фрустрації, що свідчить про значні труднощі в соціальних взаємодіях і невдоволення від соціальної ізоляції, що може негативно впливати на їхню самооцінку та загальний психологічний стан. У той же час, 13,33 % респондентів мали показник, що свідчить про відсутність або майже відсутність фрустрації, що вказує на певну соціальну адаптацію та успішні взаємодії в оточенні. Висока соціальна фрустрація може бути пов'язана з відчуттям самотності, що часто супроводжує низьку самооцінку.

За результатами методики «Експрес-діагностика довіри» (за шкалою С. Розенберга) отримано наступне: високий рівень довіри спостерігається у 50 % студентів, що може вказувати на стабільну самооцінку та впевненість у власних здібностях. Середній рівень довіри зафіксовано у 26,67 % студентів, що може свідчити про більш обережне ставлення до себе та навколишнього середовища. Низький рівень довіри виявлено у 23,33 % студентів, що може свідчити про певні труднощі у встановленні та підтриманні міжособистісних зв'язків.

Аналіз результатів методики «Експрес-діагностика рівня соціальної ізолюваності особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон) показав, що 66,67 % студентів переживають високий рівень самотності. У них спостерігається невдоволення життям та собою, інтенсивні емоції про минуле, а також схильність до уникання конфліктів та тривоги. Студенти з низьким рівнем самотності (3,33 %), навпаки, проявляють відкритість, ефективно планують свій майбутній шлях та активно взаємодіють у групі. Вони готові надавати та приймати допомогу, відкрито виражають свої емоції та радіють спілкуванню з оточуючими. Студенти з середнім рівнем самотності (30 %), ймовірно, відчують ситуативний стан, насолоджуються як самотністю, так і компанією, та мають обмежене коло соціальних контактів.

Для встановлення залежності між показниками самотності та самооцінки у студентів віком від 18 до 23 років було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s). Знайдено прямий кореляційний зв'язок між цими показниками: $r_s = 0,47$ ($p \leq 0,05$) – такий зв'язок свідчить про те, що молоді люди з високим рівнем самотності та низькою самооцінкою почуваються незадоволеними життям і мають труднощі у встановленні соціальних зв'язків. Навпаки, між низьким рівнем самотності та високою самооцінкою виявлено вищий рівень зв'язку ($r_s = 0,68$, $p \leq 0,05$) – дані підтверджують, що студенти з низьким рівнем самотності відчуються більш впевнено та відкрито у спілкуванні з іншими, що сприяє їхній успішності в різних сферах життя. Аналіз даних показав, що існують прямі взаємозв'язки між рівнями самотності та самооцінки. Низька самооцінка призводить до самотності, що викликає

тривожність, депресію та відчуття неприйнятності досягнень, ускладнюючи планування майбутнього та взаємодію з іншими, що сприяє відчуженню від суспільства. У протилежному випадку, висока самооцінка забезпечує задоволення від соціальних контактів, стимулює саморозвиток і самоактуалізацію, покращує сприйняття критики, планування майбутнього та формує позитивний емоційний настрій.

5) Було розроблено та протестовано психокорекційну програму, метою якої є підвищення самооцінки та розвиток соціальних навичок серед студентів. Дана програма стала відповіддю на актуальні виклики, пов'язані з емоційним благополуччям молоді, і включає інтерактивні заняття, групові дискусії та практичні вправи. Її структура була орієнтована не лише на поліпшення самооцінки учасників, але й на зміцнення їхніх соціальних зв'язків та впевненості в собі.

Після психокорекційної програми, щодо підвищення самооцінки та розвитку соціальних навичок серед студентів, було проведено повторне діагностування за визначеними методиками та встановлено за методикою «Експрес-діагностика рівня соціальної ізолюваності особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон), що високий рівень соціальної ізолюваності залишився на рівні 60 %, середній – 30 %, але кількість респондентів з низьким рівнем зросла до 10 %. Статистичний аналіз показав, що результати програми мають значущий вплив ($t_{\text{емпр.}} = 16,4$ при $p \leq 0,01$) на зменшення соціальної ізоляції та поліпшення міжособистісних стосунків студентів.

Результати за методикою «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу) вказують на позитивні зміни в задоволенні потреб студентів після корекційної роботи, спрямованої на зменшення апатичних станів, підвищення самооцінки та розвиток соціальних навичок. Показник задоволення потреби в безпеці зріс до 60 % ($t_{\text{емпр.}} = 4,9$ при $p \leq 0,01$), що свідчить про значні зміни. Показник задоволення соціальних потреб зріс до 50 % ($t_{\text{емпр.}} = 5,0$ при $p \leq 0,01$). Щодо потреби у самоствердженні, то після корекції цей показник збільшився до 43,33 %, однак ($t_{\text{емпр.}} = 1,9$ при $p \leq 0,01$), вказує на відсутність статистичної

значущості змін. Водночас потреба у самоактуалізації зросла до 33,33 %, при цьому статистичний аналіз показав ($t_{\text{емпр.}} = 3,0$ при $p \leq 0,01$), що підтверджує значущість отриманих змін.

За результатами методики «Експрес-діагностика довіри» після психокорекційної програми, високий рівень довіри зменшився до 36,67 %, тоді як середній рівень зріс до 33,33 %. Низький рівень довіри залишився на 23,33 %, які демонстрували дуже низький рівень довіри. Статистичний аналіз показав ($t_{\text{емпр.}} = 0,0$ при $p \leq 0,01$) що вказує на відсутність статистично значущих змін. Проте динаміка результатів може свідчити про реалістичнішу оцінку стосунків і готовність до відкритих взаємодій.

Дослідження рівня соціальної фрустрації за методикою «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрації» показало значні зміни після психокорекційної програми. Кількість респондентів з дуже високим рівнем фрустрації зменшилася до 33,33 %, в той час як 46,67 % респондентів показали знижений рівень фрустрації. Статистичний аналіз виявив ($t_{\text{емпр.}} = 0,2$ при $p \leq 0,01$), що вказує на відсутність статистично значущих змін, тому зменшення фрустрації не можна однозначно пов'язати з програмою. Проте динаміка показників свідчить про позитивні зміни у соціальній адаптації студентів, зокрема покращення їхньої здатності взаємодіяти з соціальним середовищем. Збільшення кількості респондентів із середнім і зниженим рівнем фрустрації також вказує на покращення адаптації до соціальних умов.

Результати за методикою «Експрес-діагностика рівня самооцінки» показали значні зміни в самооцінці студентів до та після корекції. Підвищений рівень самооцінки зменшився до 16,7 %, тоді як середній рівень виріс до 76,7 %. Кількість студентів з заниженим рівнем самооцінки знизилася до 6,7 %. Статистичний аналіз виявив ($t_{\text{емпр.}} = 4,2$ при $p \leq 0,01$), що підтверджує значущість змін. Отримані зміни свідчать про ефективність корекційної програми у підвищенні самооцінки, що може зменшити відчуття самотності. Результати підкреслюють значення психологічної корекції для підвищення самооцінки та

соціальної адаптації, що є критичними аспектами дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та самотністю.

Також було розроблено практичні рекомендації для підвищення самооцінки та соціальних навичок студентів, що сприяли їхньому психологічному благополуччю. Тренінги, семінари та консультації з психологами допомогли підвищити самосвідомість, навички спілкування та виявити сильні сторони. Такий комплексний підхід дозволив студентам почуватися впевненіше та досягати успіху в навчанні й особистому житті. Важливо реалізувати ці рекомендації для підтримки студентів у розвитку самооцінки та соціальних навичок, адже вони є ключовими для успіху в навчанні, професійній діяльності та особистому розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко О.В. Психологічні чинники розвитку самотності в підлітковому віці. *Вісник психології*. Київ: Наукова думка, 2020. С. 56–68.
2. Алексєєнко Т.Ф. Умови позитивної соціалізації дитини у сім'ї. *Діти – батьки – сім'я*. Вип. 3. Київ, 2018. С. 4–9.
3. Андрущенко І.Г. Самооцінка особистості як компонент особистісно-орієнтованого розвитку юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Вип. 4 (49). 2020. С. 191–197.
4. Астремська І.В., Сульковська І.Б., Тригуба В.В. Психологічні фактори апатії та самотності як чинники зниження самооцінки у періоди невизначеності. *Габітус. Серія: Психологія особистості*. Вип. 65. Одеса, 2024. С. 122-126.
5. Байзетінова Г. Становлення Я-концепції студентів, батьки яких тривалий час перебувають за кордоном. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Міністерство освіти і науки України, Волинський нац. унт ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2020. С. 46-51.
6. Бацилева О.В., Пузь І.В., Гресько І.М. Особливості ставлення до здоров'я молоді з різним рівнем психоемоційного напруження. *Психологічний часопис*. 2020. № 6(16). С. 167–183.
7. Бех І.Д. Особистісне самовизначення в умовах сучасного суспільства. *Психологія та суспільство*. Тернопіль: Економічна думка, 2019. С. 45–58.
8. Бех І.Д. Особистість народжується в сім'ї. *Початкова школа*. 2019. Вип. 2. С. 23–25.
9. Білик В.М. Самооцінка як фактор психологічного благополуччя студентів. *Психологічний журнал*. Харків, 2021. С. 120–133.

10. Бойко О.О. Соціально-психологічні особливості формування самооцінки у студентів. *Вісник Київського національного університету*. Київ: Либідь, 2019. С. 23–38.
11. Василенко М.І. Психологічна допомога студентам із низькою самооцінкою: методичні аспекти. *Психологічний вісник*. Львів, 2021. С. 78–89.
12. Вовканич Л., Крась С. Аналіз схем вікової періодизації постнатального онтогенезу людини. *Спортивна наука України*. № 6 (82). Львів, 2020. С. 9–17.
13. Глухівська А.С. Емпіричні дослідження відчуття самотності у студентів. *Український психологічний журнал*. Одеса: Психологічний інститут, 2020. С. 95–107.
14. Горобець О.В. Соціально-психологічні тренінги як метод підвищення самооцінки студентів. *Педагогічна психологія*. Дніпро, 2021. С. 134–145.
15. Гриценко В.А. Соціально-педагогічні умови подолання стану самотності студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.05. Київ, 2014. 21 с.
16. Гуменюк О.С. Психологічні особливості розвитку особистісної зрілості у студентів. *Психологія та освіта*. Запоріжжя: ЗНУ, 2019. С. 56–67.
17. Довженко М.П. Вплив соціального середовища на самооцінку студентів. *Соціальна психологія*. Чернівці: Буковинський університет, 2022. С. 89–102.
18. Дробот О.С. Теорія самооцінки в сучасній психології: огляд та перспективи. *Психологія особистості*. Київ: Академпрес, 2020. С. 45–58.
19. Духневич В.М. Психологічне благополуччя професіонала: модель досягнення/дотримання (на прикладі професії психолога-консультанта). *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2020. Т. 4, ч. 3. С. 57–63.
20. Жукова Т.В. Психологічні особливості самотності в юнацькому віці. *Молодий вчений*. Миколаїв, 2021. С. 66–79.

21. Задорожна Л.М. Особливості формування самооцінки у студентів технічних вузів. *Психологічна наука і освіта*. Полтава, 2022. С. 102–113.
22. Іваненко П.Г. Самооцінка як детермінанта успішної адаптації студентів до навчання. *Психологія навчання*. Київ: НАН України, 2020. С. 89–101.
23. Калініна О.І. Вплив самооцінки на емоційний стан студентів. *Вісник психології та педагогіки*. Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2021. С. 77–88.
24. Кириченко І.А. Психологічні аспекти відчуття самотності серед студентів. *Соціальна психологія*. Київ, 2019. С. 119–130.
25. Ковальчук В.П. Дослідження факторів, що впливають на формування самооцінки студентів. *Психологія та суспільство*. Тернопіль: ТНЕУ, 2022. С. 34–46.
26. Ковтун О.Г. Взаємозв'язок між емоційним станом і самооцінкою у студентів. *Вісник Національного університету Києво-Могилянська академія*. Київ: НаУКМА, 2020. С. 112–125.
27. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. Вип. 124. 2020. С. 163–165.
28. Козловська Л.С. Соціально-психологічні умови формування самооцінки у молоді. *Психологія розвитку*. Львів: ЛНУ, 2021. С. 95–106.
29. Кошлань І.Г. Переживання самотності підлітками – представниками сімей з різними стилями виховання. *Наука і освіта*. Вип. 9. Одеса, 2019. С. 78–81.
30. Кравчук О.В. Психологічна допомога у випадках низької самооцінки. *Вісник психології*. Одеса, 2019. С. 56–67.
31. Крамаренко О.Ю. Експериментальні дослідження самотності та самооцінки студентів. *Наукові записки*. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2021. С. 78–89.
32. Кривцова О.Я. Психофізіологічні особливості тривожності та

агресивності першокурсників. Освіта і здоров'я студентів : матеріали II Всеукр. наук. практ. конф. з міжнар. участю. *Міністерство освіти і науки України*. Суми, 2008. С. 156–162.

33. Критерій «t-критерій Ст'юдента». URL: <http://surl.li/souhst> (дата звернення: 20.09.2024).

34. Критерій розрахунку ранової кореляції Спірмена. URL: <http://surl.li/skndd> (дата звернення: 08.04.2024).

35. Кузнецов М. А. Особливості страхів у навчальній діяльності студентів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 55. 2019. С. 68–81.

36. Куліков А.О. Вплив відчуття самотності на особистісний розвиток студентів. *Актуальні проблеми психології*. Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2020. С. 89–100.

37. Лемещук В. Р. Динаміка соціальних страхів сучасних юнаків (ч.1). *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2020. С. 44–52.

38. Лепіхова Л.А. Значення соціально-психологічної компетентності в реалізації життєвих домагань. *Педагогіка і психологія*. Вип. 3. Київ, 2019. С. 77–85.

39. Лисенко О.В. Самооцінка як фактор особистісного розвитку студентів. *Психологія молоді*. Київ: НАН України, 2021. С. 112–125.

40. Лисенкова І.П. Дослідження психологічних механізмів розвитку емоційної сфери. *Теорія і практика сучасної психології*. Вип. 3. Запоріжжя, 2018. С. 258–261.

41. Лисенкова І.П. Когнітивний підхід у дослідженні емоційної сфери. *Психологія і особистість*. Вип. 2. Полтава. 2018. С. 59–69.

42. Ломова Т.О. Особливості взаємозв'язку стратегії поведінки у конфлікті та соціальних очікувань особистості в малій соціальній групі. *Наукові праці*. Вип. 5. Херсон, 2019. С. 129–140.

43. Маєвська Н.А. Психологічне благополуччя осіб з різним

співвідношенням витіснення й рівня тривожності. *Вісник Харківського національного університету: Серія: Психологія*. Вип. 132. 2021. С. 175–179.

44. Максименко С.Д. Психологічні особливості самооцінки у молодіжному віці. *Наукові записки*. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2019. С. 56–67.

45. Методика «Експрес-діагностика довіри» (за шкалою С. Розенберга). URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/avtorlek/13/18.pdf> (дата звернення: 10.03.2024).

46. Методика «Експрес-діагностика рівня самооцінки». URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/avtorlek/13/18.pdf> (дата звернення: 11.03.2024).

47. Методика «Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон). URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/avtorlek/13/18.pdf> (дата звернення: 10.03.2024).

48. Методика «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрації» (Л.І.Вассерман). URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/avtorlek/13/18.pdf> (дата звернення: 11.03.2024).

49. Методика «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу). URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/avtorlek/13/18.pdf> (дата звернення: 10.03.2024).

50. Миропольцева Н.І., Фисун Н.Г. Дослідження розвитку особистісної незрілості в період дорослого віку. *Габітус. Психологія особистості*. Вип. 44. Одеса, 2022. С. 209–213.

51. Морозов П.П. Взаємозв'язок між відчуттям самотності та самооцінкою студентів. *Психологічні дослідження*. Львів: ЛНУ, 2021. С. 67–78.

52. Напрасна О.Б. Індивідуально-психологічні особливості когнітивно-стильових характеристик навчальної діяльності студентів. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Київ, 2020. 179 с.

53. Нечаева О.С. Шляхи формування мотивації досягнення успіху в обдарованих підлітків. *Обдарована дитина*. Вип. 9. 2020. С. 25–30.

54. Ніколенко Д. Ф. Індивідуально-психологічні особливості особистості. Київ, 2020. 43 с.

55. Олейник Н.О. Самотність як суб'єктивне переживання. *Науковий*

вісник Херсонського державного університету. *Психологічні науки*. Вип. 1. Херсон, 2019. С. 17–19.

56. Павленко О.В. Емоційні проблеми студентів із низькою самооцінкою. *Психологічна допомога*. Київ: Педагогічна академія, 2020. С. 45–56.

57. Петрова А.О. Самооцінка як психологічний чинник адаптації студентів до навчання. *Педагогічна психологія*. Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2022. С. 134–145.

58. Помазова О.В. Теоретичні аспекти самотності як суб'єктивного переживання. *Психологія і особистість*. Вип. 2 (16). Харків, 2019. С. 9–21.

59. Потапчук Л.В. Професійне самовизначення як вчинок / *зб. наук. пр. НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 3 (6). Київ, 2019. С. 102–108.

60. Рекало В.І. Принцип багатовимірності в побудові знання про особистість у світлі психотерапевтичних завдань. *Практична психологія та соціальна робота*. Вип. 7. Київ, 2020. С. 77–80.

61. Рибаківа О.В. Соціально-психологічні тренінги для підвищення самооцінки у студентів. *Вісник психології*. Київ: Академпрес, 2021. С. 123–134.

62. Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології 20 століття. Київ: Либідь, 2019. 992 с.

63. Рудзевич І.Л. Педагогічні конфлікти в ранньому юнацькому віці. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. Вип. 9. 2021. С. 402–410.

64. Савченко І.В. Дослідження відчуття самотності у студентів різних курсів. *Наукові записки*. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. С. 90–102.

65. Синюк Т.О. Вплив соціальних мереж на формування самооцінки студентів. *Психологія та суспільство*. Тернопіль: ТНЕУ, 2021. С. 65–78.

66. Ткаченко О.С. Психологічні методи допомоги студентам із низькою самооцінкою. *Психологія в освіті*. Запоріжжя: ЗНУ, 2019. С. 134–145.

67. Тригуба В.В. Взаємозв'язок між самооцінкою та відчуттям самотності у студентів. *VII Міжнародна студентська наукова конференція «ДІДЖИТАЛІЗАЦІЯ НАУКИ ЯК ВИКЛИК СЬОГОДЕННЯ»* 25.10.2024, Полтава, Україна. С. 737-739.

68. Тригуба В.В. Психологічні аспекти взаємозв'язку між рівнем самооцінки та переживанням самотності у студентській молоді. *VII Міжнародна студентська наукова конференція «Глобалізація наукових знань: міжнародна співпраця та інтеграція галузей наук»* 29.11.2024, Суми, Україна. С. 565-567.

69. Тригуба В.В. Психологічні особливості прояву агресивної поведінки підлітків у взаємодії з однолітками. *Молодь у сучасній психології: матеріали XII Всеукраїн. наук.-практ. конф.*, м. Суми, 20 квітня 2023 р. Суми. 2023. С. 102-112.

70. Ушакова В.Ю. Емпіричні дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та відчуттям самотності. *Український психологічний журнал*. Одеса, 2020. С. 77–88.

71. Федорова М.В. Психологічні тренінги для розвитку соціальних навичок студентів. *Соціальна психологія*. Київ, 2021. С. 89–101.

72. Хоменко О.Г. Теоретичні аспекти самооцінки у студентів технічних спеціальностей. *Психологічні студії*. Дніпро, 2022. С. 45–56.

73. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник. Бердянськ: БДПУ, 2016. 193 с.

74. Шевченко Л.П. Вплив емоційного стану на формування самооцінки студентів. *Вісник Національного університету Києво-Могилянська академія*. Київ: НаУКМА, 2020. С. 56–67.

75. Штепа О.С. Феномен особистісної зрілості. *Соціальна психологія*. 2020. Вип. 1. С. 62–77.

76. Albrecht K. Social intelligence: The New science of success Albrecht. Jossey-Bass: Business Book Review. 2021. URL: <https://www.karlalbrecht.com/downloads/SocialIntelligence-BBR.pdf.32> (дата звернення 09.03.2024).

77. Bredberry T. Emotional Intelligence. San Diego, CA: TalentSmart Inc. 2019. 256 c.
78. Brown J.D. Self-esteem and subjective well-being: An overview. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2020. V. 46, № 1. P. 109–123.
79. Crocker J., Park L.E. The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*. 2020. V. 146, № 3. P. 213–238.
80. Erol R.Y., Orth U. Self-esteem development from young adulthood to old age: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2019. V. 118, № 4. P. 654–672.
81. Goleman D. Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional Intelligence. Boston. Harvard Business School Press. 2021. 336 s.
82. Greenberger E., Steinberg L. When teenagers work. The psychological and social costs of adolescent employment. N.Y. Basic Books. 2021.
83. Handbook for developing emotional and social intelligence: Best practices, case studies, and strategies. 2019. 450 s.
84. Kohlberg L. Essays in Moral Development. Vol. II. The psychology of moral development. N.Y.: Harper & Row. 2021.
85. Lee R.M., Robbins S.B. The relationship between social connectedness and loneliness. *Journal of Counseling Psychology*. 2021. V. 68, № 3. P. 317–329.
86. Loevinger J. Stages of personality development. Handbook of Personality Psychology / eds. By R. Hogan, J. Johnson, S. Briggs. San Diego: Academic Press. 2022.
87. MacDonald G., Leary M.R. Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological Review*. 2020. V. 127, № 3. P. 231–254.
88. Marcia J. Identity in adolescence // Handbook of adolescence psychology / ed. By J. Adelson. NY: Wiley. 2021.
89. Mead G.H. The philosophy of the present / ed. By A. Murphy. Chicago. 2019.

90. Murray S.L., Holmes J.G. The psychology of close relationships. *Annual Review of Psychology*. 2021. V. 72. P. 287–311.
91. Newman B.M., Newman P.R. Development Through Life: A Psychosocial Approach. Boston: Cengage Learning, 2021. 800 p.
92. Orth U., Robins R.W., Widaman K.F. Life-span development of self-esteem and its effects on relationships. *Journal of Personality*. 2020. V. 88, № 5. P. 772–783.
93. Oyserman D. Self-Concept and Identity. *The Blackwell Handbook of Social Psychology. Intraindividual Processes* / ed. By A. Tesser and N. Schwarz. L. Blackwell Publishings. 2020. P. 499–517.
94. Park L.E., Crocker J. Interpersonal consequences of seeking self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2019. V. 38, № 5. P. 405–428.
95. Psychologia. Podręcznik akademicki. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020. 931 s.
96. Psychologia: Jednostka w społeczeństwie Elementy psychologii stosowanej. Gdańsk. 2021. 468 s.
97. Ritchie T.D., Sedikides C., Wildschut T. Nostalgia and self-esteem: Psychosocial benefits. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020. V. 119, № 2. P. 292–307.
98. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. *American Psychologist*. 2019. V. 74, № 6. P. 754–765.
99. Sedikides C., Strube M.J. Self-evaluation: To thine own self be good. *Psychological Science*. 2021. V. 32, № 5. P. 483–498.
100. Stets J.E., Burke P.J. Identity theory and social identity theory. *Social Psychology Quarterly*. 2019. V. 82, № 1. P. 5–29.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Експрес-діагностика рівня соціальної ізолюваності особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон)

Призначення

Методика призначена для визначення ступеня соціальної ізолюваності особистості.

Інструкція

Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне і оцініть з погляду частоти їх прояву у вашому житті за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто» (3 бали), «іноді» (2 бали), «рідко» (1 бал), «ніколи» (0 балів). Обраний варіант відзначте відповідною цифрою.

Таблиця 1.

Тестовий матеріал

№	Твердження	Оцінка в балах
1	Я нещасливий, займаючись стількома речами один	
2	Мені нема з ким поговорити	
3	Для мене нестерпно бути таким самотнім	
4	Мені не вистачає спілкування	
5	Я відчуваю, що ніхто справді не розуміє мене	
6	Я часто ловлю себе на очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені	
7	Немає нікого, до кого я міг би звернутися	
8	Я зараз більше ні з ким не близький	
9	Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї	
10	Я відчуваю себе покинутим	
11	Я не здатний розкріпачуватися і спілкуватися з тими, хто мене оточує	

12	Я відчуваю себе абсолютно самотнім	
13	Мої соціальні відносини і зв'язки поверхневі	
14	Я вмираю від туги за компанією	
15	Насправді ніхто як слід не знає мене	
16	Я відчуваю себе ізольованим від інших	
17	Я нещасний від того, що всіма відкинутий	
18	Мені важко заводити друзів	
19	Я відчуваю себе виключеним і ізольованим іншими	
20	Люди навколо мене, але не зі мною	

Обробка результатів

Підраховується набрана за всі відповіді сума балів.

Макимально можливий показник соціальної ізольованості – 60 балів.

Інтерпретація

Високого ступеня соціальної ізольованості відповідають 41-60 балів, середній – від 21 до 40 балів, низькою – від 0 до 20 балів.

Методика «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу)

Методика «Піраміда Маслоу» дозволяє зрозуміти, які потреби на даний момент є для вас найважливішими. Передбачається, що вони найменш задоволені. Потреба – це фізіологічний та психологічний недолік чогось. Потреби є мотивом до дії. Широку популярність здобула теорія ієрархії потреб А. Маслоу. Відповідно до цієї теорії потреби людини розвиваються від фізіологічних до духовних, і людина має спочатку задовольнити потреби першого порядку для того, щоб виникли потреби вищого рівня.

Ієрархія потреб А. Маслоу включає такі компоненти:

- Фізіологічні (голод, спрага, сон і т.д.);
- Потреба безпеки (захист від болю, гніву, страху тощо.);
- Потреба соціальна (кохання, сім'я, друзі, спілкування);
- Потреба самоствердження (самовагу, престиж, кар'єра, успіх);
- Потреба самоактуалізації (реалізації здібностей, самовираженні, осмисленні тощо).

Інструкції.

Дайте відповідь на 20 тверджень, вказуючи ступінь найбільш близький Вам – все це стосується вашої власної думки, бачення і точки зору. Виберіть букву і позначте її в бланку навпроти кожного твердження:

- a. абсолютно правильно і точно – З
- b. більшою мірою правильно і точно – М
- c. частково правильно і точно – Р
- d. деякою мірою правильно і точно – S
- e. абсолютно не правильно – N

Тестовий матеріал

1. Спокійна робота – найголовніше для мене.
2. Я волію працювати незалежно, самостійно.

3. Висока зарплата – найкраще свідчення цінності людини в компанії.
4. Пошук того, що зробить мене щасливим - найважливіше в житті.
5. Мої друзі значать для мене більше, ніж будь-що ще.
6. Безпека роботи – не найважливіший фактор для мене.
7. Більшість людей думають, що вони краще, ніж є насправді.
8. Я хочу мати роботу, яка дозволяла б мені навчитися чогось нового і розвивати мої навички.
9. Регулярний дохід, на який я можу розраховувати, є вирішальним для мене.
10. Краще уникати дуже близьких відносин з колегами по роботі.
11. Моя самооцінка найбільш важлива для мене, ніж думка іншого.
12. Гонитва за мрією – це марна трата часу.
13. Гарна робота повинна включати хороший план виходу на пенсію.
14. Віддаю перевагу роботі, яка передбачає спілкування з іншими людьми – клієнтами та колегами.
15. Я злюсь, коли хтось присвоює собі роботу, зроблену мною.
16. Йти все далі, встановлювати власні ліміти – ось те, що мною рухає.
17. Найважливіший аспект роботи в компанії – хороший план страхівки здоров'я.
18. Для мене дуже важливо бути частиною згуртованої групи.
19. Мої досягнення дають мені право поважати себе.
20. Я почуваюся краще, коли роблю те, що вмію, аніж коли намагаюся виконувати щось нове.

Заключення

Потреба безпеки: бажання забезпечити собі майбутнє, зміцнити своє становище, уникати неприємностей.

Потреба соціальна: бажання мати теплі стосунки з людьми, мати добрих співрозмовників, бути зрозумілими іншими.

Потреба у повазі з боку: бажання досягти визнання та поваги, підвищувати рівень майстерності та компетентності, забезпечити собі становище, вплив.

Потреба самореалізації: бажання розвивати свої сили та здібності, прагнути нового і незвіданого, займатися справою, що вимагає повної віддачі.

Таблиця 1.

Стандартні норми

Рівень	Потреба в безпеці	Соціальна потреба (любов, сім'я, друзі)	Потреба у самоствердженні (кар'єра, престиж, успіх)	Потреба в самоактуалізації
Дуже високий	24-25	23-25	23-25	25
Високий	21-23	20-22	20-22	23-24
Середній	16-20	15-19	16-19	18-22
Низький	13-15	12-14	13-15	15-21
Дуже низький	5-12	5-11	5-12	5-14

А. Маслоу вважає, що причин чому людей, що самоактуалізуються, трохи кілька:

- несприятливі соціальні умови, що блокують задоволення фізіологічних і духовних потреб;
- незнання людиною свого потенціалу, сумнів у своїх здібностях, страх успіху, який заважає людині прагнути самовдосконалення;
- надмірний вплив потреб у безпеці, які блокують прагнення людини до зростання, самовдосконалення, зміни, оскільки це може супроводжуватися ризиком, помилками, тривогою.

Методика «Експрес-діагностика довіри» (за шкалою С. Розенберга)

Інструкція. Уважно прочитайте (прослухайте) пари суджень методики. Якщо Ви вважаєте, що яке-небудь судження із пари правильне і співпадає з вашим уявленням про себе й інших людей, то в бланкові відповідей напроти номера судження помітьте ступінь вашої згоди з цим судженням, використовуючи запропоновану шкалу. Якщо у Вас виникли якісь питання, поставте їх перед тим, як почнете виконувати методику.

Таблиця 1.

Бланк методики

№ з/п	А	В
1.		
2.		
3.		

Стандартизовані питання

1) Як Ви думаєте, більшості людей можна довіряти чи при взаємодії з іншими треба бути обережним?

А. Більшості людей можна довіряти.

В. При взаємодії з іншими треба бути обережним.

2) Могли б Ви сказати, що люди найчастіше прагнуть бути корисними іншим чи вони думають тільки про себе?

А. Прагнуть бути корисними іншим.

В. Думають тільки про себе.

3) Як Ви думаєте, більшість людей намагалося б Вас обдурити, якщо б їм трапилась така нагода, або ж поводитися чесно?

А. Намагалися б обдурити, якщо б їм трапилася така нагода.

В. Поводилися б чесно.

Обробка й інтерпретація результатів

Ключ: Якщо відповідь того, хто досліджується, співпадає з ключем, то він оцінюється 1 балом, якщо не співпадає – в 0 балів.

№ з/п	Варіант відповіді
1.	А
2.	А
3.	В

**Методика «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрації»
(Л.І.Вассерман)**

Інструкція: Вам запропоновано опитувач, який фіксує ступінь Вашого незадоволення соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності. Прочитайте кожне запитання та вкажіть відповідь, яка найбільше підходить в цифрах: повністю задоволений (0 балів), скоріше вдоволений (1 бал), важко відповісти (2 бали), скоріше не вдоволений (3 бали), зовсім не вдоволений (4 бали).

Тестовий матеріал

Чи задоволені Ви:

1. Своєю освітою.
2. Стосунками з колегами по роботі (навчанні).
3. Стосунками з адміністрацією на роботі.
4. Стосунками із суб'єктами своєї професійної діяльності (пацієнти, клієнти, учні і т. д.).
5. Змістом своєї роботи в цілому.
6. Умовами професійної діяльності (навчання).
7. Своім статусом у суспільстві.
8. Матеріальним положенням.
9. Житло-комунальними умовами.
10. Стосунками із чоловіком (дружиною).
11. Стосунками з дітьми.
12. Стосунками з батьками.
13. Ситуацією в суспільстві (державі).
14. Стосунками з друзями, близькими знайомими.
15. Сферою послуг і побутовим обслуговуванням.
16. Сферою медичного обслуговування.

17. Проведенням дозвілля.
18. Можливістю проводити відпустку.
19. Можливістю вибору місця роботи.
20. Своїм способом життя в цілому.

Обробка даних: по кожному пункту визначається (в балах) рівень фрустрації. Вираховується набрана сума балів і ділиться на 20 (кількість питань).

Інтерпретація результатів: якщо респондент набирає 3,5-4 бали, то у нього дуже високий рівень соціальної фрустрації; 3,0-3,4 бала – підвищений рівень фрустрації; 2,5-2,9 бала – помірний рівень фрустрації; 2,0-2,4 бала – невизначений рівень фрустрації; 1,5-1,9 бала – знижений рівень фрустрації; 0,5-1,4 бала – дуже низький рівень; 0-0,5 бала – фрустрація відсутня або майже відсутня.

Методика «Експрес-діагностика рівня самооцінки»

Інструкція: Відповідаючи на питання, вказуєте, наскільки часті для Вас нижче перелічені стани за такою шкалою:

- Дуже часто – 4 бали.
- Часто – 3 бали.
- Іноколи – 2 бали.
- Рідко – 1 бал.
- Ніколи – 0 балів.

Тестовий матеріал

1. Я часто хвилююся даремно.
2. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
3. Я боюся виглядати дурнем.
4. Я турбуюся про своє майбутнє.
5. Зовнішній вигляд інших кращий, ніж мій.
6. Як жаль, що багато хто не розуміє мене.
7. Я відчуваю, що не вмію розмовляти з людьми.
8. Люди чекають від мене дуже багато.
9. Я відчуваю себе скованим.
10. Мені здається, що зі мною повинна трапитися якась неприємність.
11. Мене турбує думка, як люди ставляться до мене.
12. Я відчуваю, що люди розмовляють про мене за моєю спиною.
13. Я не відчуваю себе в безпеці.
14. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
15. Люди не особливо цікавляться моїми досягненнями.

Обробка та інтерпретація результатів: щоб визначити рівень своєї самооцінки, потрібно додати всі бали по твердженням. А тепер підрахуйте, який загальний сумарний бал.

Рівні самооцінки: 10 балів і менше – підвищений рівень; 11-29 балів – середній, нормативний рівень реалістичної оцінки своїх можливостей; більше 29 – занижений рівень.

Результати за психодіагностичним комплексом методик дослідження

№ з/п	Стат.	Піраміда А. Маслоу								Експрес-діагностика рівня соціальної ізолюваності особистості		Експрес- діагностика рівня самооцінки		Експрес- діагностика довіри С. Розенберг		Експрес- діагностика рівня соціальної фрустрації Л.І.Вассерман	
		ПБ		СБ		ПС		ПСАМОАЛ		До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
		До	Післ я	До	Післ я	До	Післ я	До	Після								
1	1	24	25	23	25	23	25	25	25	47	25	7	19	3	1	4	0
2	2	13	23	15	22	20	15	18	25	53	20	8	23	3	2	4	0
3	2	16	20	12	19	16	22	23	24	58	15	4	14	3	2	4	0
4	1	13	23	12	19	20	12	25	24	55	18	3	18	3	3	4	0
5	2	24	25	15	25	16	15	18	25	52	22	5	21	3	3	4	1
6	1	13	20	12	14	23	25	23	22	59	19	1	24	3	3	4	1
7	2	16	23	23	22	13	22	23	24	46	24	9	27	3	2	3	1
8	1	24	20	12	14	20	22	18	25	56	21	6	16	3	3	3	1
9	2	13	23	15	25	23	15	25	22	44	20	10	25	3	3	3	2
10	2	16	25	20	19	20	22	18	24	45	19	0	20	3	3	3	2
11	2	3	20	12	22	13	25	18	25	48	23	19	29	3	3	3	2
12	2	3	23	15	14	23	25	23	22	57	17	23	11	3	2	3	2
13	1	24	23	20	22	13	15	18	24	50	20	14	17	3	2	3	2
14	2	16	20	5	25	20	22	25	25	54	16	18	12	2	2	2	3
15	2	16	25	12	19	23	22	18	22	51	22	21	15	2	3	2	3
16	2	24	20	15	22	13	15	18	24	49	20	24	26	2	2	2	3
17	2	3	23	20	14	23	25	18	25	60	18	27	28	2	2	2	3

18	1	16	20	12	25	23	25	25	22	43	20	16	22	2	2	1	3
19	2	21	25	12	25	13	25	23	24	42	17	25	13	2	3	1	4
20	2	13	15	15	11	5	25	25	25	41	19	20	29	2	3	1	4
21	2	16	23	5	19	23	25	18	25	31	10	29	30	2	2	1	4
22	1	13	25	15	11	20	22	25	25	38	15	11	27	2	2	1	4
23	2	21	15	5	22	23	25	18	24	37	18	17	19	2	1	0	4
24	2	13	23	12	11	23	25	18	25	39	14	12	23	1	2	0	4
25	1	13	25	20	19	20	22	18	25	40	15	15	25	1	2	0	3
26	2	21	15	5	19	23	19	25	14	27	12	26	30	1	2	0	2
27	2	13	23	5	19	20	22	25	25	22	10	28	29	1	2	0	1
28	1	13	12	12	19	23	19	5	22	24	12	22	26	1	1	0	1
29	2	16	23	5	19	23	22	25	25	30	11	13	21	1	2	0	1
30	2	13	20	15	22	23	22	25	25	20	9	29	29	1	1	0	0

* 1 – чоловіки; 2 – жінки

Психокорекційна програма щодо підвищення самооцінки та розвитку соціальних навичок серед студентів

ЗУСТРІЧ 1 ВСТУП ДО САМООЦІНКИ

Мета зустрічі: *ознайомити учасників із поняттям самооцінки та її значенням у житті кожної людини; забезпечити учасникам розуміння складових самооцінки та її впливу на емоційний стан, соціальні взаємодії та психологічне благополуччя.*

Завдання зустрічі:

- 1) Ознайомити студентів з поняттям самооцінки та її основними аспектами.
- 2) Сприяти самоаналізу через оцінювання власної самооцінки.
- 3) Допомогти учасникам визначити свої сильні та слабкі сторони.
- 4) Показати вплив самооцінки на поведінку в соціальних ситуаціях.
- 5) Створити підтримуючу та відкриту атмосферу для обговорення і рефлексії.

1. Вступна частина та привітання (10 хвилин)

Психолог представляється, коротко розповідає про програму та її цілі. Оголошує тему та мету даної зустрічі.

Лід-запитання: *«Що ви знаєте про самооцінку?»* що дозволяє активізувати знання учасників та налаштувати їх на тему.

2. Вправа «Самооцінка в цифрах» (15 хвилин)

Учасникам пропонується оцінити свою самооцінку за шкалою від 1 до 10, де 1 – найнижчий рівень самооцінки, а 10 – найвищий.

Після цього кожен учасник має можливість коротко пояснити, чому обрав ту чи іншу оцінку. *Обговорюється, як самооцінка впливає на їхні емоції та взаємодію з іншими.*

Завдання: *сприяти усвідомленню рівня власної самооцінки та її впливу на поведінку.*

3. Техніка «Визначення сильних і слабких сторін» (20 хвилин)

Мета: *допомогти усвідомити особисті ресурси та зони для розвитку, що є ключовим для формування позитивної самооцінки.*

Учасники отримують аркуші паперу та пропонується написати на одній стороні свої сильні сторони, а на іншій – слабкі. Після написання обговорюється кожен аспект: як ці сильні сторони допомагають у житті, та як слабкі сторони можуть впливати на самооцінку.

4. Рольова гра «Ситуації самооцінки» (25 хвилин)

Мета: *допомогти учасникам побачити різницю між поведінкою людини з різним рівнем самооцінки у соціальних взаємодіях.*

Учасники розбиваються на пари та отримують різні сценарії соціальних ситуацій, в яких рівень самооцінки має критичне значення (наприклад, співбесіда на роботу, знайомство з новими людьми, презентація проєкту перед аудиторією). В одній ситуації один учасник грає роль людини з високою самооцінкою, інший – з низькою. Після цього обговорюється, як самооцінка вплинула на поведінку та результати ситуації.

5. Групова дискусія та рефлексія (20 хвилин)

Мета: *закріпити отримані знання та стимулювати бажання працювати над собою у подальших зустрічах.*

Усі учасники діляться своїми враженнями від виконаних вправ, обговорюють, які почуття виникли під час зустрічі.

Психолог ставить питання: *«Що ви дізналися нового про свою самооцінку?»* та *«Як ви думаєте, що потрібно змінити, щоб ваша самооцінка стала більш стабільною та позитивною?»*

6. Підсумок та завершення зустрічі (10 хвилин)

Психолог підсумовує ключові моменти зустрічі, наголошує на важливості розуміння самооцінки для особистісного розвитку та покращення соціальних взаємодій.

Домашнє завдання: кожному учаснику пропонується подумати над трьома конкретними діями, які вони можуть зробити для покращення своєї самооцінки до наступної зустрічі.

Очікувані результати зустрічі:

- *Учасники розуміють основні складові самооцінки та її вплив на різні аспекти життя.*
- *Студенти усвідомлюють свої сильні та слабкі сторони.*
- *Учасники отримують досвід аналізу власної поведінки у соціальних ситуаціях через призму самооцінки.*
- *Створено атмосферу довіри та підтримки, що сприяє подальшій ефективній роботі над самооцінкою та соціальними навичками.*

ЗУСТРІЧ 2

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗУ

Мета зустрічі: *допомогти учасникам усвідомити свої сильні сторони, досягнення та позитивні якості, зміцнити впевненість у собі та розвинути навички самоприйняття.*

Завдання зустрічі:

- 1) Ознайомити учасників із важливістю позитивного образу себе для підвищення самооцінки.
- 2) Допомогти учасникам виявити та усвідомити свої досягнення і сильні сторони.
- 3) Сприяти формуванню підтримуючого середовища через обмін думками і досвідом.
- 4) Розвивати навички позитивного підкріплення і соціальної підтримки.

1. Вступна частина та привітання (10 хвилин)

Привітання учасників.

Короткий огляд теми: значення позитивного образу себе для особистісного розвитку і підвищення самооцінки.

Пояснення мети і завдань зустрічі.

Запитання для рефлексії: *«Що для вас означає позитивне сприйняття себе?»*

Учасники висловлюють свої короткі думки щодо цього запитання.

2. Вправа «Дерево досягнень» (20 хвилин)

Мета вправи: *допомогти учасникам усвідомити свої досягнення, що сприятиме формуванню впевненості в собі.*

Кожен учасник отримує аркуш паперу у вигляді дерева (ствол і гілки). Учасники записують свої досягнення на листочках, які прикріплюються до дерева. Досягнення можуть бути як великими (академічні, професійні), так і невеликими (щоденні успіхи).

Учасники презентують свої «Дерева досягнень» та діляться відчуттями щодо своїх досягнень і сильних сторін.

3. Техніка «Список позитивних якостей» (15 хвилин)

Мета вправи: *сприяти розвитку самоприйняття через акцентування уваги на власних сильних сторонах.*

Учасники отримують завдання скласти список мінімум 10 своїх позитивних якостей, рис характеру або навичок.

Обговорення: *Учасники в парах або міні-групах (по 3 особи) обмінюються списками, заохочуючи один одного. Після цього діляться своїми думками та враженнями в загальному колі.*

4. Групове обговорення «Що означає позитивне сприйняття себе?» (15 хвилин)

Мета вправи: *поглибити розуміння того, що означає позитивне сприйняття себе, та сприяти взаємній підтримці в групі.*

Учасники діляться думками про те, що для них означає позитивне сприйняття себе. Після кожного виступу психолог ставить запитання, які допомагають учасникам глибше осмислити свої переживання. Формування підтримки: *Важливо підкреслити, що досвід кожного є унікальним, і всі думки мають значення.*

5. Рольова гра «Підтримка друзів» (20 хвилин)

Мета вправи: *розвивати навички емоційного інтелекту і позитивного підкріплення, сприяти зміцненню міжособистісних зв'язків.*

Учасники поділяються на пари, в яких один виконує роль друга, який потребує підтримки, а інший – роль того, хто підтримує. Впродовж 5 хвилин учасники обговорюють певну проблему або ситуацію, в якій перший учасник потребує підтримки, а другий намагається надати емоційну підтримку, використовуючи позитивне підкріплення. Після завершення кожен ділиться відчуттями: як було бути тим, хто отримує та надає підтримку. Обговорення в групі: *Як ця вправа допомагає зміцнювати соціальні зв'язки і самооцінку.*

6. Рефлексивна анкета (10 хвилин)

Мета: *закріпити отримані знання та оцінити прогрес у формуванні позитивного образу.*

Учасники заповнюють анкету, яка містить запитання на саморефлексію, наприклад:

- Що нового ви дізналися про свої сильні сторони?
- Як ви відчуваєте себе після вправи «Дерево досягнень»?
- Які зміни у своєму ставленні до себе ви помітили протягом зустрічі?

7. Підсумки зустрічі (5 хвилин)

Психолог підсумовує ключові моменти зустрічі, наголошуючи на важливості позитивного образу себе і підтримки від оточуючих.

Відкритий мікрофон для коротких коментарів від учасників.

Очікувані результати зустрічі:

- Учасники усвідомлять свої сильні сторони та досягнення.
- Студенти зміцнять свою самооцінку через розвиток позитивного образу себе.
- Учасники навчатися ефективно підтримувати одне одного і формувати позитивні соціальні зв'язки.

ЗУСТРІЧ 3

ОСНОВИ ЕФЕКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ

Мета зустрічі: *навчити студентів основам активного слухання та конструктивного діалогу для покращення їхніх соціальних навичок і підвищення самооцінки.*

Завдання зустрічі:

- 1) Ознайомити студентів з теоретичними аспектами активного слухання.
- 2) Сприяти розвитку навичок конструктивної комунікації через використання «Я-повідомлень».
- 3) Забезпечити практичне застосування набутих знань у рольових іграх і вправах.
- 4) Покращити самооцінку учасників через усвідомлення успішної комунікації та соціальної підтримки.

1. Вступна частина та привітання (10 хвилин)

Вітання учасників. Ознайомлення з темою та метою зустрічі.

Ознайомлення з поняттям ефективного спілкування, основними компонентами активного слухання (підтримка зорового контакту, невербальна підтримка, спроба відтворити суть сказаного). Наголос на важливості емпатії під час спілкування.

2. Вправа «Слухай і повторюй» (20 хвилин)

Мета вправи: *розвинути навички активного слухання, формувати довіру між учасниками, навчитися правильно реагувати на слова співрозмовника.*

Учасники діляться на пари. Один учасник розповідає про якусь ситуацію або подію зі свого життя, яка викликала сильні емоції (позитивні чи негативні), а інший повинен уважно слухати та після закінчення спробувати повторити зміст почутого своїми словами.

Обговорення: *Після вправи учасники повертаються до загальної групи й діляться своїм досвідом: як було слухати, як було відтворювати почуте, що вони дізналися про себе чи партнера.*

3. Техніка «Я-повідомлень» (15 хвилин)

Ознайомлення з технікою «Я-повідомлень» як інструментом конструктивної комунікації. Учасникам пояснюється, що «Я-повідомлення» допомагає висловлювати свої емоції без звинувачень і агресії (напр.: «Я почуваюся засмученим, коли...», замість «Ти завжди...»). Практична частина: Студенти тренуються формулювати свої «Я-повідомлення», обираючи реальні або уявні конфліктні ситуації з життя. Вони створюють повідомлення і презентують їх групі для обговорення.

4. Рольова гра «Складна розмова» (25 хвилин)

Мета вправи: *навчитися практикувати навички ефективного спілкування в стресових або конфліктних ситуаціях.*

Учасники діляться на невеликі групи по три особи. Один з них бере на себе роль учасника, інший – роль опонента у конфлікті, а третій – спостерігач. Завдання – відтворити сценарій складної розмови (наприклад, непорозуміння на роботі чи конфлікт з однокласником) і застосувати активне слухання та «Я-повідомлення».

Обговорення: *Після виконання рольових ігор учасники разом аналізують, які методи спілкування були найбільш ефективними та чому.*

5. Групова дискусія (15 хвилин)

Тема дискусії: «Як активне слухання та конструктивна комунікація впливають на моє спілкування в повсякденному житті?»

Мета: *студенти діляться своїми висновками щодо впливу ефективного спілкування на самооцінку та соціальні взаємодії, що допомагає поглибити розуміння важливості навичок комунікації в повсякденному житті.*

6. Завершення зустрічі (5 хвилин)

Психолог робить короткий огляд основних висновків зустрічі, підкреслюючи важливість активного слухання та використання «Я-повідомлень» для ефективної комунікації.

Домашнє завдання: Студенти отримують завдання на тиждень — практикувати активне слухання в спілкуванні з близькими або друзями, а також використовувати «Я-повідомлення» в складних ситуаціях.

Очікувані результати:

— *Студенти засвоять базові навички активного слухання та конструктивної комунікації, що допоможе їм у побудові більш ефективних соціальних зв'язків та покращить їхню самооцінку.*

ЗУСТРІЧ 4

УСТАНОВЛЕННЯ КОНТАКТІВ

Мета зустрічі: *розвиток навичок встановлення контактів та підтримки соціальних зв'язків серед студентів для формування впевненості у соціальних ситуаціях, що сприятиме підвищенню їхньої самооцінки.*

Завдання зустрічі:

- 1) Ознайомити учасників із основними техніками знайомства та взаємодії у соціальних ситуаціях.
- 2) Надати учасникам можливість відпрацювати навички встановлення контактів через інтерактивні вправи та рольові ігри.
- 3) Розвинути навички активного слухання та позитивного зворотного зв'язку.
- 4) Створити безпечне середовище для практики нових соціальних умінь.
- 5) Сприяти підвищенню впевненості учасників у спілкуванні з новими людьми.

1. Вступна частина та привітання (10 хвилин)

Психолог вітає учасників та коротко нагадує про важливість навичок встановлення контактів для формування здорових соціальних зв'язків. Озвучуються цілі зустрічі та програма заняття.

2. Вправа «Знайомство в колі» (15 хвилин)

Мета: підвищити комфортність учасників у спілкуванні один з одним, активізувати взаємодію в групі.

Учасники стають у коло. Кожен по черзі називає своє ім'я та ділиться однією цікавою деталлю про себе (наприклад, хобі, незвична навичка або подія).

Обговорення: *Після того, як усі представилися, психолог пропонує учасникам поділитися, що вони запам'ятали про своїх одногрупників, спрямовуючи їх на розвиток активного слухання.*

3. Вправа «Ланцюжок знайомств» (20 хвилин)

Мета: розвиток навичок активного слухання, вміння ефективно задавати запитання та підтримувати розмову.

Учасники діляться на пари. Кожна пара має 5 хвилин, щоб дізнатися один про одного щось нове. Після цього кожен учасник представляє свого партнера групі, розповідаючи, що він дізнався.

Обговорення: *Учасники обговорюють, які техніки слухання та запитань були використані, що сприяло кращому спілкуванню.*

4. Рольова гра «Знайомство на заході» (30 хвилин)

Мета: практичне відпрацювання технік знайомства в різних соціальних ситуаціях, підвищення впевненості у спілкуванні.

Учасники отримують сценарії соціальних заходів (наприклад, конференція, вечірка, студентський захід). Їх завдання – підійти до незнайомців і розпочати бесіду, використовуючи вивчені техніки. Кожен учасник представляє себе та ініціює коротку розмову.

Обговорення: *Після виконання рольових ігор кожен учасник ділиться своїм досвідом, що допомогло, а що викликало труднощі. Психолог допомагає осмислити отриманий досвід.*

5. Вправа «Позитивний зворотний зв'язок» (15 хвилин)

Мета: *підвищення впевненості та розвиток навичок конструктивного зворотного зв'язку.*

Учасники у колі висловлюють один одному позитивні коментарі щодо того, як кожен справлявся із завданнями під час рольових ігор. Важливо фокусуватися на ефективних техніках, які використовувалися.

Обговорення: *Психолог модерує обговорення, заохочуючи учасників звертати увагу на позитивні моменти в своїй поведінці та поведінці інших.*

6. Рефлексія та обговорення (15 хвилин)

Мета: *осмислення отриманого досвіду та визначення напрямків для подальшого розвитку.*

Психолог пропонує учасникам поділитися своїми враженнями від заняття, що їм сподобалося і з якими труднощами вони зіткнулися. Учасники обговорюють, як нові навички допоможуть їм у реальних життєвих ситуаціях.

Психолог допомагає учасникам оцінити свої досягнення та формулює рекомендації для подальшої практики.

7. Завершення зустрічі (5 хвилин)

Психолог підбиває підсумки зустрічі, підкреслює важливість встановлення здорових соціальних зв'язків для підвищення самооцінки та емоційного благополуччя. Запрошує учасників на наступну зустріч, де буде продовжено роботу над розвитком емоційної регуляції.

Очікувані результати:

- *Учасники засвоїли техніки знайомства та взаємодії в соціальних ситуаціях.*
- *Підвищилася їхня впевненість у спілкуванні з новими людьми.*
- *Розвинулися навички активного слухання та конструктивного зворотного зв'язку.*

ЗУСТРІЧ 5 РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ

Мета зустрічі: *поглибити знання учасників про природу емоцій, їх вплив на самооцінку та соціальні взаємодії, а також розвинути навички активного слухання та емоційної чуйності.*

Завдання зустрічі:

- 1) Ознайомити учасників з різними типами емоцій та їх проявами.
- 2) Підвищити самосвідомість студентів щодо впливу емоцій на їхню самооцінку та поведінку у взаємодії з іншими.
- 3) Розвинути навички активного слухання та емпатії через вправи і рольові ігри.
- 4) Створити простір для рефлексії та обговорення емоційних відкриттів учасників.

1. Вступна частина та привітання (10 хвилин)

Привітання учасників. Короткий огляд теми попередньої зустрічі. Ознайомлення з метою і завданнями сьогоднішньої зустрічі. Запитання для налаштування: *«Які емоції ви*

найбільше відчували протягом минулого тижня? Чи впливали вони на вашу самооцінку та стосунки з іншими?»

2. Вправа «Емоційний круг» (20 хвилин)

Мета вправи: *підвищити самосвідомість учасників щодо емоцій, які домінують у їхньому житті, та їхнього впливу на соціальні взаємодії.*

Учасники отримують аркуші з «Емоційним кругом», що включає різні емоції (радість, страх, гнів, здивування, сум тощо). Позначити емоції, які вони найчастіше відчують у різних ситуаціях (навчання, спілкування з друзями, особисті стосунки).

Обговорення: Учасники діляться тим, як ці емоції впливають на їхню поведінку та сприйняття себе, що допомагає усвідомити зв'язок між емоціями та самооцінкою.

3. Техніка «Відображення емоцій» (20 хвилин)

Мета вправи: *розвинути навички емпатії, допомагаючи учасникам усвідомити важливість активного слухання в емоційних взаємодіях.*

Учасники об'єднуються в пари. Один учасник описує нещодавню емоційну ситуацію, а інший має уважно слухати і відобразити почуття, які описує перший учасник. Зосередитися на активному слуханні і висловити емоції партнера, не інтерпретуючи їх, а лише відображаючи те, що було сказано.

4. Рольова гра «Емоційні сценарії» (30 хвилин)

Мета вправи: *навчитися адекватно реагувати на емоційні прояви інших та ефективно управляти власними емоціями в різних ситуаціях.*

Учасники розігрують короткі сценарії, де відтворюють різні емоційні ситуації (конфлікти, підтримка друга, ситуація невизначеності або радісна подія). У кожному сценарії один учасник демонструє певні емоції, а інші мають реагувати на ці емоції відповідно до принципів активного слухання та емоційної регуляції.

5. Рефлексія (20 хвилин)

Мета: *створити простір для саморефлексії та взаємодії в групі, закріпивши знання про важливість емоцій у соціальних взаємодіях і самооцінці.*

Учасники обговорюють свої нові усвідомлення про свої емоції та те, як вони впливають на їхню самооцінку і стосунки.

Запитання для обговорення:

- *Які емоції ви виявили у собі під час вправ?*
- *Як ви відчували себе, коли відображали емоції іншої людини?*
- *Які з цих емоційних реакцій ви хотіли б дослідити глибше?*

6. Заключне слово (10 хвилин)

Підсумок зустрічі, нагадування про важливість емоційної грамотності.

Оголошення теми наступної зустрічі.

Вправа на домашнє завдання «Щоденник емоцій» – учасники мають щодня записувати свої емоції, аналізувати їх вплив на самооцінку та взаємодії з іншими людьми.

ЗУСТРІЧ 6 ТЕХНІКИ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ

Мета зустрічі: *ознайомити учасників з техніками емоційної регуляції для підвищення здатності управляти своїми емоціями в стресових ситуаціях; сприяти покращенню емоційної обізнаності як важливого компонента емоційної регуляції; закріпити навички управління стресом для підвищення самооцінки та розвитку соціальних навичок.*

Завдання зустрічі:

- 1) Ознайомити учасників з техніками емоційної регуляції (глибоке дихання, усвідомлення емоцій).
- 2) Практично застосувати техніки управління емоціями в моделюванні стресових ситуацій.
- 3) Сприяти розвитку емоційної обізнаності через художню та вербальну самовираженість.
- 4) Створити простір для рефлексії та групового обговорення отриманого досвіду.

1. Вступна частина та привітання (10 хвилин)

Привітання учасників та налаштування на роботу.

Коротке введення в тему зустрічі: важливість емоційної регуляції для самооцінки та соціальних взаємодій. Огляд попередніх занять, акцент на тому, що попередня зустріч була присвячена розумінню емоцій.

2. Вправа «Емоційний картограф» (20 хвилин)

Мета: підвищити усвідомленість щодо своїх емоцій, зрозуміти, в яких ситуаціях виникають різні емоційні стани.

Учасники малюють «карту» своїх емоцій, відображаючи різні емоційні стани, які вони відчують в різних контекстах (навчання, соціальна взаємодія, саморефлексія тощо).

Обговорення: Після малювання учасники діляться своїми «картами», що допомагає визначити типові емоційні реакції на різні стресові фактори. Обговорення важливості усвідомлення емоцій як першого кроку до їх регуляції.

3. Техніка глибокого дихання (15 хвилин)

Психолог пояснює та демонструє техніку глибокого діафрагмального дихання як ефективний спосіб управління стресом.

Учасники виконують серію вправ глибокого дихання, зосереджуючись на відчуттях свого тіла та змінах емоційного стану. Обговорення: *учасники обговорюють свої враження, які зміни відчули після виконання вправ.*

4. Рольова гра «Стресові ситуації» (30 хвилин)

Мета: навчити учасників використовувати отримані знання про емоційну регуляцію в реальних життєвих ситуаціях.

Учасники моделюють різні стресові ситуації, пов'язані зі студентським життям (екзамени, конфлікти, особисті труднощі). Кожен учасник грає свою роль у певній стресовій ситуації. Практичне застосування технік емоційної регуляції під час моделювання, зокрема техніки глибокого дихання і самозаспокоєння.

5. Групова рефлексія (15 хвилин)

Мета: поглибити особистісний досвід кожного учасника, підкреслити важливість регулярної практики технік емоційної регуляції для підвищення самооцінки.

Під час рефлексії учасники обговорюють свої враження від виконаних вправ. Ведучий задає питання:

- Що ви дізналися про свої емоції під час зустрічі?
- Як змінилося ваше ставлення до управління емоціями?
- Які техніки ви плануєте використовувати в реальних ситуаціях?

6. Підбиття підсумків (5 хвилин)

Коротке обговорення досягнутих результатів. Пояснення важливості систематичного використання технік для подальшого саморозвитку.

Домашнє завдання: щоденна практика глибокого дихання та ведення щоденника емоцій на наступний тиждень.

ЗУСТРІЧ 7

ВИЗНАЧЕННЯ ДЖЕРЕЛ САМОТНОСТІ

Мета зустрічі: *допомогти учасникам усвідомити причини своїх почуттів самотності, їхній вплив на самооцінку та навчити їх ефективним стратегіям подолання самотності.*

Завдання зустрічі:

- 1) Допомогти учасникам ідентифікувати ситуації та обставини, які викликають у них почуття самотності.
- 2) Обговорити, як почуття самотності впливають на самооцінку та стосунки учасників.
- 3) Навчити учасників різним способам реагування на ситуації самотності через рольові ігри.
- 4) Підтримати учасників у формулюванні планів дій для подолання самотності в майбутньому.
- 5) Підкреслити важливість соціальної підтримки та взаємодопомоги серед учасників.

1. Вступна частина та привітання (10 хвилин)

Привітання учасників та створення атмосфери довіри. Короткий огляд теми зустрічі та мети. Налаштування на відкритість та готовність до обговорення.

2. Вправа «Мапа самотності» (25 хвилин)

Учасники отримують аркуші паперу та кольорові олівці для створення власної «карти самотності». Кожен учасник малює карту, на якій вказує ситуації, обставини та людей, які викликають у них почуття самотності. Учасники можуть включити емоції, які вони відчувають в цих ситуаціях.

Обговорення: *Після завершення малювання учасники можуть поділитися своїми картами в малих групах, що допоможе їм усвідомити специфічні джерела самотності.*

3. Дискусія про вплив самотності (20 хвилин)

Обговорення того, як почуття самотності впливає на їхнє повсякденне життя та стосунки.

Техніка «Три запитання»:

- Учасники по черзі відповідають на три питання:
- Коли ви відчуваєте себе самотніми?
- Які емоції супроводжують це почуття?
- Як ви зазвичай реагуєте на ці емоції?

Обговорення: *Учасники діляться своїми відповідями, що дозволяє кожному зрозуміти різноманіття переживань.*

4. Рольова гра (25 хвилин)

Мета: *відпрацювання різних стратегій реагування на ситуації самотності.*

Учасники обирають одну зі специфічних ситуацій самотності, описаних раніше.

Вони розігрують цю ситуацію в малих групах, пробуючи різні способи реакції на самотність.

Після кожної гри проводиться обговорення, що дозволяє учасникам поділитися своїми відчуттями та думками.

5. Рефлексія (15 хвилин)

Мета: *оцінити отримані знання та висновки.*

Учасники діляться своїми думками про те, чого вони навчилися, і які плани мають для подолання самотності в майбутньому. Обговорення можливих стратегій соціальної підтримки та як вони можуть реалізувати ці стратегії.

6. Заключне слово та побажання (5 хвилин)

Підсумок зустрічі та заклик до дії: заохочення учасників використовувати отримані знання в повсякденному житті. Підкреслити важливість підтримки один одного в подоланні почуття самотності.

ЗУСТРІЧ 8 СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

Мета зустрічі: поглибити знання учасників про важливість соціальної підтримки в контексті підвищення самооцінки та зменшення відчуття самотності.

Завдання зустрічі:

- 1) Ознайомити учасників з різними видами соціальної підтримки.
- 2) Обговорити вплив соціальної підтримки на психоемоційний стан студентів.
- 3) Розвинути навички активного слухання та підтримки через практичні вправи.
- 4) Створити відкритий простір для обміну ідеями щодо підтримки однолітків.
- 5) Провести рефлексію для оцінки отриманих знань і навичок.

1. Вступна частина та привітання (10 хвилин)

Привітання учасників. Оголошення теми зустрічі та мети. Короткий огляд програми попередніх зустрічей.

2. Лекція «Види соціальної підтримки» (30 хвилин)

Доброго дня, шановні студенти! Сьогодні ми розглянемо важливу тему — соціальну підтримку, яка є ключовим елементом нашого психоемоційного благополуччя.

Соціальна підтримка – це сукупність ресурсів, які ми отримуємо від оточуючих, і які допомагають нам справлятися з життєвими викликами та стресами. Вона може мати різні форми і вплинути на наше емоційне, психологічне і фізичне здоров'я.

Соціальна підтримка поділяється на три основні види:

Емоційна підтримка

Це підтримка, яка проявляється у вигляді розуміння, співчуття та уваги. Коли ми відчуваємо підтримку з боку близьких, це допомагає нам відчувати себе менш самотніми в труднощах. Емоційна підтримка важлива для зниження рівня стресу та тривоги, адже усвідомлення того, що хтось нас підтримує, надає нам сили.

Інформаційна підтримка

Цей вид підтримки полягає у наданні корисних порад, обміні знаннями або ресурсами, які можуть допомогти вирішити певні проблеми. Інформаційна підтримка важлива в умовах невизначеності, оскільки вона дозволяє знайти оптимальні рішення для складних ситуацій.

Матеріальна підтримка

Матеріальна підтримка включає фінансову або фізичну допомогу, таку як подарунки, пожертви або ресурси. Цей вид підтримки може бути особливо важливим у кризових ситуаціях, коли фінансові або фізичні ресурси є необхідними для виживання чи полегшення труднощів.

Вплив соціальної підтримки на психоемоційний стан студентів

Соціальна підтримка відіграє важливу роль у психоемоційному благополуччі студентів. Вона може:

- Знижувати рівень стресу та тривоги.

- Покращувати загальне самопочуття.
- Підвищувати самооцінку та впевненість у собі.
- Сприяти формуванню позитивних міжособистісних стосунків.

У нашому повсякденному житті важливо пам'ятати, що ми не самі у своїх труднощах. Соціальна підтримка може стати тією опорою, яка допоможе нам подолати життєві виклики.

Дякую за увагу! Чи є у вас питання щодо соціальної підтримки або її видів?

3. Вправа «Підтримка у дії» (30 хвилин)

Мета: *розвинути комунікативні навички; формувати емпатію та розуміння потреб інших.*

Учасники працюють у парах. Один з учасників ділиться ситуацією, що потребує підтримки, а інший практикує навички активного слухання та підтримки. Обговорення результатів: Кожна пара ділиться враженнями про досвід підтримки та отримання підтримки.

4. Рольова гра «Коло підтримки» (30 хвилин)

Мета: *створити відкритий простір для обміну ідеями; залучити всіх до активної участі у процесі підтримки.*

Учасники формують коло. Кожен учасник отримує можливість висловити свої ідеї про те, як підтримувати однолітків. Учасники можуть запитувати один одного та обговорювати ідеї.

Обговорення отриманих ідей та їх можливостей впровадження у повсякденне життя.

5. Рефлексія (20 хвилин)

Запитання для обговорення:

- Які навички та знання ви отримали під час зустрічі?
- Як ви можете впровадити отримані знання у своє повсякденне життя?
- Які нові ідеї щодо соціальної підтримки ви дізналися?

6. Завершення зустрічі (5 хвилин)

Підкреслення важливості соціальної підтримки у створенні позитивного соціального середовища та особистісного розвитку студентів. *Подяка учасникам за активну участь та відкритість.*

ЗУСТРІЧ 9

ЦІЛІ ТА ПЛАНИ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ

Мета зустрічі: *навчити студентів формулювати конкретні, досяжні цілі, що сприятиме підвищенню їхньої самооцінки та формуванню відчуття особистісної значущості.*

Завдання зустрічі:

- 1) Ознайомити учасників із методологією постановки цілей.
- 2) Провести SWOT-аналіз, щоб усвідомити свої сильні та слабкі сторони, можливості і загрози.
- 3) Навчити формулювати SMART-цілі.
- 4) Провести рольові ігри для обговорення шляхів досягнення цілей.
- 5) Створити детальний план дій для реалізації поставлених цілей.

1. Вступна частина та привітання (10 хвилин)

Привітання та знайомство. Учасники представляються, називають свої очікування від зустрічі.

Вступна лекція. Коротке пояснення значення цілей у житті та розвитку особистості.

2. SWOT-аналіз (30 хвилин)

Інструкція: Пояснити, що таке SWOT-аналіз (сильні сторони, слабкі сторони, можливості, загрози).

Розподіл на групи. Учасники діляться на маленькі групи по 3-4 особи.

Проведення SWOT-аналізу. Кожна група заповнює картки SWOT-аналізу, визначаючи свої сильні та слабкі сторони, а також можливості і загрози, які можуть вплинути на їхній розвиток. Обговорення в групах. Групи обговорюють свої результати та діляться ними з іншими.

3. Формулювання SMART-цілей (30 хвилин)

Інструкція: Пояснити концепцію SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) цілей.

Приклади: Навести кілька прикладів SMART-цілей.

Практична вправа: Учасники самостійно формулюють свої SMART-цілі, спираючись на результати SWOT-аналізу.

Обговорення: Учасники діляться своїми цілями в парах, обговорюючи можливі покращення.

4. Рольова гра «Як досягти своїх цілей» (30 хвилин)

Надати кілька сценаріїв, де учасники мають обговорити шляхи досягнення своїх цілей та можливі труднощі, з якими можуть зіткнутися. Презентація результатів: Кожна група презентує свої обговорення та отримані висновки.

5. Створення плану дій (30 хвилин)

Інструкція: Пояснити важливість плану дій для досягнення цілей.

Учасники створюють детальний план дій, що включає конкретні кроки, терміни та ресурси, необхідні для реалізації їхніх SMART-цілей. Обговорення планів. Учасники можуть обмінюватися планами та отримувати зворотній зв'язок від інших.

6. Завершення зустрічі (15 хвилин)

Запропонувати учасникам подумати над тим, що нового вони дізналися та як це може вплинути на їхнє життя. Підкреслити важливість саморозвитку та підтримки один одного в досягненні цілей.

Домашнє завдання. Запропонувати учасникам продовжити працювати над своїми цілями та в плані дій визначити кроки для реалізації протягом наступного місяця.

ЗУСТРІЧ 10 РЕФЛЕКСІЯ ТА ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ

Мета зустрічі: підбити підсумки психокорекційної програми, зосередившись на особистісному прогресі, досягненнях та змінах, що сталися протягом навчання.

Завдання зустрічі:

- 1) Оцінити особистісний прогрес учасників та визначити досягнуті зміни.
- 2) Створити атмосферу підтримки та довіри між учасниками.
- 3) Зафіксувати отримані знання та навички у формі плану дій на майбутнє.

1. Вступна частина та привітання (10 хвилин)

Психолог вітає учасників та підкреслює важливість завершення програми. Короткий огляд тем, що були розглянуті в програмі.

2. Вправа «Дорога розвитку» (30 хвилин)

Мета: візуалізувати свій шлях до покращення самооцінки та соціальних навичок.

Кожен учасник отримує аркуш паперу та кольорові олівці/маркери.

Учасники малюють карту, що відображає ключові моменти програми, включаючи важливі зміни та досягнення. Після завершення малювання, учасники діляться своїми картами в малих групах (по 3-4 особи).

3. Обговорення та техніка «Теплі слова» (20 хвилин)

Мета: *створити атмосферу підтримки та довіри.*

Кожен учасник висловлює позитивні коментарі про своїх колег.

Психолог може запропонувати формулювання, наприклад, «Я ціную в тобі...», «Ти допоміг мені...» тощо. Під час обговорення учасники відзначають, як вони допомагали один одному під час програми.

4. Рольова гра «Підтримка однолітка» (30 хвилин)

Мета: *практикувати навички підтримки один одного.*

Учасники діляться на пари та обирають одну з ситуацій, в якій можуть знадобитися навички підтримки. Один учасник грає роль людини, яка потребує підтримки, а інший – роль того, хто підтримує. Після виконання рольової гри учасники обговорюють, що вони відчували та які методи підтримки були ефективними.

5. Створення «Плану дій» (20 хвилин)

Мета: *зафіксувати отримані знання та навички.*

Кожен учасник отримує шаблон «Плану дій», де вони можуть визначити, які навички вони хочуть покращити в майбутньому. Психолог пропонує запитання для роздумів: «*Які навички ви хочете розвивати далі?*», «*Як ви плануєте підтримувати соціальні зв'язки?*».

Після завершення, учасники можуть обмінятися планами у малих групах.

6. Заключення та рефлексія (10 хвилин)

Психолог підсумовує результати зустрічі та програми в цілому. Учасники діляться своїми враженнями та емоціями щодо програми. Психолог дякує всім за участь та підтримку, закликаючи учасників продовжувати ділитися своїми успіхами та підтримувати один одного на шляху до особистісної самоактуалізації.