

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

*«Зв'язок самооцінки з переживанням
самотності особистості студента»*

Виконав: здобувач 4 курсу,
групи ПС-22зс
Спеціальності 053 «Психологія»
Паскал О. П.
Керівник: Гаркуша І.В.,
PhD з соц.ком, доц.

м. Дніпро
2026

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 100 с., 9 рис., 56 використаних джерел.

Мета дослідження: Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні аспекти взаємозв'язку між рівнем самооцінки та інтенсивністю відчуття самотності у студентів.

Об'єкт дослідження: Феномен переживання самотності особистістю студента в умовах сучасного освітнього простору.

Предмет дослідження. Зв'язок самооцінки з переживанням самотності особистості студента.

Методи дослідження. теоретичний: аналіз та узагальнення – для з'ясування стану розробленості предмета дослідження, систематизація та інтерпретація досліджуваної проблеми;

Емпіричний: Для отримання фактичного матеріалу і перевірки гіпотез дослідження були використані психодіагностичні методики: шкала самооцінки Розенберга (RSE), методика Дембо-Рубінштейн, шкала самотності UCLA, шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA), методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела та М. Фергюссона), методика «Самооцінка переживання самотності» О. П. Саннікова, В. Б. Бедан.

Математико-статистичний: обробка результатів дослідження відбувалась за допомогою кореляційного аналізу (коефіцієнт Пірсона), для встановлення зв'язку між показниками, t-критерій Ст'юдента для порівняння груп респондентів. Узагальнення результатів здійснено з використанням кількісного та якісного аналізу даних.

Теоретична значущість роботи полягає у систематизації знань про специфіку зв'язку самооцінки та переживання самотності студентами в умовах сучасного кризового середовища. Уточнено роль самооцінки як психологічного буфера, що трансформує деструктивну ізоляцію у конструктивне усамітнення та підвищує комунікативну адаптивність молоді.

Практична значущість роботи отриманих результатів полягає у створенні та емпіричному обґрунтуванні комплексу психодіагностичних методик, що можуть бути безпосередньо інтегровані в діяльність психологічних служб закладів вищої освіти. Здобуті результати формують науково обґрунтовану базу для розроблення цілеспрямованих корекційно-розвивальних програм і тренінгів, спрямованих на розвиток асертивності, гармонізацію самооцінки студентів, а також на формування ефективних стратегій боротьби з відчуттям самотності.

Перелік ключових слів: самооцінка, студенти, переживання, зв'язок, особистість, індивідуальність.

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Паскал Олександра Павлівна
на тему:

«Зв'язок самооцінки з переживанням самотності особистості студента»

Кваліфікаційна робота здобувача 4-го курсу, спеціальності «Психологія» (освітній ступінь бакалавр, Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена проблемі зв'язку самооцінки з переживанням самотності особистості студента.

Актуальність досліджуваної проблематики зумовлена тим, що сучасне студентство формує свою особистісну та професійну ідентичність в умовах глибоких глобальних трансформацій міжособистісної взаємодії. Ці процеси значно ускладнюються викликами сьогодення в Україні: воєнним станом, вимушеною міграцією, дистанційним навчанням та затяжною соціальною депривацією. У такому контексті виявляється парадоксальний феномен: незважаючи на високий рівень цифрової інтеграції сучасної молоді, проблема самотності набуває масових масштабів і стає руйнівним фактором, що негативно впливає на загальне психологічне благополуччя особистості. У цьому дослідженні висунуто концептуальну гіпотезу, згідно з якою самооцінка студента відіграє ключову роль як центральний внутрішній регулятор, функціонуючи своєрідним когнітивно-емоційним фільтром, який впливає не лише на інтенсивність, а й на характер суб'єктивного переживання відчуженості від соціуму. Теоретичне підґрунтя роботи вирізняється ґрунтовністю та великим спектром опрацьованих наукових джерел. Воно спирається на класичні ідеї В. Джеймса щодо глобального почуття самоцінності та ключові гуманістичні концепції К. Роджерса й А. Маслоу, які трактують самооцінку як основу психологічної цілісності особистості. Особливий акцент зроблено на психометричному підході М. Розенберга, який виявив, що низький рівень самооцінки призводить до «соціальної гіперчутливості», а також на теоріях Дж. Качіуппо щодо соціальної гіперпильності, ідеї Н. Брандена відносно почуття власної ефективності та концепціях японського дослідника Т. Сібуї.

Інтеграція здобутків сучасної української психологічної школи додає роботі ще більшої наукової цінності. Зокрема, використано парадигму життєтворення Т. Титаренко про трансформацію деструктивної ізоляції в ресурсне усамітнення, дослідження Г. Католик щодо зрілості структури «Я», О. Лазуренко, а також роботи представників Одеської психологічної школи О. Саннікової та В. Бедан, які аналізують індивідуально-типологічну схильність до самотності. Крім того, багатовимірність явища самотності знайшла своє відображення через інтеракціоністську модель Р. Вайса із поділом на емоційну та соціальну ізоляцію, а

також когнітивну модель Д. Рассела, що описує самотність як суб'єктивну реакцію на розрив між очікуваннями й реальністю.

Емпіричний компонент дослідження вирізняється високим рівнем надійності та був реалізований на гомогенній репрезентативній вибірці, яка охопила 42 студенти (24 жінки та 18 чоловіків) вікової категорії від 18 до 25 років. Демографічні показники респондентів відображають характерні аспекти життя сучасної студентської молоді. Зокрема, 95,24% учасників (40 осіб) щодня присвячують соціальним мережам понад чотири години, 45,24% (19 осіб) мають досвід звернення за психотерапевтичною допомогою. Домінуючими формами організації навчання стали денна форма, а житлові умови значною мірою зосереджені на спільному проживанні у гуртожитках (35,71%). Діагностична база для дослідження була ретельно підібрана з урахуванням теоретичних і практичних завдань. Вона включала шість валідованих методик, що забезпечили комплексний підхід до вивчення теми: шкала самооцінки Розенберга (RSE), методика Дембо-Рубінштейн, шкала самотності UCLA, шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA), методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела та М. Фергюссона), методика «Самооцінка переживання самотності» О. П. Саннікова, В. Б. Бедан.

Математико-статистичний аналіз даних за допомогою кореляційного методу Пірсона дозволив виявити глибокі, часто приховані та іноді парадоксальні закономірності, що визначають психологічний стан студентів. Зокрема, дослідження показало надзвичайно сильну позитивну кореляцію між рівнем самооцінки та рівнем домагань за Дембо-Рубінштейн ($r = 0,977^{**}$, $p \leq 0,05$), ця залежність свідчить про те, що почуття власної цінності серед студентів тісно пов'язане з їхніми академічними і життєвими амбіціями. При цьому гонитва за високими досягненнями та ідеальним образом життя безпосередньо провокує відчуття самотності, що було підтверджено значущою кореляцією між самооцінкою і суб'єктивною самотністю за шкалою Рассела-Фергюссона ($r = 0,587^{**}$, $p \leq 0,05$), та зворотним зв'язком між показником UCLA і низьким рівнем самооцінки за Розенбергом ($-r = 0,005$, $p \leq 0,01$). Одним із ключових відкриттів цього дослідження став феномен «самотності у натовпі», який підтверджується майже нульовими кореляціями між загальним рівнем ізоляції за шкалою UCLA і субшкалами фактичного соціального дефіциту за SELSA (емоційною: ($r = 0,008$, $p \leq 0,01$); сімейною: ($-r = 0,003$, $p \leq 0,01$); соціальною: ($r = 0,000$, $p \leq 0,01$). Відсутність зв'язку також було зафіксовано між рівнем домагань і показниками SELSA (від $-r = -0,002$ до $-r = 0,019$). Ці дані свідчать про внутрішню психо-емоційну природу відчуження студентів, яка практично не залежить від фактичної наявності друзів, партнерів чи родини. Основним тригером такого стану є низька самооцінка, яка виступає деструктивним когнітивним фільтром, деформуючи

сприйняття міжособистісних зв'язків. Водночас адекватна (середня) самооцінка за шкалою М. Розенберга продемонструвала значущі від'ємні кореляції з усіма сферами самотності за SELSA: сімейною ($-r = 0,639^{**}$, $p \leq 0,05$), емоційною ($-r = 0,626^{**}$, $p \leq 0,05$), романтичною ($-r = 0,628^{**}$, $p \leq 0,05$), та соціальною ($-r = 0,595^{**}$, $p \leq 0,05$). Ці результати підтверджують, що стабілізація самооцінки є ключовим фактором захисту особистості від деструктивного впливу самотності. Цінним практичним втіленням наукових розвідок стала розробка авторського психологічного тренінгу «Від самотності до самоцінності», розрахованого на двотижневу програму для осіб 18–30 років. Програма тренінгу базується виключно на отриманих емпіричних результатах та спрямована на подолання психогенної ізоляції через специфічні модулі: деконструкцію завищених амбіцій, формування навичок цифрової гігієни, розвиток самоспівчуття та розбудову глибокого емоційного резонансу. У підсумку, представлена кваліфікаційна робота доводить, що справжній шлях до подолання самотності студентської молоді пролягає не через механічне розширення соціальних контактів, а через особистісну терапію, трансформацію самоставлення та стабілізацію внутрішньої самоцінності, що є єдиним надійним фундаментом для автентичної та гармонійної інтеграції в сучасний соціум.

Перелік ключових слів: *самооцінка, студенти, переживання, зв'язок, особистість, індивідуальність.*

the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE), the Dembo-Rubinstein method, the UCLA Loneliness Scale, the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA), the “Diagnosis of the Level of Subjective Loneliness” method (by D. Russell and M. Ferguson), and the “Self-Assessment of Loneliness Experiences” method by O. P.

, $p \leq 0.05$); this relationship indicates that the sense of self-worth among students is closely confirmed by a significant correlation between self-esteem and subjective loneliness on the Russell-Ferguson scale ($r = 0.587^{**}$, $p \leq 0.05$), and an inverse relationship between (emotional: ($r = 0.008$, $p \leq 0.01$); family: ($-r = 0.003$, $p \leq 0.01$); social: ($r = 0.000$, $p \leq 0.01$)) reflecting the perception of interpersonal connections. At the same time, adequate (average) self-esteem on the M. Rosenberg scale showed significant negative correlations with all areas of loneliness according to SELSA: family ($-r = 0.639^{**}$, $p \leq 0.05$), emotional ($-r = 0.626^{**}$, $p \leq 0.05$), romantic ($-r = 0.628^{**}$, $p \leq 0.05$), and social ($-r = 0.595^{**}$, $p \leq 0.05$). The implementation of scientific research was the development of the author's psychological training "From Loneliness to Self-Worth", designed as a two-week program for individuals aged 18–30. The training program is based solely on the obtained empirical

Key words: *self-esteem, students, emotions, interrelationship, personality, individuality.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ТА САМОТНОСТІ.....	8
Основні підходи до вивчення самооцінки та її структури	8
Самотність як психологічне явище.....	13
Теоретичні моделі взаємозв'язку самооцінки і самотності.....	17
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ДОСЛІДЖЕННЯ	25
Характеристика студентського віку	25
Опис вибірки, методик	28
Висновки до другого розділу.....	35
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	37
Кореляційний аналіз взаємозв'язку самооцінки та самотності та інтерпретація отриманих результатів.....	37
Напрями та засоби підвищення самооцінки та подолання самотності у студентської молоді.....	51
Висновки до третього розділу.....	55
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми. Сучасні студенти переживають глибокі трансформації у структурі міжособистісної взаємодії, тоді як суспільство гостро потребує психологічно стійких фахівців. Незважаючи на високий рівень цифрової зв'язності, самотність перетворюється на масштабний феномен, який особливо яскраво проявляється серед студентів. Цей життєвий етап є критичним для особистісного становлення, коли людина переходить до дорослого життя, адаптується до нового соціального середовища та здійснює активний пошук власної ідентичності. У таких умовах самооцінка відіграє ключову роль як внутрішній регулятор, що впливає не лише на сприйняття себе, а й на інтерпретацію соціальних взаємодій. Вона визначає залученість або відчуженість індивіда в суспільстві.

У західній психологічній школі самотність розглядається як складне когнітивно-емоційне явище. Р. Вайс запропонував поділ цього феномену на соціальну та емоційну форми, при цьому остання пов'язана з дефіцитом глибоких міжособистісних зв'язків, що часто властиво студентам із нестабільною самооцінкою. Дж. Качіуппо наголошує, що люди з низькою самооцінкою схильні до «соціальної гіперпильності», сприймаючи нейтральні сигнали як загрозливі, що провокує ізоляцію від інших.

Українська психологія пропонує нову перспективу у вивченні самотності, зорієнтовану на особистісну суб'єктність і життєтворення, відійшовши від колективістських парадигм минулого. Т. Титаренко розглядає самотність як потенційний ресурс для особистісного розвитку, а здорова самооцінка, за її словами, допомагає перетворювати ізоляцію на конструктивне усамітнення для саморефлексії. О. П. Саннікова досліджували переживання самотності, Г. Католик вказує на зв'язок між рівнем зрілості «Я» і здатністю людини залишатися наодинці із собою без втрати внутрішньої гармонії. Дослідження О. Лазуренко підтверджують, що самоприйняття є наріжним фактором успішної соціально-

психологічної адаптації першокурсників, сприяючи подоланню комунікативних перешкод і уникаючи хронічної самотності.

Актуальність цієї теми значно зростає в умовах сучасного соціокультурного контексту України. Воєнний стан, вимушена міграція, дистанційне навчання та соціальна депривація створюють потужний психологічний тиск на молодь. У таких екстремальних обставинах самооцінка відіграє ключову роль у формуванні життєстійкості. Молодь із позитивним самоставленням проявляє вищий рівень адаптивності та здатність зберігати соціальні зв'язки навіть у ситуаціях кризи. Вивчення цього взаємозв'язку є надзвичайно важливим для створення дієвих програм психологічної підтримки, спрямованих на профілактику депресії та емоційного вигорання. З'ясування, як внутрішня оцінка особистої цінності впливає на переживання самотності, дозволить психологічним службам вищих навчальних закладів більш ефективно працювати над розвитком асертивності та соціальних навичок студентів. Дослідження взаємозв'язку між рівнем самооцінки та відчуттям самотності є не лише важливим з наукової точки зору, а й критично необхідним для забезпечення ментального здоров'я студентів і сприяння їхній успішній самореалізації як майбутньої інтелектуальної еліти країни.

Мета роботи. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні аспекти взаємозв'язку між рівнем самооцінки та інтенсивністю відчуття самотності у студентів.

Об'єкт дослідження. Феномен переживання самотності особистістю студента в умовах сучасного освітнього простору.

Предмет дослідження. Зв'язок самооцінки з переживанням самотності особистості студента.

Концептуальна гіпотеза дослідження базується на припущенні, що рівень самооцінки студента визначає характер переживання ним самотності. Припускається, що низька самооцінка та невпевненість викликають когнітивні упередження, через які соціум сприймається як загроза, це змушує уникати контактів і веде до хронічної самотності. Натомість адекватна позитивна

самооцінка є ресурсом стійкості, завдяки якому усамітнення сприймається не як ізоляція, а як простір для саморозвитку.

Емпірична гіпотеза дослідження:

якщо студенти мають низький рівень загальної самооцінки, то вони демонструють статистично вищі показники інтенсивності переживання суб'єктивного відчуття самотності.

якщо у респондентів спостерігається тенденція до зниження рівня самооцінки, то це супроводжується пропорційним зростанням показників як соціальної, так і емоційної ізоляції.

якщо студенти характеризуються адекватною (позитивною) самооцінкою, то вони частіше виявляють здатність до конструктивного усамітнення та сприймають стан перебування наодинці як ресурсний.

чим нижчий рівень самооцінки студентів, тим вищими є показники суб'єктивного переживання самотності, зокрема емоційної та соціальної самотності.

якщо показники самооцінки студента є стабільно високими, то суб'єктивна оцінка ступеня власної ізолюваності від соціуму залишається мінімальною.

Завдання роботи:

Провести теоретико-методологічний аналіз проблеми самооцінки та переживання самотності в сучасній психологічній літературі, спираючись на праці вітчизняних та зарубіжних науковців.

Розкрити психологічний зміст та структуру переживання самотності в студентському віці, визначивши специфіку цього стану в контексті навчання у закладах вищої освіти.

Визначити роль самооцінки як регулятивного компоненту «Я-концепції» студента та її вплив на характер міжособистісної взаємодії.

Емпірично дослідити та статистично перевірити наявність і характер зв'язку між показниками самооцінки та різними видами (модальностями) самотності.

Розробити практичні рекомендації для психологічних служб ЗВО та студентів щодо корекції самооцінки як способу подолання деструктивного відчуття самотності та підвищення рівня соціальної адаптованості.

Для розв'язання поставленої гіпотези, мети і завдань застосовувався комплекс *теоретичних та емпіричних методів дослідження*:

– *теоретичні*: аналіз та узагальнення – для з'ясування стану розробленості предмета дослідження, систематизація та інтерпретація досліджуваної проблеми;

– *емпіричні*: Для отримання фактичного матеріалу і перевірки гіпотез дослідження були використані психодіагностичні методики: шкала самооцінки Розенберга (RSE), методика Дембо-Рубінштейн, шкала самотності UCLA, шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA), методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела та М. Фергюссона), методика «Самооцінка переживання самотності» О. П. Саннікова, В. Б. Бедан.

– *математико-статистичні*: обробка результатів дослідження відбувалась за допомогою кореляційного аналізу (коефіцієнт Пірсона), для встановлення зв'язку між показниками, t-критерій Ст'юдента для порівняння груп респондентів. Узагальнення результатів здійснено з використанням кількісного та якісного аналізу даних.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 42 людини, з них 24 жінки та 18 чоловіків, віком від 18 до 25 років.

Теоретико-методологічна основа. Дослідження будується на фундаментальних принципах гуманістичної та когнітивної психології, що стосуються розвитку особистості та формування структурної єдності «Я-концепції» відповідно до теоретичних положень Д. Рассела та М. Фергюссона, К. Роджерса та А. Маслоу. У роботі враховано психометричні і когнітивні підходи в аналізі самооцінки як ключового регулятивного механізму соціальної поведінки, розроблені М. Розенбергом і Н. Бранденом. Крім того, концептуальну основу становлять багатовимірні інтеракціоністські та когнітивні моделі явища самотності, які розмежовують соціальну та емоційну ізоляцію, запропоновані Р. Вайсом, Дж. Качіоппо, Е. Пепло. Особливу увагу приділено здобуткам сучасної української психологічної школи, зокрема парадигмі психології життєтворення і концепції особистісного самоздійснення, розроблених Т. Титаренко. Вагоме місце

займають також дослідження вітчизняних науковців щодо особливостей соціально-психологічної адаптації, процесів формування ідентичності та механізмів самоставлення студентської молоді, здійснені Г. Католик і О. П. Саннікова.

Теоретична значущість та наукова новизна полягає у систематизації знань про специфіку зв'язку самооцінки та переживання самотності студентами в умовах сучасного кризового середовища. Уточнено роль самооцінки як психологічного буфера, що трансформує деструктивну ізоляцію у конструктивне усамітнення та підвищує комунікативну адаптивність молоді.

Практична значущість отриманих результатів полягає у створенні та емпіричному обґрунтуванні комплексу психодіагностичних методик, що можуть бути безпосередньо інтегровані в діяльність психологічних служб закладів вищої освіти. Здобуті результати формують науково обґрунтовану базу для розроблення цілеспрямованих корекційно-розвивальних програм і тренінгів, спрямованих на розвиток асертивності, гармонізацію самооцінки студентів, а також на формування ефективних стратегій боротьби з відчуттям самотності.

Апробація роботи. Зміст та основні результати бакалаврського дослідження були представлені автором на такій міжнародній науково-практичній конференції: Паскал О. П. Зв'язок самооцінки з переживанням самотності особистості студента. Практична психологія у сучасному вимірі: XVII Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та науковців: тези доповідей, Дніпро, 21 квітня 2026 р. [Електронне видання].– Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2026. С. 226-227.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (56), додатків (7). Зміст роботи висвітлено на 101 сторінках основного тексту і містить 9 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ТА САМОТНОСТІ

снoвні підходи до вивчення самооцінки та її структури: когнітивну, емоційну, поведінкові компоненти

Поняття самооцінки вперше було включене до структури особистості наприкінці ХІХ століття американським психологом В. Джеймсом. Він визначив її як «global self-esteem», тобто загальне почуття самоцінності, яке людина формує щодо самої себе. Джеймс трактував самооцінку як глибоке емоційне переживання, що не залежить від зовнішніх обставин, і яке значною мірою визначається співвідношенням між досягненнями особистості та її прагненнями. У своїх дослідженнях Джеймс поділив особистість на кілька ключових складників: елементи її внутрішньої структури, емоції та почуття, що виникають на основі цих елементів (що саме і формують самооцінку), а також дії, спрямовані на підтримання власної діяльності (самообслуговування) та збереження себе як особистості (самозбереження). У своїй класифікації він виділяв аспекти невдоволення собою та незадоволеності як важливі компоненти, що впливають на сприйняття себе [4].

Феномен самооцінки розглядався в межах різних теоретичних підходів. У психоаналізі він трактувався як функція «супер-его». З точки зору когнітивної психології самооцінка виступала як структурний компонент «Я-концепції». У ряді досліджень її трактували як особистісну рису, а також як складник самосвідомості. У гуманістичній психології самооцінка розглядалася як показник психічного благополуччя особистості. Водночас існує й узагальнене уявлення про самооцінку як сукупний результат оцінки «Я», що відображає ступінь прийняття чи неприязні до себе, тобто позитивне чи негативне ставлення до власної особи, яке формується під впливом окремих аспектів самосприйняття [30].

Самооцінка особистості вважається багатьма сучасними дослідниками комплексною характеристикою, яка відображає ставлення людини до себе,

самоцінність і самоповагу. Частина науковців визначає її через оцінку окремих аспектів діяльності, індивідуальних здібностей чи важливих рис, які є основою успішної професійної реалізації. Часто замість самооцінки вживається термін наближається до поняття цілісної самооцінки. Варто зауважити, що самооцінка аналізується як у структурі Я-концепції, так і в контексті формування самосвідомості [33].

Самооцінка є ключовим елементом взаємодії особистості з оточенням, впливає на рівень критичності, вимогливості до себе та визначає ставлення людини до успіхів і невдач. Вона також виступає основою ефективної діяльності та сприяє особистісному розвитку. Оцінювання власних можливостей і досягнень безпосередньо пов'язане з потребою у самоствердженні та з підходом до реалізації поставлених життєвих цілей.

Самооцінка – це багатовимірна і складна структура, яка охоплює різні аспекти особистості, такі як інтелектуальні здібності, зовнішність і життєві досягнення. Вона є динамічним компонентом, що зазнає змін упродовж усього розвитку людини. Самооцінка відіграє ключову роль у формуванні особистості, тому потребує постійного вивчення та уваги.

У дослідженнях емоційного аспекта самооцінки значний внесок зробили іноземні психологи Р. Бернс і С. Куперсміт. Вони визначали її як основний елемент самосвідомості, пов'язаний із прийняттям самого себе. За словами цих учених, самооцінка є мірою відображення позитивного ставлення до себе, що підкреслює її важливість у розвитку цілісної особистості [4; 5].

Японський психолог Т. Сібуя приділяв основну увагу значенню самооцінки в системі цінностей особистості. Він зазначав, що особистість можна розглядати як організовану структуру цінностей, центром якої є саме самооцінка. На думку Т. Сібуї, вона тісно пов'язана з нашим досвідом взаємодії із соціальним і природним середовищем та формується на основі цих взаємовпливів. У своїх працях він виділив п'ять ключових складових самооцінки: усвідомлення своєї унікальності,

розуміння власних сильних і слабких сторін, здатність оцінювати наслідки власних дій, відчуття своєї значущості та прагнення до самореалізації [6].

Самооцінка структурно складається з когнітивного компонента, що охоплює знання про власні риси та характеристики, і емоційно-ціннісного компонента, який відображає індивідуальне ставлення до себе й почуття самоповаги. Ці внутрішні аспекти знаходять відображення в поведінковому компоненті, який визначає стратегічний підхід до комунікації та рівень соціальної активності. Дисбаланс між цими складовими, що проявляється у викривленому сприйнятті себе, негативному емоційному ставленні до власної особистості або уникненні соціальних взаємодій, стає основою для розвитку глибокого почуття самотності з деструктивними наслідками.

У наукових джерелах розрізняють три типи самооцінки: адекватна, змішана та неадекватна. Особи з адекватною самооцінкою здатні неупереджено аналізувати власні здібності та формувати здорову самокритику. Для людей зі змішаною самооцінкою характерним є те, що вона може залишатися об'єктивною в певні періоди життя, однак час від часу у них виникає внутрішній дисбаланс. У той же час особи з неадекватною самооцінкою, яка вважається низькою, схильні до різких коливань надмірного завищення або ж надто заниження своєї цінності. Такі зміни часто пов'язані з почуттям неповноцінності та браком впевненості у собі.

Людина з адекватною самооцінкою здатна об'єктивно співвідносити свої можливості й здібності, критично оцінювати себе та реалістично сприймати свої успіхи, невдачі й цілі. Її завдання є досяжними й відповідають реальним умовам і ресурсам. Такий рівень самооцінки сприяє належній адаптації до конкретних обставин і максимально ефективному функціонуванню [3; 7].

Самооцінка, як свідчать дослідження У. Джеймса, А. Маслоу, К. Роджерса та М. Розенберга, складається з когнітивного та емоційного компонентів. Когнітивна складова залежить від уявлень людини про свої риси й здібності, тоді як емоційна пов'язана з переживаннями успіхів і невдач, а також зі здатністю відчувати задоволення собою і власним життям. Формування адекватної самооцінки має вирішальне значення для розвитку самоповаги, впевненості у власних можливостях

і прагнення до самореалізації. Водночас її неадекватність може стати причиною внутрішніх суперечностей та соціальних труднощів.

Українські науковці також приділяють велику увагу проблематиці розвитку самосвідомості. Н. В. Чепелева наголошує, що самосвідомість є динамічним утворенням, яке формується в процесі соціалізації та об'єднує особистий досвід кожної людини з культурними цінностями суспільства [27].

В. Г. Панок акцентує на важливості розвитку адекватної самооцінки задля становлення зрілої особистості, зокрема в контексті професійної самореалізації та адаптації до постійно змінюваного соціального середовища. Т. М. Титаренко підкреслює роль самосвідомості як джерела особистісного зростання, оскільки саме через рефлексію та критичне переосмислення себе людина вибудовує систему

л Н. Бранден виділяє два взаємопов'язані аспекти самовідношення: самооцінку афективності та почуття гідності. Самоповага, в його трактуванні, охоплює широкий контекст взаємин людини із навколишнім середовищем. Автор розглядає самооцінку як впевненість у власній здатності ефективно працювати з реальністю через відповідні методи взаємодії. Важливо, що це внутрішнє переконання не обов'язково має бути усвідомленим, однак його наявність є критичною для успішної інтеграції у світ. Формування самооцінки, за твердженням автора, значною мірою залежить від когнітивних процесів, підкріплених мотивацією до пізнання навколишнього світу та власних можливостей у співвідношенні з реальністю [48].

н Адекватність самооцінки визначається через інтелектуальне утвердження себе в процесі взаємодії з середовищем. У цьому контексті автор робить висновок, що самооцінка знаходиться в прямій залежності від особистісного розвитку та інтелектуального прогресу. Пасивність суперечить високій самооцінці, яка завжди передбачає прагнення досягати нових результатів, а не просто відтворювати минулі дії. Продуктивна діяльність тут виконує роль механізму, який дозволяє людині відчувати контроль над своїм життям ключовий компонент для підтримки високої самооцінки. Дослідження цього феномену засвідчують існування різних поглядів

на його природу. Деякі підходи акцентують увагу на певних аспектах самооцінки як соціальної установки когнітивних або емоційних процесах, пов'язаних із нею, а також її впливі на різні сфери життя індивіда. Значна частина робіт присвячена аналізу емоцій, викликаних самооцінкою. Окрім трактування самооцінки як установки, вона також розглядається як риса характеру стійка особливість особистісного функціонування [25].

Д. Вегнер і Р. Валлахер стверджують, що в деяких життєвих сферах у людей розвинулись більш чіткі та структуровані уявлення про самих себе. Ймовірно, саме ці уявлення активізуються частіше та використовуються під час обробки відповідної інформації. Когнітивні структури, які формують уявлення про «Я», зазвичай включають терміни, що відображають риси особистості. На думку цих дослідників, така ситуація пояснюється тим, що ці терміни є своєрідними готовими схемами, які ефективно узагальнюють інформацію як про себе, так і про інших. Одним із популярних підходів у сучасній соціальній психології є інтеракціонізм, який зосереджується на взаємодії індивідів, переважно через символи, що лежать в основі теорії символічного інтеракціонізму [26].

Структура самооцінки містить кілька складників, які можуть бути класифіковані за їх часовою спрямованістю: актуальна (теперішня), ретроспективна (пов'язана з минулим) та перспективна (спрямована на майбутнє). Самооцінка має тісний зв'язок із рівнем домагань особистості. Рівень домагань характеризується трьома основними аспектами: труднощами цілей серії майбутніх дій (тобто ідеальною метою), вибором мети наступного кроку, що формується в результаті пережитих успіхів або невдач, та бажаним рівнем оцінки себе самого, відомим як «рівень Я» [34].

Самооцінку визначають як глобальну, що охоплює оцінне ставлення до власної особистості загалом, та часткову, яка характеризує оцінювання окремих проявів себе у визначених видах діяльності. Часткові самооцінки можуть розглядатися на різних рівнях: наприклад, самооцінка загальної ефективності в певній сфері діяльності чи оцінка власних здібностей для виконання конкретних

завдань. Передбачається, що між глобальною самооцінкою та її частковими проявами існує тісний зв'язок [9; 21].

самотність як психологічне явище

Етимологія слова «самотність» бере початок у давньогрецькому терміні «μονα», який буквально означає «одиниця». Проте в античній філософії це поняття мало значно глибше значення, ніж просто числове визначення. Воно символізувало основоположну єдність буття, поєднуючи два аспекти: з одного боку загальна цілісність існування, з іншого окремішність індивіда від соціуму. Особливого значення це поняття набуло в контексті чернечого способу життя, де свідоме відречення від матеріального світу трактувалося як повернення до гармонійної єдності з власною сутністю.

У словнику української мови самотність описується як стан ізоляції, коли людина залишається одна, відчуваючи відірваність від інших. Таке визначення підкреслює усвідомленість перебування наодинці, яке часто супроводжується почуттям відстороненості від соціальних зв'язків [38].

Психологічні словники акцентують увагу на переживаннях, що виникають через самотність. Вона визначається як емоційний стан, пов'язаний із нестачею спілкування чи браком емоційної підтримки. Такий стан може негативно вплинути на психічне здоров'я, виступаючи своєрідним психогенним фактором порушення внутрішньої рівноваги. Самотність часто набуває форми тривалого емоційного занепаду, що призводить до втрати мотивації, появи туги, пригніченості та уникнення соціальних контактів.

Проблема самотності, як невід'ємний компонент людського існування, завжди привертала увагу мислителів протягом історії. Від античної епохи, коли самота часто розглядалася у контексті мудрості та прагнення до пізнання істини, до сучасного періоду, коли цей феномен став об'єктом глибоких соціологічних досліджень, самотність була і залишається важливим предметом наукового

осмислення. Упродовж останніх десятиліть психологи, соціологи та філософи намагалися у різних аспектах дослідити багатогранну природу цього явища, вивчаючи не лише його соціальні й психологічні детермінанти, але й екзистенційні виміри. До їхнього аналізу входило як з'ясування об'єктивних умов виникнення самотності, так і дослідження складної структури суб'єктивного сприйняття цього стану [42].

Теоретичний аналіз будь-якого явища починається із з'ясування його сутнісних ознак. У межах психологічної науки концепт самотності трактується неоднозначно через складність і багатовимірність цього феномену. Самотність виступає не лише наслідком дефіциту соціальних контактів, а й охоплює низку глибинних психологічних, емоційних та екзистенційних характеристик, що робить її надзвичайно актуальним об'єктом наукових розвідок. Різноманіття підходів до визначення цього поняття спричиняє формування численних дефініцій, кожна з яких розкриває окремі аспекти феноменології самотності та його вплив на індивідуальний досвід.

Самотність, це багатогранне явище, яке досліджується різними психологічними підходами. Представник інтеракціоністського підходу Р. Вейс трактує самотність як епізодичне відчуття тривоги, що з'являється через відсутність дружніх або інтимних стосунків. На його думку, це явище обумовлене недостатньою соціальною взаємодією і виникає в процесі взаємодії між особистістю та конкретною ситуацією. Р. Вейс виділяє два основних типи самотності: емоційну ізоляцію, що пов'язана з браком прив'язаності до близької людини, та соціальну ізоляцію, яка спричинена недостатністю соціальної активності [47; 55].

Дослідження явища самотності в українській науці тривалий час залишалися недостатньо висвітленими, що зумовило обмежену увагу до цієї теми. Лише в останні десятиліття інтерес до проблеми самотності суттєво зріс, підтверджуючи її актуальність та необхідність детального вивчення. Сьогодні це питання активно досліджують сучасні українські науковці, зокрема Л. Ю. Айвазян, Ю. М. Швалб, В. Б. Бедан, Л. В. Варава, Б. М. Голота, О. Ю. Дмитренко та інші. Їхній дослідницький

фокус лежить на аналізі різноманітних аспектів самотності та її впливу на якість життя людини.

Окремо слід зазначити роботи видатних українських вчених, таких як О. В. Помазова, О. І. Закус, Т. Ю. Довбій та інших, які наголошують, що самотність є універсальним явищем і може виникати на будь-якому етапі життєвого циклу. Проте її характер і вплив на особистість суттєво залежить від вікового контексту. Наприклад, для молоді самотність часто набуває надзвичайно гострого емоційного забарвлення, супроводжується високим рівнем тривоги та сприймається як важкий життєвий досвід. Це пов'язано з прагненням молодих людей до активної соціальної взаємодії, а її відсутність лише посилює відчуття ізольованості та емоційного дискомфорту [37].

У сучасній психології самотність трактується як багатогранне явище, що може набувати різних форм, зокрема деструктивної (відчуженої) та екзистенційної. Деструктивна самотність характеризується негативним впливом на особистість, сприяючи її деградації та виникненню депресивних станів. Водночас екзистенційна самотність розглядається як неминучий компонент людського існування, інтегрований у природу буття. Крім того, самотність поділяють на хронічну, яка закріплюється в характері як тривала властивість, та ситуативну, що виникає у відповідь на певні життєві обставини, наприклад, зміни місця проживання чи завершення міжособистісних стосунків [2; 14].

Для більш точного наукового осмислення цього явища важливо відмежовувати його від споріднених понять: ізоляції, усамітнення та відчуження. На відміну від самотності, ізоляція є об'єктивним станом, що передбачає відсутність соціальних контактів і за певних умов може бути корисною. Усамітнення, яке Т. Титаренко та представники гуманістичної психології характеризують як «позитивну самотність», є конструктивним станом свідомого вибору перебувати наодинці для розвитку творчих здібностей, саморефлексії та особистісного вдосконалення. Відчуження ж має ширший соціально-психологічний контекст і стосується втрати зв'язків із суспільством, а також відчуження від його норм і цінностей. Усвідомлення цих концептуальних

розрізнені дозволяє інтерпретувати самотність не лише як негативний досвід, але і як динамічну умову, в якій важливу роль відіграє здатність до адекватної самооцінки. Саме ця здатність виступає ключовим чинником перетворення патологічного стану ізоляції на ресурсний стан усамітнення, що сприяє особистісному зростанню [36].

Цю позицію поділяють і дослідники Л. І. Коломієць та Є. В. Григорук, які уточнюють, що емоційна ізоляція супроводжується відчуттям тривоги й пустоти, тоді як соціальна ізоляція веде до стану нудьги та внутрішньої напруги. Вейс також наголошує на важливій ролі соціальних контактів у подоланні самотності, рекомендує створювати умови для встановлення нових знайомств і підтримувати в

ж З іншого боку, психодинамічний підхід, представлений такими дослідниками, як Д. Зілбург, Ф. Фромм-Рейхман і Г. Салліван, описує самотність через призму розвитку особистості, сприймаючи її як патологічний стан, що виникає в процесі індивідуального становлення. Г. Салліван наголошував на важливості міжособистісних стосунків у формуванні особистості, вказуючи на те, що їхнє порушення призводить до виникнення самотності. Особливо гостро це явище відчувається у підлітковому віці, коли потреба в близьких стосунках набуває ключового значення [12].

ч Феноменологічний підхід К. Роджерса акцентує увагу на внутрішньому конфлікті між автентичним «я» та соціальними очікуваннями. За його теорією, самотність виникає через розбіжність між справжніми емоціями індивіда та суспільними нормами, що змушує людину приховувати свої почуття. Це породжує почуття спустошеності й відчуженості від оточення [39].

' Аналізуючи наукові підходи до вивчення самотності, можна стверджувати, що це психологічне явище проявляється в кількох різноманітних формах, кожна з яких заслуговує на розгляд у контексті їх походження та впливу на особистість: відчужуюча самотність. Цей тип самотності формується внаслідок поступового і тривалого процесу відчуження від оточуючих, а також від загальноприйнятих норм і цінностей. Людина усвідомлює причини свого стану та відчуває себе

відокремленою від зовнішнього світу. Такий стан здатен викликати негативні емоції, зокрема тривогу або агресію.

ифузна самотність. У цьому випадку проблема виникає через надмірну ідентифікацію людини з іншими людьми чи соціальними групами, що призводить до втрати власного «Я». Це створює відчуття розчинення особистості у соціальному середовищі, коли індивід живе не своєю життям, а задовольняє очікування інших. исоційована самотність. Її особливістю є раптові зміни між відчуттям ідентифікації та дистанціюванням від одного й того ж об'єкта. Такий стан може супроводжуватись сильним психологічним дискомфортом через різке переживання одночасної близькості та відчуженості.

ерована самотність. Це позитивний вид самотності, який сприймається людиною як можливість для самопізнання, рефлексії та емоційного балансу. За умови здорового балансу між ідентифікацією та усвідомленням відокремлення, така форма самотності може сприяти особистісному розвитку та внутрішній гармонії

1.3. Теоретичні моделі взаємозв'язку самооцінки і самотності

Дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та переживанням самотності вимагає ретельного аналізу фундаментальних психологічних моделей, оскільки кожен дослідник пропонує унікальний підхід до цього питання, варіюючи від гуманістичного акценту на самоприйнятті до когнітивного розгляду соціальної взаємодії. У рамках гуманістичної психології, представлені К. Роджерсом, самооцінка набуває значення не лише як суб'єктивний показник особистих якостей, але й постає як центральний компонент «Я-концепції», що встановлює рівень психологічної конгруентності особистості [49].

За теорією Роджерса, переживання самотності є результатом невідповідності між «Я-реальним» та «Я-ідеальним». Це явище виникає за умов, коли індивід усвідомлює розрив між своїми реальними характеристиками і тими стандартами,

які він або навколишнє середовище вважає необхідними для відповідності. У цьому контексті студент може відчувати внутрішнє напруження та тривогу, особливо у випадках, коли його реальне «Я» не відповідає очікуванням. Така ситуація стимулює застосування захисних механізмів, які супроводжуються створенням фальшивого образу себе для комунікації з соціальним оточенням. Як наслідок, особистість може опинитися у стані, який Роджерс називав «самотністю серед людей»: навіть будучи частиною активного соціального середовища, наприклад студентського життя, індивід відчуває глибоке відчуження. Причина криється у розумінні того, що інші сприймають його маску, але не його справжню сутність [50].

Цей феномен підкреслює роль низького самоприйняття як бар'єра для щирого самовираження, яке Роджерс вважає ключовим шляхом до подолання екзистенційної самотності. За відсутності безумовного позитивного самоствердження особистість стає відкритою до впливу почуття ізольованості. У подібних обставинах будь-який соціальний контакт сприймається як загроза виявлення її уявної «недосконалості», що змушує вдаватися до стратегії психологічного дистанціювання.

Соціологічний і психометричний підходи, запропоновані М. Розенбергом, надають більш глибокого розуміння концепції самооцінки, акцентуючи увагу на її сутності як загального позитивного або негативного ставлення особистості до самої себе. Розенберг аргументував, що самооцінка виконує роль потужного регулятора соціальної поведінки. Відповідно до його досліджень, індивіди з низьким рівнем самооцінки виявляють ознаки «соціальної гіперчутливості», яка проявляється у надмірній залежності від думки оточення, підвищеній вразливості до критики та стабільному очікуванні відторгнення [51].

У розробленій Розенбергом моделі простежується циклічний зв'язок між низькою самооцінкою та почуттям самотності: знижена самооцінка спричиняє соціальну тривожність, яка обмежує ініціативність при взаємодії з іншими. Відсутність таких соціальних контактів надалі підтверджує негативні уявлення особистості про свою «нецікавість» або «непотрібність», що, у свою чергу, ще більше посилює зниження самооцінки та поглиблює почуття самотності. У

протизагу цього, висока самооцінка в його теорії виступає захисним ресурсом, який допомагає особистості легше долати тимчасові невдачі у спілкуванні. Такі ситуації розглядаються не як свідчення особистої неспроможності, а як ситуативні труднощі, що дозволяє уникнути формування хронічного стану самотності [43].

Модель інтеракціонізму Р. Вайса пропонує важливий поділ феномену самотності на два різні типи, кожен із яких має особливий зв'язок із самооцінкою особистості. Перший тип, емоційна самотність, виникає через брак близького, інтимного зв'язку, наприклад із партнером або дуже близьким другом. Люди зі зниженою самооцінкою часто виявляють труднощі у формуванні таких відносин, оскільки їхній страх перед близькістю і внутрішнє переконання в тому, що вони недостойні сильних емоційних зв'язків, перешкоджають створенню таких стосунків [55].

Другий тип, соціальна самотність, розвивається через нездатність інтегруватися в значущу для людини групу, як-от академічну спільноту або клуб за інтересами. У цьому контексті низька самооцінка стає мірилом «соціальної значимості». Якщо індивід має негативне уявлення про себе, йому здається, що він не вносить жодного цінного внеску до групи, і це часто призводить до почуття «зайвості» під час соціальних заходів.

Вайс акцентував увагу на ролі самооцінки як вирішального чинника у сприйнятті недостатньої кількості соціальних контактів: одні можуть бачити в цьому корисний шанс побути на самоті, тоді як інші відчують це як болючу порожнечу. Для тих, чия самооцінка висока, відсутність групи не спричиняє значного дискомфорту, а для осіб із дефіцитом самоповаги це перетворюється на підтвердження їхньої соціальної невідповідності або непотрібності [56].

Когнітивна модель Д. Рассела, автора відомої UCLA Loneliness Scale (Шкали самотності Каліфорнійського університету), трактує феномен самотності як виключно суб'єктивну реакцію, що виникає внаслідок розриву між бажаним рівнем соціальної взаємодії та реальністю. У своїх дослідженнях Рассел наголошує, що самотність не є безпосередньо пов'язана з кількістю друзів чи соціальних

контактів; вона формується через процес когнітивної оцінки цих взаємин, який значною мірою залежить від особистісної самооцінки [53].

Згідно з його висновками, особи з низьким рівнем самооцінки є схильними до атрибутивних помилок, які обтяжують їхнє сприйняття самотності. Вони часто пояснюють своє почуття самотності внутрішніми, стабільними і неконтрольованими факторами, такими як «я занадто нудний» чи «я не вмію подобатися». Такий підхід посилює хронічність та безнадійність відчуття самотності. Натомість студенти з високим рівнем самооцінки схильні інтерпретувати самотність як тимчасове явище, залежне від зовнішніх або нестабільних обставин, наприклад: «це лише тимчасовий період» чи «я ще не знайшов своїх людей». Такий погляд дозволяє їм зберігати оптимізм і продовжувати пошук успішних соціальних зв'язків. Рассел також класифікував самотність за трьома ключовими вимірами: інтимна самотність, соціальна самотність і колективна самотність. Важливо, що кожен з цих аспектів модулюється рівнем впевненості особи у собі. У випадках низької самооцінки навіть добре розвинена мережа соціальної підтримки може сприйматися як недостатня. Це відбувається через деструктивну діяльність внутрішнього критика, який систематично знецінює значення наявних стосунків [54].

Аналізуючи концептуальні підходи Роджерса, Розенберга, Вайса та Рассела, можна стверджувати, що самооцінка і самотність утворюють складну взаємозалежність, яка визначає якість соціального функціонування особистості. Самооцінка виступає своєрідним когнітивно-емоційним фільтром, через який студент сприймає соціальну дійсність. У моделі Роджерса адекватна самооцінка сприяє відкритості до автентичного спілкування та долаючій ізоляції, тоді як у підході Розенберга низька самооцінка пов'язана з формуванням соціальної тривожності та уникненням міжособистісних контактів. У рамках концепції Вайса самооцінка виступає передумовою для формування якісних емоційних та групових зв'язків, а в інтерпретації Рассела вона задає стабільні когнітивні схеми пояснення соціальних невдач.

«Самотньогенна» ситуація описує обставини взаємодії, які на глибокому рівні викликають у людини почуття самотності, сприймаючись нею як небажані, неприйнятні, та психологічно складні. До таких умов належать втрати близьких (через смерть, розлучення чи розрив стосунків), переміщення на нове місце проживання, відчуження у міжособистісних або сімейних взаєминах, примусова зміна соціального статусу чи способу життя, неприйняття з боку навколишніх, нехтування цінністю особистості, втрата соціальних чи духовних орієнтирів.

Реакції на такі ситуації зазвичай проявляються через емоційні стани: дратівливість, гнів, агресію, ворожість, відчуття порожнечі, безнадії, відчаю, печалі, страху, тривоги або навіть депресивних проявів.

Згідно з науковими даними, зовнішні умови будь-якого психологічного феномену безпосередньо пов'язані з впливом ситуаційних чинників. Однак психологи зосереджують увагу здебільшого на особистісних рисах людини — гіпотетичних психічних структурах, які формують її поведінкову схильність діяти певним чином у різних обставинах протягом тривалого часу.

Ключовими характеристиками особистісних рис є:

- Міра виразу, яка варіюється від людини до людини.
- Транситуативність, тобто здатність проявлятися в різноманітних ситуаціях.
- Вимірюваність, що дозволяє оцінювати ці риси через застосування спеціалізованих тестів і опитувальників.

Особистісні властивості розглядаються як стійкі конструкції, що забезпечують типову діяльність і модель поведінки індивіда. Вони не існують ізольовано, а синтезуються в складні психічні структури особистості. До них відносять:

- Спрямованість, що охоплює життєву позицію, систему потреб, інтересів, переконань і цінностей. Ці особливості визначають вибірковість людини та рівень її активності.

- Темперамент, який є динамічною характеристикою поведінки.

- Інтелектуально-вольові та емоційні властивості, які формують творчі здібності.

- Характер, що включає систему стосунків і способів взаємодії з оточуючим світом [2; 29].

Зв'язок між самооцінкою та самотністю є особливо значущим у студентському віці, зважаючи на те, що цей період характеризується остаточною кристалізацією самосвідомості та онтогенетичними змінами ідентичності. Деформація самооцінки на цьому етапі може трансформувати тимчасовий стан адаптації в умовах нового соціального середовища у стійкий емоційний фон, який обмежує особистісний та професійний розвиток індивіда. Натомість гармонійна самооцінка сприяє переосмисленню соціальної ізоляції як конструктивного усамітнення, що дозволяє студенту знайти ресурси для творчості, креативного мислення та саморефлексії без відчуття соціального відчуження [24].

Висновки до першого розділу

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу, представленого у першому розділі, можна стверджувати, що самооцінка та самотність є ключовими психологічними чинниками, які впливають на напрямок соціалізації та формування внутрішньої цілісності студентської молоді. Як засвідчують дослідження, самооцінка не є статичною конструкцією, а є складним регулятивним феноменом. Згідно з концепціями В. Джеймса та Н. Брандена, вона ґрунтується на збалансованості між рівнем особистісних домагань і реальними досягненнями, а також на усвідомленні власної гідності та ефективності. У студентському віці, коли активно формується «Я-концепція», самооцінка починає виконувати роль внутрішнього фільтра, який модулює сприйняття соціальних оцінок і визначає готовність до побудови змістовних міжособистісних взаємин.

Аналіз феномену самотності через призму когнітивних та гуманістичних моделей, запропонованих Р. Вайсом, Д. Расселом і К. Роджерсом, дозволяє розглядати її не як об'єктивний дефіцит соціальних контактів, а як суб'єктивне відчуття несумісності між очікуваним та реальним рівнем спілкування. Важливо акцентувати увагу на дистинкції між деструктивною ізоляцією та конструктивним усамітненням, яке, згідно з концепціями Т. Титаренко та Г. Католик, постає як важливий ресурс для рефлексії й особистісного зростання. Однак така форма усамітнення стає доступною лише за умови наявності достатньої психологічної зрілості та стійкого самосприйняття.

Центральним теоретичним висновком розділу слід визнати обґрунтування циклічної взаємодії між рівнем самооцінки та характером переживання самотності. Аналіз показав, що низький рівень самооцінки створює підґрунтя для посилення соціальної гіперчутливості, за якої студенти схильні інтерпретувати нейтральні соціальні контакти як загрозу відторгнення. Це стимулює вибір стратегій уникнення соціальних взаємодій, що, своєю чергою, сприяє поглибленню почуття відчуженості і зниженню впевненості у собі, формуючи замкнене «коло» дезадаптації. У протизагрозі цьому адекватна або висока самооцінка виконує роль

психологічного буфера: вона сприяє сприйняттю самотності не як свідчення меншовартості, а як тимчасового зовнішнього чинника чи можливості для внутрішнього відновлення.

Вітчизняна науковиця, В. Г. Панок підкреслює, що в контексті сучасних соціальних викликів самооцінка набуває статусу провідного механізму життєстійкості студентів. Вона забезпечує не лише адаптацію до вимог академічного середовища, а й запобігає трансформації ситуативної самотності у хронічну депресивну ізоляцію. Таким чином, сформульовані висновки створюють цінну теоретико-методологічну платформу для подальших емпіричних досліджень. Зокрема, вони підтверджують гіпотезу про те, що зміцнення позитивної «Я-концепції» відіграє вирішальну роль у профілактиці деструктивних проявів самотності серед студентської молоді. Це дає змогу перейти від концептуального аналізу до розробки конкретних методик та емпіричного вивчення взаємозв'язків відповідних показників у реаліях сучасної вищої освіти.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика студентського віку

З позиції психологічної науки, поняття віку є категорією, що репрезентує сукупність хронологічних і якісних характеристик, пов'язаних з індивідуальним розвитком особистості. Концепт психологічного віку відображає специфічний рівень онтогенетичного розвитку, який обумовлений певними закономірностями становлення організму, його еволюційною історією, особливостями життєвого середовища, а також умовами виховання і навчання [13].

Студентські роки це унікальний та визначальний етап у житті кожної людини. Феномен студентства як специфічної вікової та соціально-психологічної категорії отримав наукове визнання порівняно недавно у 1960-х роках ХХ століття. У межах вікової типології студентство розглядається в контексті етапів розвитку особистості в дорослому житті, визначаючи собою своєрідний перехідний період від дозрівання до зрілості. Цей проміжок окреслюється часовими межами пізньої юності та ранньої дорослості (18–25 років). Виділення студентського періоду всередині ширшого етапу дорослого життя ґрунтується на соціально-психологічному підході.

Аналізуючи студентство як «особливу соціальну категорію, що об'єднує людей інститутом вищої освіти», визначаємо такі ключові характеристики студентського віку: високий рівень освіти, сильна пізнавальна мотивація, підвищена соціальна активність, а також гармонійне поєднання інтелектуальної й соціальної зрілості. Студентський період постає важливим етапом загальнопсихічного становлення індивіда, який супроводжується інтенсивними процесами соціалізації, розвитком вищих психічних функцій, а також формуванням комплексної інтелектуальної системи й цілісної особистості. Якщо звернутися до біологічних параметрів, студентство відповідає періоду юності етапу переходу людини від дитинства до дорослого життя. У зв'язку з цим у зарубіжній психологічній науці цей вік часто характеризується як фаза дорослішання,

підкреслюючи його значення у становленні самостійної ідентичності та соціальної інтеграції [1].

Студентські роки збігаються з юнацьким віком, який є ключовим періодом у формуванні особистості та її інтеграції в суспільство. Питання самотності серед молоді заслуговує особливої уваги, адже саме цей етап, який Е. Еріксон називає «нормативною кризою», позначений активним процесом формування ідентичності та психосоціальної цілісності. У цей час у психологічній структурі особистості відбуваються важливі зміни, пов'язані з усвідомленням своїх сильних та слабких сторін. У результаті юна особа вчиться ефективно використовувати свої можливості, формуючи чітке бачення власного майбутнього та глибше розуміння самої себе [18; 31; 32].

У психологічних теоріях вікової періодизації існують різні підходи до визначення біологічного віку студентів. Чітких вікових меж немає, але зазвичай юність охоплює вік від 15–16 до 21–25 років. Цей період вважається перехідним етапом між дитинством (або отрочеством) і дорослістю. Юність поділяють на ранню (від 15 до 18 років) та пізню (від 18 до 23 років).

Е. Еріксон визначає студентський період як межу між пізньою юністю (12–19/20 років) та початком ранньої зрілості (20–25 років). За його теорією, основною психологічною задачею наприкінці юності є розв'язання конфлікту «Его-ідентичність проти рольового змішання», тоді як для ранньої зрілості головним викликом є дилема «Інтимність проти ізоляції». Еріксон вважає, що успішне завершення юності настає в результаті інтеграції усіх накопичених досвіду і знань про себе у цілісну систему так звану его-ідентичність. Ця ідентичність має відповідати трьом вимірам: особистим переконанням, соціальним очікуванням і з

а Суспільство дає молодим людям так званий «психосоціальний мораторій» – відносно самостійний життєвий етап між підлітковим і дорослим віком. Це авоєрідна можливість для молоді спробувати себе в різних соціальних і професійних ролях.

ь

н

о

л

Труднощі у визначенні чітких меж юності як вікового етапу у життєвому циклі людини пояснюються нерівномірністю розвитку фізіологічної та психічної сфер. Такі розбіжності впливають на тривалість процесів формування розумової, моральної та професійної зрілості [8; 19].

Період юності має глибокий психологічний зміст, що нерозривно пов'язаний із формуванням самосвідомості, визначенням професійного шляху та підготовкою до вступу в доросле життя. У ранній юності активно розвиваються пізнавальні та професійні інтереси, формується трудова мотивація, здатність до стратегічного планування, підвищується громадська активність, утверджується незалежність особистості та відбувається обдуманий вибір життєвої траєкторії. Молодість стає періодом утвердження у вибраній діяльності, набуття професійної майстерності та завершення етапу формальної освіти, зокрема студентських років.

Студент як представник конкретного віку та як особистість може бути охарактеризований через три аспекти:

1. Психологічний аспект охоплює інтеграцію психологічних процесів, станів і індивідуальних властивостей особистості. Центральне місце тут займають такі психічні характеристики, як спрямованість, темперамент, характер і здібності, які впливають на особливості перебігу психічних процесів, формування станів і поведінкових реакцій.

2. Соціальний аспект відображає суспільні взаємозв'язки і риси, що формуються через належність студента до певної соціальної групи, спільноти чи національності. Цей вимір демонструє взаємодію особистості з соціальним середовищем.

3. Біологічний аспект включає такі фізичні і генетично обумовлені характеристики, як особливості вищої нервової діяльності, структура органів чуття, наявність інстинктів, безумовних рефлексів, фізична сила та комплекція. Цей бік особистості переважно залежить від генетики й успадкованих задатків, однак може в певній мірі змінюватися під впливом середовища й умов життя [22; 23].

Студентський вік вирізняється прагненням до самостійного вибору життєвого стилю та ідеалів, що відповідають процесу соціалізації, в якому важлива

активна участь особистості. Саме тому дослідження особливостей студентської молоді, зокрема її вікових характеристик та здатності до спілкування, надає важливі дані для розуміння освітньої траєкторії та загального розвитку молодих людей. Вікові аспекти суттєво впливають на академічний і соціальний досвід студентів, тоді як ефективні комунікативні навички відіграють ключову роль у забезпеченні їх успішності. Розуміння взаємозв'язку між віком та комунікативними властивостями допомагає педагогам і науковцям більш цілеспрямовано підтримувати студентів в освітньому процесі, створюючи оптимальні умови для їх розвитку та досягнення успіхів [15; 20].

2.2. Опис вибірки, методик

Емпіричне дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та переживанням самотності було проведене на вибірці з 42 студентів віком від 18 до 25 років, що охоплює період пізньої юності та ранньої дорослості етап інтенсивного формування ідентичності та перебудови системи міжособистісних зв'язків. Вибірка має обмежений обсяг, тому результати не можуть бути генералізовані на всю студентську молодь, однак дозволяють простежити тенденції у межах досліджуваної групи. Статева структура вибірки включає 18 чоловіків та 24 жінки.

Дослідження реалізовувалося у послідовні етапи: підготовчий, діагностичний та інтерпретаційний, забезпечуючи методичну цілісність аналізу від моменту збору первинних даних до фінальної статистичної перевірки гіпотез. Особливістю даної групи є її соціальна гомогенність, оскільки всі респонденти перебувають у академічному середовищі, що дозволяє розглядати самооцінку як провідний внутрішній чинник переживання ізоляції, мінімізуючи вплив сторонніх професійних чи побутових факторів. Збір даних здійснювався з суворим дотриманням етичних норм на засадах повної анонімності та добровільності, що було критично важливим для отримання достовірних результатів у межах таких сензитивних тем, як самоповага та суб'єктивне відчуття відчуженості. Вибір саме

такої вікової групи є стратегічно обґрунтованим для перевірки гіпотези про самооцінку як чинник детермінації самотності, оскільки студенти проходять через складні процеси соціальної адаптації та сепарації від батьківської родини. Також було досліджено особливості обраної групи шляхом зібрання демографічних запитань.

Шкала самооцінки Розенберга, створена Розенбергом у 1965 році, є одним із найвідоміших і найпоширеніших інструментів для оцінки загального рівня самоповаги в рамках психологічної діагностики. Цей тест відрізняється простотою та універсальністю, оскільки замість багатовимірного аналізу він розглядає самооцінку як єдиний, цілісний показник, що відображає загальну позитивну або негативну оцінку людиною себе. Методика включає 10 тверджень, з яких половина має позитивне формулювання, а інша половина негативне. Така структура запобігає тенденції відповідати автоматично.

Респондент оцінює кожне твердження за шкалою Лікерта від 1 до 4 (від повної згоди до категоричного несхвалення), а підсумковий бал може варіюватися в межах від 0 до 30 або від 10 до 40 залежно від використаної системи кодування. Вищі значення свідчать про наявність впевненості у собі та прийняття власних сильних сторін, тоді як нижчі бали вказують на почуття не впевненості, незадоволеність собою та низьку самооцінку. Шкала Розенберга заслужено вважається «золотим стандартом» завдяки високому рівню внутрішньої узгодженості (коефіцієнт Альфа Кронбаха зазвичай становить від 0.77 до 0.88) та сильній конструктивній валідності. Її результати демонструють значну кореляцію з іншими психологічними показниками, такими як рівень депресії, тривожності та адаптація в соціальному середовищі (Додаток Е) [52].

Методика Дембо-Рубінштейн, розроблена Т. Дембо та модифікована С. Рубінштейн для клінічної практики, є класичним інструментом суб'єктивного шкалювання, що дозволяє дослідити не лише актуальну самооцінку особистості, а й її рівень домагань. Процедура полягає в оцінюванні респондентом власних якостей (традиційно це «здоров'я», «розум», «характер» та «щастя») на вертикальних лініях довжиною 100 мм, де нижня точка означає найнижчий рівень

розвитку якості, а верхня найвищий. Піддослідний позначає ризиком (—) свій поточний стан, а хрестиком (x) той рівень, до якого він прагне або яким хотів би бути за ідеальних умов. Основними показниками методики є рівень самооцінки (норма становить 45–75 балів), рівень домагань (норма 60–90 балів) та величина розриву між ними. Оптимальним вважається помірний розрив, що виступає стимулом для розвитку, тоді як надто велика дистанція (> 30 балів) може свідчити про внутрішній конфлікт або фрустрацію, а надмірно висока самооцінка (близька до 100) про некритичне ставлення до себе (Додаток Д) [17; 45].

Шкала самотності UCLA, створена Д. Расселом у 1996 році, вважається найбільш достовірним та широко застосовуваним інструментом для оцінки суб'єктивного переживання соціальної ізоляції. Вона містить 20 тверджень, які відображають різноманітні аспекти соціальних взаємин. З них 11 сформульовані в негативному контексті, а решта 9 позитивно, з наступним зворотним кодуванням. Такий підхід сприяє мінімізації впливу відповіді, продиктованої соціальною бажаністю. Респонденти визначають частоту своїх переживань за допомогою 4-бальної шкали, а сумарний показник (у межах від 20 до 80 балів) дає змогу класифікувати рівень самотності як низький, середній, високий або дуже високий. Серед ключових переваг інструменту варто зазначити його високу внутрішню узгодженість (коефіцієнт Альфа Кронбаха коливається в межах від 0,89 до 0,94) і здатність точно визначати розрив між бажаним і фактичним рівнем соціальних взаємодій. Примітно те, що в самих запитаннях слово «самотність» не використовується, що дозволяє уникнути прямого упередження респондентів (Додаток Г) [17; 53].

Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA), створена Д. ДіТоммазо та Скіннером у 1993 році, представляє собою багатовимірний діагностичний інструмент, який ґрунтується на теорії Вайса і дозволяє здійснювати диференціацію самотності за трьома ключовими вимірами: соціальним (нестача ширшого кола міжособистісної взаємодії), емоційно-сімейним (дефіцит близьких стосунків з членами родини) та емоційно-романтичним (відсутність інтимного партнера). Цей підхід є особливо важливим у дослідницькій діяльності, оскільки

він не обмежується загальною оцінкою стану самотності, а дозволяє ідентифікувати конкретне джерело психологічного напруження. Такий рівень деталізації має особливе значення для студентської молоді, яка часто перебуває у процесі змін соціальних зв'язків, зумовлених життєвими та особистісними трансформаціями. SELSA вирізняється високим прогностичним потенціалом і демонструє тісні кореляції з різноманітними аспектами ментального здоров'я, такими як зв'язок між сімейною самотністю і депресивними станами чи між соціальною самотністю і низькою самооцінкою. Завдяки своїм характеристикам цей інструмент забезпечує не лише глибше розуміння внутрішньої структури емоційних переживань особистості, але й сприяє розробці цілеспрямованих рекомендацій щодо корекції психологічного стану залежно від виявлених проблем. Методика SELSA, заснована на концепції Р. Вайса, є багатовимірним інструментом, що дозволяє розрізняти переживання самотності у трьох незалежних сферах: соціальній, романтичній та сімейній. Соціальна самотність характеризується браком широких соціальних контактів і відчуттям відчуженості від спільноти. Романтична емоційна самотність відображає дефіцит тісних інтимних стосунків і відсутність близького партнера. Сімейна емоційна самотність свідчить про обмежену підтримку та напругу у відносинах з родиною. Цей диференційований підхід стає надзвичайно цінним у дослідженнях взаємозв'язку самотності із самооцінкою. Він дозволяє з'ясувати, чи низька самоповага веде до загальної ізоляції, чи впливає вибірково на певні аспекти життя, наприклад, спричиняючи складнощі лише в налагодженні соціальних стосунків у групі (соціальна шкала) або у встановленні глибоких емоційних зв'язків (романтична шкала). Застосування цих шкал у наукових дослідженнях допомагає вдосконалити розуміння механізмів психологічної дезадаптації особистості. Це відкриває можливість створення точкових інтервенцій для підвищення рівня впевненості в собі та покращення якості конкретних міжособистісних взаємин (Додаток В) [46].

Методологія діагностики суб'єктивного відчуття самотності, розроблена Д. Расселом, М. Фергюсоном, представляє собою адаптований і широко використовуваний інструмент для кількісного оцінювання глибини переживання

людиною своєї ізольованості від соціального оточення. На відміну від багатфакторних опитувальників, ця шкала акцентує увагу на унітарному аспекті самотності, визначаючи її як невідповідність між бажаними та фактичними соціальними зв'язками. Інструмент містить 20 тверджень, які респондент оцінює за чотирибальною шкалою (від «ніколи» до «часто»). Для забезпечення більшої достовірності відповідей частина пунктів формулюється позитивно. Загальний бал дає змогу класифікувати рівень самотності таким чином: низький (20–34 бали), середній (35–48 балів), високий (49–63 бали) або дуже високий (64–80 балів), що свідчить про значну соціальну ізоляцію. Завдяки високій надійності та чіткій диференціації рівнів дезадаптації, цей інструмент є особливо цінним у науково-дослідницькій діяльності, зокрема у вивченні процесів соціалізації студентів у нових соціальних умовах (Додаток Б) [54]. Методика Рассела-Фергюсона оцінює загальну лінійну інтенсивність самотності за шкалою від 0 до 60 балів, де класично виділяють три рівні (низький, середній, високий) залежно від того, наскільки гостро студент переживає ізоляцію. Натомість модифікована шкала UCLA використовує збалансовану систему запитань із перевернутим ключем і шкалою від 20 до 80 балів, що дозволяє виявити не просто загальну тугу, а розмежувати суб'єктивну відірваність від близьких людей та глибшу соціальну ізольованість від студентського соціуму загалом.

Методика «Самооцінка переживання самотності», створена дослідниками Одеської психологічної школи О. П. Санніковою та В. Б. Бедан, являє собою спеціалізований інструмент діагностики, метою якого є вивчення індивідуально-психологічних аспектів сприйняття людиною свого стану самотності. Відмінність цього підходу від зарубіжних аналогів полягає у використанні континуально-ієрархічної моделі особистості, яка розглядає самотність не лише як соціальну ізоляцію, але й як багатогранне внутрішнє переживання, наділене специфічними якісними характеристиками (Додаток А).

Дана методика спрямована на визначення інтенсивності почуття самотності, його емоційного забарвлення, а також когнітивної оцінки людиною власного стану. Її практичне значення особливо цінне в наукових дослідженнях, адже вона враховує

соціокультурні реалії українського суспільства, дозволяючи визначити схильність до переживання самотності як стійку індивідуальну рису.

Застосування цього інструменту у роботі зі студентами надає можливість більш глибоко дослідити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та суб'єктивним трактуванням власної самотності. Це допомагає розмежувати конструктивну самотність, яка сприяє усамітненню для особистісного розвитку, від деструктивної форми, що проявляється через болісну ізоляцію. Такий аналіз має важливе значення для розробки дієвих програм психологічної підтримки та соціальної адаптації молоді, спрямованих на поліпшення їхнього емоційного благополуччя та оптимізацію міжособистісних стосунків [28].

Даний діагностичний комплекс є високоефективним інструментом для дослідження, оскільки забезпечує ґрунтовний аналіз взаємозв'язку між самосприйняттям та соціальною ізоляцією завдяки інтеграції класичних і сучасних підходів до вивчення. Поєднання Шкали Розенберга та методики Дембо - Рубінштейн дозволяє не лише оцінити загальний рівень самоповаги, але й проаналізувати взаємодію між реальним образом «Я» та рівнем домагань, що є ключовим фактором у розумінні внутрішніх причин переживання самотності. Застосування трьох інструментів для оцінки самотності (UCLA, SELSA та методики Саннікової-Бедан) відкриває можливість не лише зафіксувати факт соціальної ізоляції, але й розглянути її як складний багатовимірний феномен, який охоплює як загальні інтенсивні переживання, так і дефіцит конкретних типів міжособистісних зв'язків (соціальних, романтичних, сімейних), а також вроджену схильність особистості до таких станів. Застосування такого цілісного підходу робить дослідження методологічно ґрунтовним та репрезентативним, дозволяючи виявити складні кореляції між внутрішньою невпевненістю особистості та її суб'єктивним переживанням відокремлення від соціального середовища. Це, у свою чергу, надає вагомі наукові підстави для розробки психологічних програм адаптації, які спрямовані на вдосконалення інтеграційних процесів у соціумі.

Демографічні запитання, які були обрані для даної вибірки:
імейний стан (Одружений(а) / Маю постійні стосунки / Не перебуваю у стосунках);

місце проживання під час навчання (У родині з батьками / У гуртожитку / Орендую житло самостійно / Орендую з друзями, другою половинкою, Маю власне житло);
курс навчання;

форма навчання (денна чи заочна);

задоволеність навчанням (Повністю задоволений / Скоріше задоволений / Не задоволений);

кількість близьких друзів, яким ви можете довіряти: (0 / 1–2 / 3–5 / Більше 5);

кількість годин на добу ви проводите у соціальних мережах? (До 2 год / 2–5 год / Понад 5 год);

чи маєте ви досвід звернення до психолога/психотерапевта? (Так / Ні) (Додаток Є).

Висновки до другого розділу

Другий розділ дослідження присвячений детальному опису організаційно-методичного апарату, спрямованого на верифікацію гіпотези про детермінуючу роль самооцінки у виникненні суб'єктивного відчуття самотності у студентів. Емпіричний етап охоплював вибірку з 42 осіб (24 жінки та 18 чоловіків) віком 18–25 років, що відповідає періоду активної соціальної адаптації та особистісного становлення. Для забезпечення всебічного аналізу було обрано комплекс взаємодоповнювальних інструментів: рівень глобальної самоповаги вимірювався за допомогою шкали М. Розенберга, а динаміка самооцінки та рівня домагань аналізувалася за методикою Т. Дембо та С. Рубінштейн. Діагностика самотності здійснювалася через тривимірну призму: загальний рівень ізоляції за шкалою Фергюсон), специфічні типи емоційної та соціальної самотності за методикою SELSA (D. DiTommaso, B. Spinner), індивідуальна схильність до переживання самотності за методикою О. П. Саннікової та В. Б. Бедан. Процедура дослідження, що включала підготовчий, діагностичний та інтерпретаційний етапи, проводилася з суворим дотриманням етичних норм анонімності.

Студентський вік (у межах цього дослідження визначений як період з 18 до 25 років) є однією з найбільш складних і водночас вирішальних фаз онтогенезу людини. Це час, коли відбувається інтенсивне особистісне становлення, перехід до дорослого життя, адаптація до нового соціального середовища в системі вищої освіти та пошук своєї власної ідентичності. Саме у цей період завершується формування регулятивних механізмів психіки, ключове місце серед яких займає самосвідомість із центральним елементом концепцією «Я». Сучасне студентство перебуває у своєрідному соціокультурному середовищі, яке характеризується глибокими змінами в міжособистісній комунікації. З одного боку, нове покоління молодих людей живе в умовах надмірно високої цифрової комунікаційної пов'язаності та проведення значного часу у соціальних мережах та віртуальних просторах. З іншого, активне використання технологій не завжди сприяє

налагодженню глибоких міжособистісних зв'язків, а інколи навіть поглиблює суб'єктивне відчуття ізолюваності та дефіциту емоційного зв'язку. Гострота психологічної вразливості цього періоду значно посилюється внаслідок впливу екстремальних умов в Україні, зокрема воєнного стану, зтяжного дистанційного навчання, вимушеної міграції (як внутрішньої, так і зовнішньої), а також тривалої соціальної ізоляції. Ці фактори створюють безпрецедентний психологічний тиск на молодь, руйнуючи звичні соціальні зв'язки, скорочуючи можливості для живого спілкування і підвищуючи ризик розвитку хронічної емоційної, соціальної або романтичної самотності. У межах проведеного дослідження досвід самотності у студентів розглядається не лише як наслідок зовнішніх життєвих криз, але й як наслідок внутрішніх психологічних структур, серед яких важливу роль відіграє самооцінка.

Студентський період аналізується через призму взаємозв'язку між самовідчуттям і сприйняттям соціальних контактів. Самооцінка як ресурс життєвої стійкості: Вона виконує важливу роль у підтримці емоційного балансу в умовах тривалих криз або ізоляції. Адекватна позитивна самооцінка допомагає студентам бути більш адаптивними, з легкістю долати комунікативні бар'єри і зберігати якісні міжособистісні стосунки. Як зазначає Т. Титаренко, позитивне ставлення до себе дозволяє перевести вимушену ізоляцію у конструктивну самотність період, який можна використати для особистісної рефлексії та самовдосконалення. Внутрішні конфлікти та ризики вразливості: У процесі навчання у закладах вищої освіти студенти часто стикаються із викликами професійного і особистісного становлення. Невідповідність між існуючим рівнем самооцінки та високими особистими амбіціями створює підґрунтя для дистресу та соціальної невпевненості.

Цей розрив часто стає джерелом психологічного напруження. Механізм «соціальної гіперпильності»: Особи з низьким чи нестабільним рівнем самооцінки демонструють недостатній рівень самоприйняття, що позначається на їхній когнітивній оцінці соціальних взаємин.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА САМОТНОСТІ СТУДЕНТА

. Кореляційний аналіз взаємозв'язку самооцінки та самотності та інтерпретація отриманих результатів

Емпіричний аналіз та інтерпретації результатів дослідження, спрямованого на виявлення глибинних зв'язків між самооцінкою та суб'єктивним переживанням самотності у студентської молоді. Основна мета практичної частини роботи полягає у математичному підтвердженні висунутих гіпотез щодо детермінуючої ролі самоприйняття у формуванні відчуття соціальної та емоційної ізоляції особистості. Обробка даних, отриманих на вибірці з 42 респондентів віком 18–25 років, базується на застосуванні методу лінійної кореляції Пірсона, що дозволяє встановити силу та векторну спрямованість взаємозв'язків між показниками загальної самоповаги, рівнем домагань та багатовимірними характеристиками самотності. Процес інтерпретації охоплює не лише констатацію статистично значущих відхилень на рівні 0,05, а й якісний аналіз того, як саме дефіцит впевненості у собі стає тригером для виникнення деструктивних форм самотності у студентів. Результати аналізу виступають емпіричним підґрунтям для розуміння психологічних механізмів дезадаптації та дозволяють сформулювати практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості особистості в освітньому середовищі.

Аналіз результатів емпіричного дослідження виявив багатовимірну структуру взаємозв'язків між самосприйняттям студентів і переживанням ними стану ізолюваності від соціуму, ключовим чинником якої є дефіцит позитивної самооцінки.

За даними, отриманими за шкалою М. Розенберга, серед респондентів не виявлено осіб із високим рівнем самооцінки (0%), тоді як 60% демонструють

середній рівень, а 40% — низький. Така структура самооцінки створює сприятливі умови для розвитку соціальної невпевненості.

Одержані результати узгоджуються з методикою Дембо — Рубінштейн, згідно з якою актуальний рівень самооцінки учасників дослідження (44%) помітно поступається рівню їхніх домагань (56%). Це свідчить про наявність внутрішнього конфлікту та незадоволення досягненнями, що своєю чергою спричиняє психологічний дистрес.

Особливо показовим є високий результат (76,92%), зафіксований за методикою О. П. Саннікової та В. Б. Бедан, що вказує на стійку схильність студентів до переживання самотності як інтегрованої риси їхньої особистісної структури.

Цей висновок підтверджується також показниками шкали UCLA (56,26%), яка свідчить про інтенсивно переживане суб'єктивне почуття ізоляції.

Разом з тим, аналіз даних, отриманих за допомогою шкали SELSA, демонструє дещо інший аспект: об'єктивний дефіцит соціальних контактів серед респондентів менш виражений. Загальний рівень емоційного браку становить 38%, зокрема романтична самотність виявлена у 20% випадків, сімейна — у 19%, тоді як соціальна самотність, пов'язана з почуттям недостатньої належності до певної групи, досягає 23%. Дані представлені на рисунку 3.1



Рис.3.1 Результати методики SELSA

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що природа самотності респондентів є переважно психогенною. Зниження самооцінки та розрив між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» обумовлюють тенденцію студентів до сприйняття навіть існуючих соціальних контактів як недостатніх або невідповідних. Це, своєю чергою, сприяє перетворенню внутрішньої невпевненості на хронічне суб'єктивне відчуття відчуженості від соціального оточення.

Отримані результати кореляційного аналізу за Пірсоном дають змогу глибше зрозуміти внутрішні механізми зв'язку між самосприйняттям та переживанням самотності у досліджуваній групі студентів. Найбільш вираженим показником є надзвичайно сильний позитивний зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем домагань за методикою Дембо-Рубінштейн ($r = 0,977^{**}$, $p \leq 0,05$), що свідчить про майже повну залежність самоцінності студентів від їхніх амбіцій та цілей: їхня впевненість у собі фактично дорівнює їхнім очікуванням від життя, що робить їхню самооцінку дуже вразливою до успіхів чи невдач. Конвергентна валідність методик підтверджується помірним зв'язком ($r = 0,068$, $p \leq 0,01$) між низькою самооцінкою за Розенбергом та загальним показником за Дембо-Рубінштейн, що доводить узгодженість інструментів у фіксації дефіциту самоповаги.

Щодо зв'язку із самотністю, найсильніша кореляція виявлена між самооцінкою та шкалою Д. Рассела і М. Фергюсона ($r = 0,587^{**}$, $p \leq 0,05$), а також методикою О. Саннікової та В. Бедан ($r = 0,348^{**}$, $p \leq 0,05$), що статистично підтверджує: рівень самосприйняття є значущим чинником, який формує суб'єктивне відчуття відчуженості та внутрішню схильність до самотності. Дані кореляційної плеяди представлені на рисунку 3.2

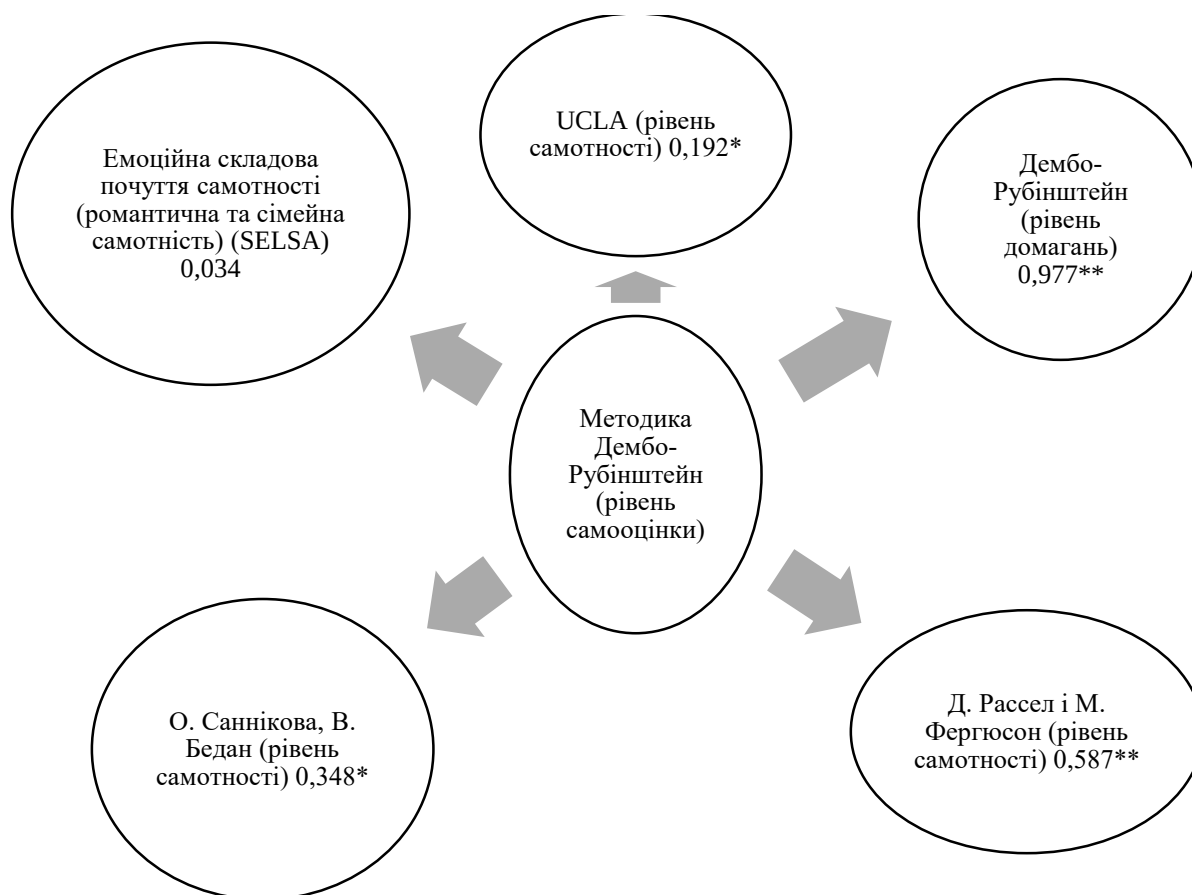


Рис. 3.2 Результати кореляційної плеяди методики Дембо-Рубінштейна (рівень самооцінки)

Однак слабкий зв'язок із загальною шкалою UCLA ($r = 0,192^*$, $p \leq 0,01$) та майже повна відсутність кореляції з емоційною складовою за SELSA ($-r = 0,301$, $p \leq 0,01$) вказують на важливий нюанс: якщо соціальна та диспозиційна самотність прямо залежать від впевненості у собі, то емоційна самотність (зокрема сімейна та романтична) сприймається студентами як автономна сфера, на яку рівень їхньої самооцінки майже не впливає. Це означає, що відчуття браку близькості з рідними чи партнером у цій вибірці обумовлене скоріше зовнішніми обставинами чи якістю самих стосунків, аніж внутрішнім ставленням до себе.

Отримані результати кореляційного аналізу за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона розкривають специфічну картину суб'єктивного переживання самотності, де визначальним чинником виступає не стільки реальна ізоляція, скільки внутрішні стандарти та амбіції особистості. Найбільш вагомим є сильний позитивний зв'язок ($r = 0,559^{**}$, $p \leq 0,05$) між показником самотності та рівнем

домагань за методикою Дембо-Рубінштейн, що свідчить про пряму залежність: чим вищі цілі та вимоги студент ставить перед собою, тим гостріше він відчуває суб'єктивну відірваність від інших. Це вказує на те, що самотність у даній вибірці часто є «ціною» високих амбіцій, які створюють дистанцію між особистістю та оточенням. Помірний зв'язок із методикою О. Саннікової та В. Бедан ($r = 0,319^{**}$, $p \leq 0,05$) підтверджує, що це відчуття підкріплюється стійкою індивідуальною схильністю до самотності як риси характеру. Водночас виявлено слабку кореляцію з низькою самооцінкою за Розенбергом ($r = 0,058$, $p \leq 0,01$), але помітне зростання зв'язку при середній самооцінці ($r = 0,295^*$, $p \leq 0,01$), що дозволяє зробити висновок: для респондентів із помірною впевненістю у собі самотність стає більш усвідомленим та значущим станом. Результати кореляційної плеяди представлені на рисунку 3.3

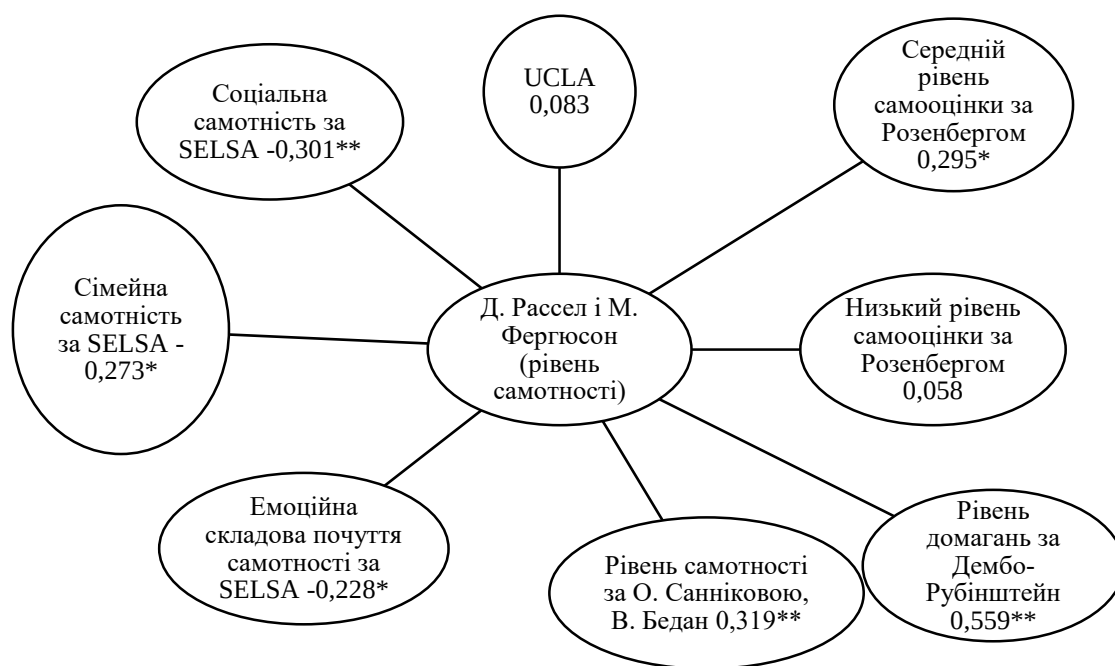


Рис. 3.3 Результати кореляційної плеяди рівень самотності за Д. Рассел і М. Фергюсон

Результати кореляційного аналізу за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона у співставленні зі шкалою UCLA та багатовимірним опитувальником SELSA розкривають парадоксальну, але психологічно глибоку картину переживання ізоляції, яскраво ілюструючи феномен «самотності у натовпі». Найбільш

несподіваним є майже повна відсутність статистичного зв'язку між показниками Рассела -Фергюсона та загальною шкалою UCLA ($r = 0,083$, $p \leq 0,01$), що свідчить про розщеплення самого конструкту самотності у сприйнятті респондентів: у даній вибірці ці методики зафіксували абсолютно різні грані відчуження, де одна відображає гострий ситуативний емоційний дискомфорт, а інша більш глобальну когнітивну оцінку своєї соціальної залученості. Ще більш показовими є помірні зворотні (від'ємні) кореляції з усіма субшкалами SELSA: соціальною ($-r = 0,301^{**}$, $p \leq 0,05$), романтичною ($-r = 0,299^*$, $p \leq 0,01$), сімейною ($-r = 0,273^*$, $p \leq 0,01$) та сумарною емоційною складовою ($-r = 0,228^*$, $p \leq 0,01$). Ця тенденція математично доводить, що студенти, які найгостріше відчувають суб'єктивну відірваність від світу, парадоксальним чином демонструють нижчий дефіцит у реальних міжособистісних стосунках. Тобто об'єктивна наявність компанії однолітків, підтримки родини чи навіть інтимного партнера не рятує їх від внутрішнього дискомфорту, а швидше підкреслює болісну невідповідність між зовнішнім соціальним благополуччям та внутрішнім екзистенційним вакуумом. Наявні контакти можуть сприйматися ними як формальні або такі, що не задовольняють глибинної потреби у справжньому розумінні та прийнятті. Суб'єктивне відчуття самотності у досліджуваних має глибоко внутрішньоособистісний характер і є радше проблемою якості емоційного резонансу з оточенням, аніж наслідком фактичної відсутності соціальних зв'язків.

Результати кореляційного аналізу зв'язку між низькою самооцінкою за шкалою М. Розенберга та показниками багатовимірної самотності за методикою SELSA демонструють наявність дуже слабких, статистично малозначущих зворотних (від'ємних) зв'язків. Отримані коефіцієнти щодо сумарної емоційної складової ($-r = 0,149^*$, $p \leq 0,01$), зокрема романтичної ($-r = 0,145^*$, $p \leq 0,01$) та сімейної ($-r = 0,151^*$, $p \leq 0,01$) самотності, а також у соціальній сфері ($-r = 0,019$, $p \leq 0,01$) свідчать про те, що наявність вираженого дефіциту самоповаги майже не має прямого лінійного впливу на фактичну залученість студентів до міжособистісних стосунків. Від'ємний вектор цих мінімальних значень вказує на парадоксальну, але психологічно обґрунтовану тенденцію: особи з низькою

самооцінкою цілком здатні мати партнерів, підтримувати зв'язки з родиною та формально належати до соціальних груп однолітків віком 18–25 років, тому об'єктивний дефіцит контактів за шкалами SELSA у них не фіксується як критичний. Проте цей результат набуває особливого значення у комплексі з попередніми даними: якщо низька самооцінка не руйнує зовнішню мережу контактів, але при цьому сильно корелює із загальним суб'єктивним відчуттям відчуженості, це доводить, що корінь проблеми лежить виключно у внутрішньому сприйнятті. Низьке самоприйняття діє як деструктивний когнітивний фільтр, через який навіть наявні соціальні, сімейні та романтичні зв'язки знецінюються, сприймаються як формальні або недостатньо підтримуючі. Дефіцит самоповаги не призводить до фізичної чи соціальної ізоляції, але позбавляє здатності отримувати від наявних стосунків справжнє емоційне задоволення, формуючи стійкий стан прихованої «внутрішньої» самотності.

Результати кореляційного аналізу за методиками М. Розенберга та SELSA виявили стійкий і статистично значущий зворотний зв'язок між середньою самооцінкою та всіма видами самотності, що підкреслює фундаментальну захисну роль адекватного самосприйняття. Високі від'ємні коефіцієнти кореляції емоційна складова ($-r = 0,626^{**}, p \leq 0,05$), сімейна ($-r = 0,639^{**}, p \leq 0,05$), романтична ($r = 0,628^{**}, p \leq 0,05$) та соціальна самотність ($-r = 0,595^{**}, p \leq 0,05$) свідчать про те, що чим ближче самооцінка студента до стабільного середнього рівня, тим суттєво нижчою є інтенсивність його переживань ізоляції в усіх сферах життя. Найсильніший зв'язок зафіксовано із сімейною самотністю ($-r = 0,639^{*}, p \leq 0,05$), що вказує на те, що саме здорова впевненість у собі є запорукою відчуття базової підтримки та емоційної близькості з рідними. Виражена кореляція з романтичною та соціальною сферами підтверджує, що адекватна самооцінка дозволяє студентам бути більш відкритими до інтимних стосунків та успішно інтегруватися в академічне середовище, мінімізуючи страх неприйняття. На відміну від попередніх етапів аналізу, де низька самооцінка не завжди впливала на емоційні зв'язки, дані результати доводять: саме досягнення «золотої середини» у самосприйнятті виступає потужним психологічним ресурсом, який одночасно знижує рівень як

соціальної відчуженості, так і глибокого емоційного дефіциту. Середня (адекватна) самооцінка в даній вибірці є ключовим стабілізатором, який забезпечує гармонійну взаємодію особистості із соціумом та близьким оточенням, нівелюючи передумови для розвитку хронічної самотності. Дані кореляційної плеяди представлені на рисунку 3.4

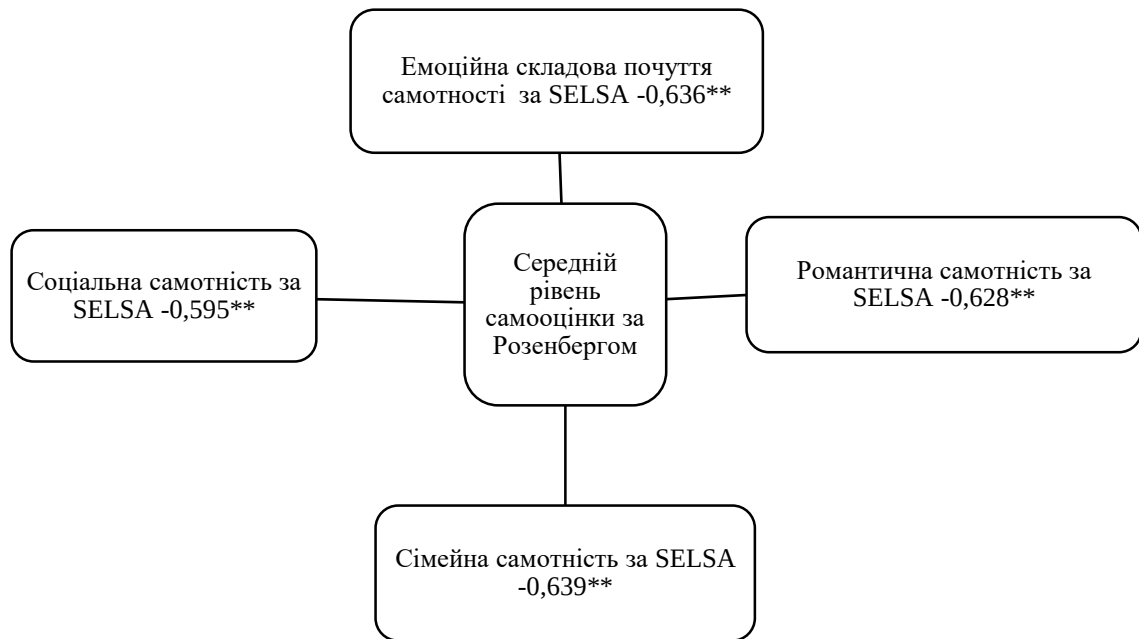


Рис.3.4. Результати кореляційної плеяди середнього рівня самооцінки за Розенбергом

Результати кореляційного аналізу між рівнем домагань за методикою Дембо-Рубінштейн та показниками багатовимірної шкали самотності SELSA свідчать про повну відсутність статистично значущого лінійного зв'язку між цими конструктами. Майже нульова кореляція з емоційною складовою ($-r = 0,011$, $p \leq 0,01$) соціальною самотністю ($-r = 0,007$, $p \leq 0,01$) вказує на те, що амбіції студентів, їхні прагнення до успіху та очікування від майбутніх досягнень існують цілком автономно від поточної якості їхніх міжособистісних стосунків. Це означає, що високий чи низький рівень домагань особистості не виступає ані тригером для відчуження, ані захисним бар'єром проти соціальної ізоляції. Такий результат є важливим для диференціальної діагностики, адже він підкреслює, що внутрішня

незадоволеність власними здобутками (дисонанс у домаганнях) не переноситься автоматично на сферу близьких стосунків чи соціальної інтеграції. Самооцінка в даній вибірці є ключовим модератором самотності, то рівень домагань залишається нейтральною характеристикою, яка відображає лише мотиваційно-цільову спрямованість особистості, не впливаючи на суб'єктивне відчуття близькості з іншими людьми або групою.

Результати кореляційного аналізу за методикою О. П. Саннікової та В. Б. Бедан у взаємозв'язку з показниками SELSA та шкалою М. Розенберга демонструють специфічну автономність внутрішньої схильності до самотності від зовнішніх соціальних чинників. Найбільш значущим є помірний зворотний зв'язок ($-r = 0,416^{**}$, $p \leq 0,05$) між рівнем самотності як стійкої властивості особистості та сумарною емоційною складовою за SELSA (романтична та сімейна сфери разом). Це свідчить про певну психологічну дисоціацію: студенти, які мають високу внутрішню схильність до переживання самотності, парадоксально демонструють нижчу фіксацію на конкретних дефіцитах у близьких стосунках. Водночас майже нульові коефіцієнти кореляції з окремими шкалами романтичною ($-r = 0,050$, $p \leq$ математично підтверджують, що диспозиційна самотність (як риса характеру) практично не залежить від об'єктивної наявності чи відсутності партнерів, друзів або підтримки родини. Це означає, що для даної вибірки самотність за Санніковою Бедан є глибоким внутрішнім станом, який не корегується простою наявністю соціальних контактів. Відсутність значущого зв'язку з низькою самооцінкою ($-r = 0,078$, $p \leq 0,01$) та слабка позитивна кореляція із середньою самооцінкою ($r = 0,196^{*}$, $p \leq 0,01$) за Розенбергом додатково вказують на те, що схильність почуватися самотнім є відносно незалежним конструктом, який може проявлятися навіть у респондентів із адекватним рівнем самоповаги. Самотність у досліджуваних студентів часто має характер стійкої індивідуально-типологічної особливості («екзистенційної» самотності), яка існує паралельно з їхньою соціальною ситуацією та рівнем самосприйняття, не впливаючи безпосередньо з них. Результати кореляційної плеяди представлені на рисунку 3.5.

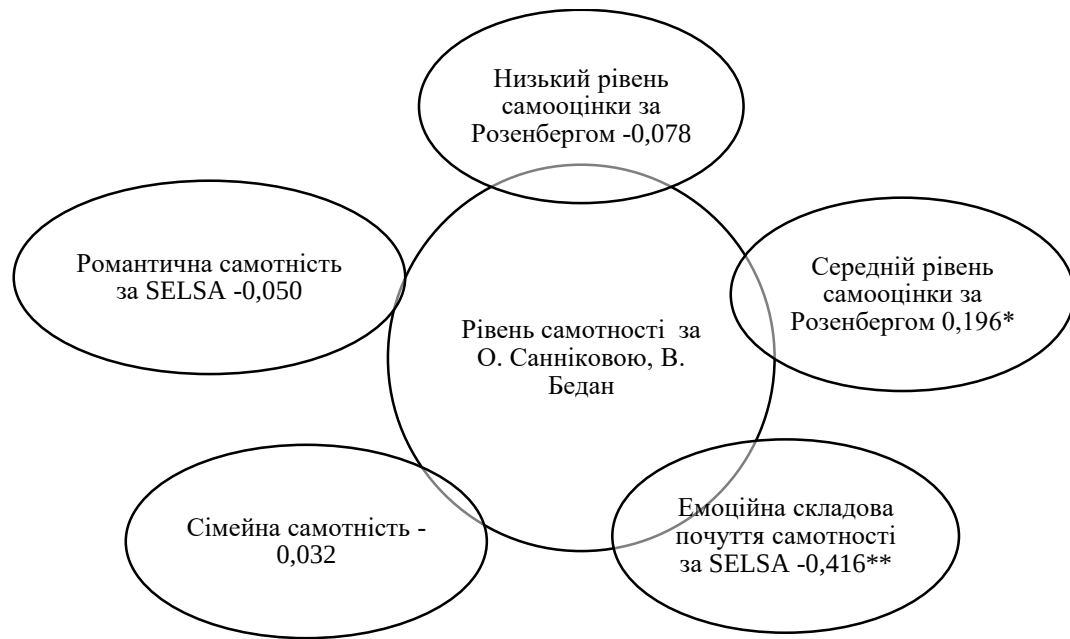


Рис. 3.5. Результати кореляційної плеяди рівень самотності за О. Санніковою, В. Бедан

Результати кореляційного аналізу за шкалою самотності UCLA у взаємозв'язку з багатовимірним опитувальником SELSA та рівнями самооцінки за М. Розенбергом дозволяють зробити принципово важливі висновки про структуру психологічного дискомфорту студентів. Найбільш значущим результатом є виражений від'ємний зв'язок між показником UCLA та низьким рівнем самооцінки за Розенбергом ($-r = 0,055$, $p \leq 0,01$), що математично підтверджує фундаментальну роль самосприйняття: чим менше студент схильний до самокритики та деструктивного зниження самооцінності, тим нижчим є його рівень загальної суб'єктивної ізоляції. Водночас помірний позитивний зв'язок із середнім рівнем самооцінки ($r = 0,270^*$, $p \leq 0,01$) вказує на те, що формування адекватної, збалансованої самоповаги виступає природним регулятором, який допомагає особистості стабілізувати своє відчуття приналежності до соціуму.

Особливий науковий інтерес викликає майже повна відсутність лінійного зв'язку між шкалою UCLA та всіма субшкалами SELSA: емоційною складовою ($r = 0,008$, $p \leq 0,01$), романтичною ($r = 0,020$, $p \leq 0,01$), сімейною ($-r = 0,003$, $p \leq 0,01$)

та соціальною самотністю ($r = 0,000$, $p \leq 0,01$). Такі «нульові» кореляції свідчать про глибоку диференціацію переживань у даній вибірці: загальне суб'єктивне відчуття самотності за UCLA сприймається студентами як цілісний, автономний внутрішній стан, який абсолютно не залежить від об'єктивної наявності чи браку контактів у конкретних сферах життя (сім'я, друзі, партнери). Це означає, що студент може мати стабільні соціальні зв'язки та підтримку родини, але при цьому відчувати високий рівень «унітарної» самотності через внутрішні особистісні чинники, насамперед через особливості самооцінки. Досліджуючи самотність за шкалою UCLA є не відображенням реального соціального дефіциту, а скоріше продуктом внутрішньої самопрезентації, де низька впевненість у собі стає головним тригером відчуття відірваності від світу, незалежно від фактичної якості міжособистісної взаємодії.

Аналіз демографічних показників наданої вибірки у поєднанні з раніше отриманими коефіцієнтами кореляції дозволяє сформулювати цілісну картину психологічного профілю сучасного студента. Математичний розподіл відповідей за групами виглядає наступним чином: вибірці переважають жінки 24 особи, тоді як частка чоловіків складає 18 осіб. За сімейним станом значно домінують особи, які не перебувають у шлюбі це 18 осіб, порівняно з одружених це 7 осіб, та 17 осіб мають постійні стосунки, 17 не перебувають у стосунках. У структурі здобуття освіти переважає денна форма навчання це 30 осіб, ніж заочної 12 осіб. 19 осіб з 42 звертались до психотерапевта. 40 осіб проводять більше 4 годин в соціальних мережах. 21 людина повністю задоволена навчанням, 17 скоріше задоволені та 4 не задоволені навчанням. У гуртожитку живуть 15 осіб, в дома з батьками 7 осіб, із другою половинкою проживають 8 осіб, ті хто мають власне житло 6 осіб, та ті хто орендують із друзями 6 осіб.

Ці демографічні особливості (домінування неодружених студентів денної форми) є важливим контекстом для розуміння специфіки їхньої соціальної ситуації розвитку та чутливості до переживання самотності. Надзвичайно сильний позитивний зв'язок між самооцінкою та рівнем домагань за Дембо-Рубінштейн ($r = 0,977^{**}$, $p \leq 0,05$). вказує на те, що власна цінність цих студентів майже повністю

залежить від їхніх амбіцій та успішності реалізації життєвих планів в академічному середовищі. Водночас значуща кореляція між самооцінкою та суб'єктивною самотністю за Расселом-Фергюсоном ($r = 0,587^{**}$, $p \leq 0,05$) доводить, що саме внутрішня невпевненість у собі є головним джерелом їхнього відчуття відчуженості. Це підтверджується тим фактом, що об'єктивний дефіцит контактів у емоційній сфері (за SELSA) з рівнем актуальної самооцінки майже не пов'язаний ($r = 0,034$, $p \leq 0,01$).. Таким чином, соціальний статус неодруженого студента об'єктивно створює передумови для інтенсивного спілкування, проте саме внутрішні психологічні чинники нестабільна самооцінка ($r = 0,068$, $p \leq 0,01$) за Розенбергом та завищені домагання ($r = 0,559^{**}$, $p \leq 0,05$). трансформують цей період на стан глибокої суб'єктивної самотності, де лише середня, адекватна самооцінка здатна виступити ефективним захисним буфером проти дезадаптації ($r = 0,636^{**}$, $p \leq 0,05$) кореляція із сімейною самотністю. Результати демографічної вибірки представлені на рисунку 3.6, 3.7, 3.8, 3.9.

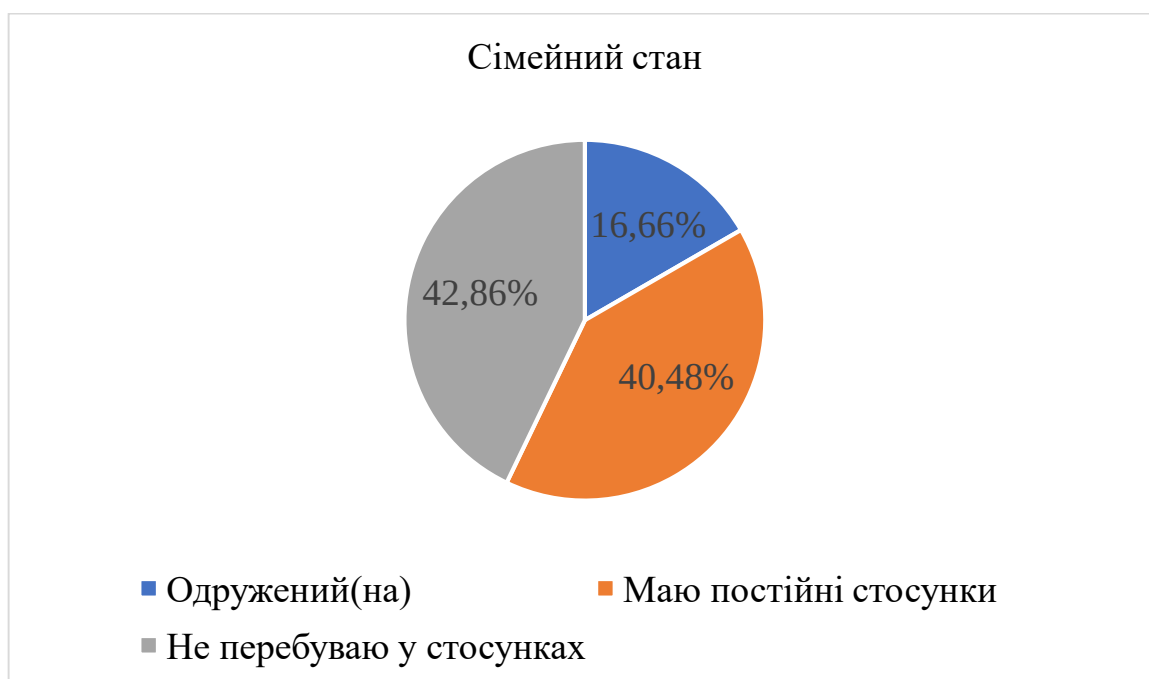


Рис. 3.6. Результати демографічної вибірки

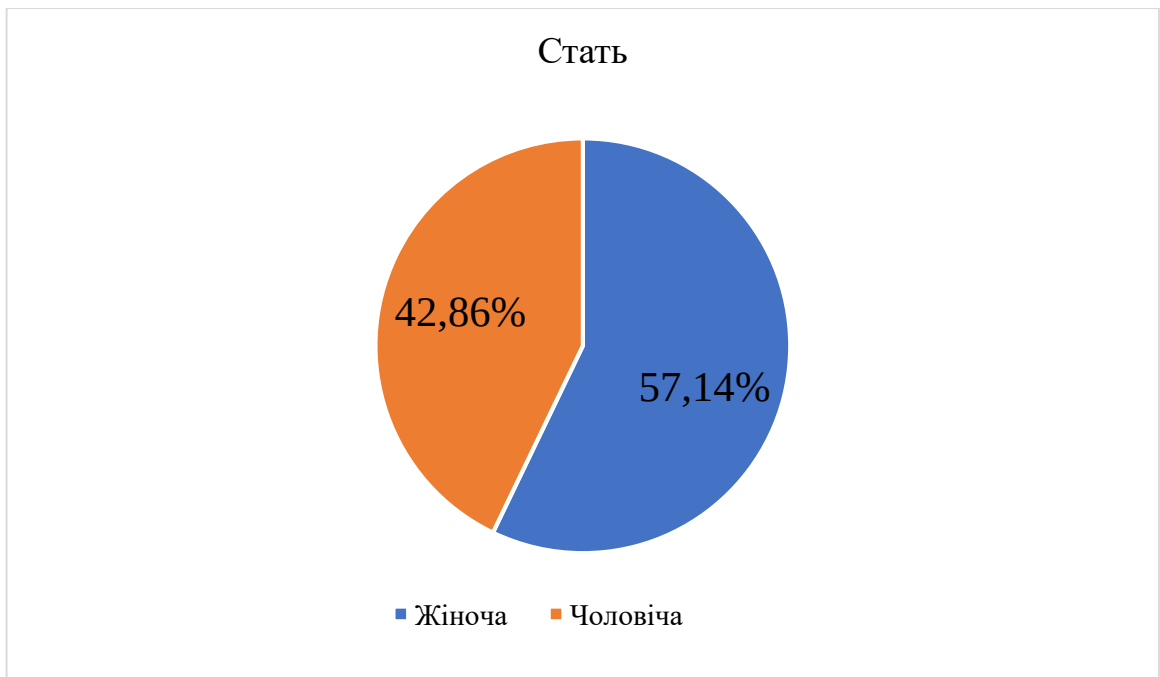


Рис. 3.7 Результати демографічної вибірки

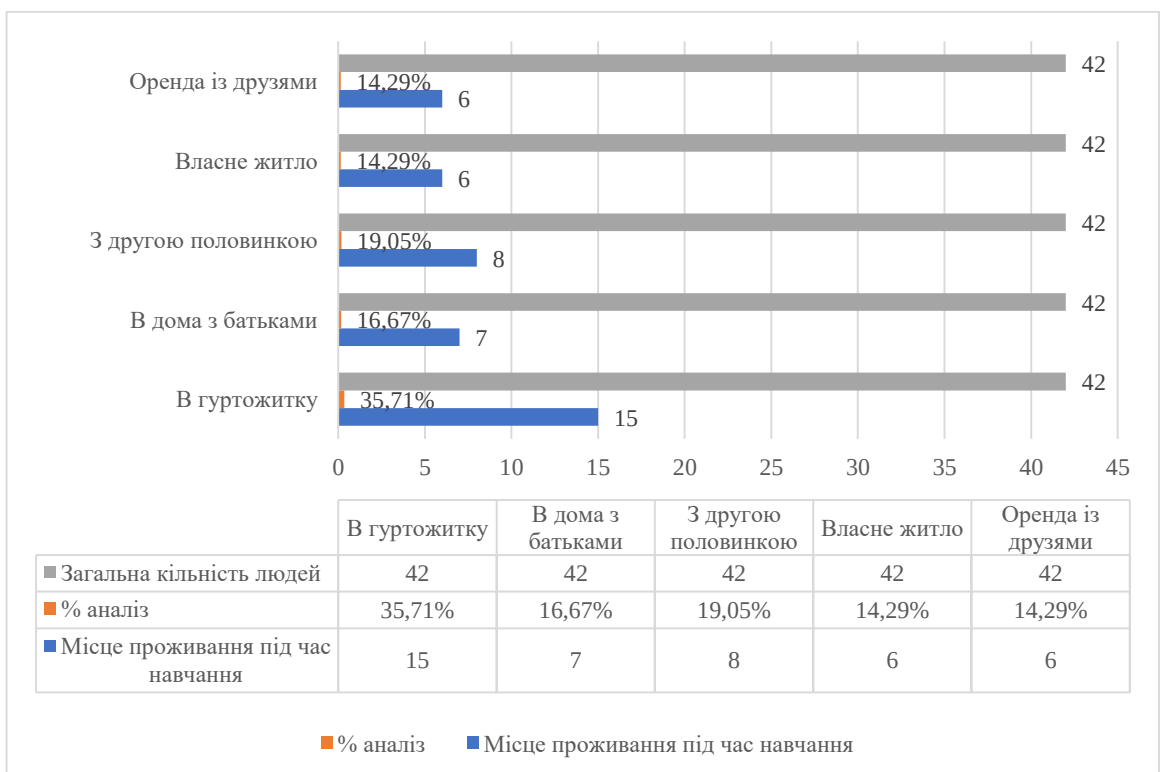


Рис. 3.8 Результати демографічної вибірки

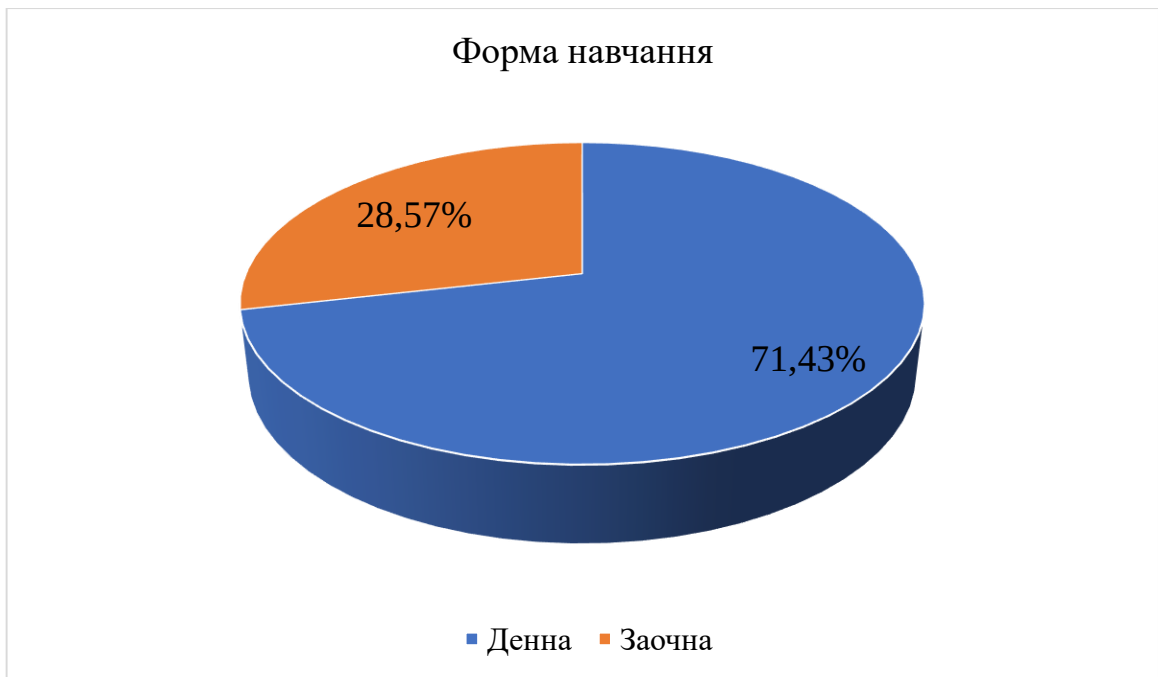


Рис. 3.9 Результати демографічної вибірки

Виявлено, що переважна більшість студентів (95,24%) проводить у соціальних мережах понад 4 години щодня. Це створює специфічне тло для виявленої кореляції між самооцінкою та соціальною самотністю за SELSA: попри інтенсивне цифрове спілкування, реальне відчуття залученості до групи прямо залежить від внутрішньої впевненості у собі. Високий показник звернень до психолога (45,24%) свідчить про високу рефлексивність вибірки та усвідомлення ними своїх внутрішніх станів, що пояснює наявність сильних зв'язків між самооцінкою та емоційною компонентою самотності ($-r = 0,636^{**}$, $p \leq 0,05$).

Житлові умови також відіграють роль модераторів: найбільша група респондентів (35,71%) проживає у гуртожитку, що передбачає постійні контакти, проте сильна кореляція середньої самооцінки із сімейною самотністю ($-r = 0,639^{**}$, $p \leq 0,05$), доводить, що навіть у щільному соціальному середовищі відчуття підтримки залежить від базового самосприйняття особистості.

Висока задоволеність навчанням (сумарно 90,48% задоволених) резонує з надзвичайно високою кореляцією між самооцінкою та рівнем домагань за Дембо-Рубінштейн ($r = 0,977^{**}$, $p \leq 0,05$). Це підтверджує гіпотезу, що для студентів цієї вибірки академічна успішність та реалізація амбіцій є фундаментом їхньої самоповаги. Проте, як показує зв'язок із самотністю за Расселом ($r = 0,587^{**}$, $p \leq$

ця гонитва за досягненнями часто супроводжується суб'єктивним відчуттям відчуженості.

. Напрями та засоби підвищення самооцінки та подолання самотності у студентської молоді

Оскільки дослідження підтверджують сильний зв'язок між низькою самооцінкою та глобальним відчуттям відчуженості ($-r = 0,055, p \leq 0,01$)., першочерговим засобом є розвиток самоспівчуття. Замість жорсткої самокритики студентам варто впроваджувати техніки рефлексивного щоденника, де акцент робиться не на результаті, а на зусиллях. Це допомагає розірвати закономірність, де власна цінність залежить від рівня домагань (досягнення цілей). Важливо навчитися відділяти свою особистість від академічних успіхів чи невдач.

Зважаючи на те, що надвисокі амбіції часто стають бар'єром для щирої близькості («самотність через успіх»), ефективним засобом є техніка декомпозиції цілей та розвиток емоційного інтелекту. Студентам необхідно вчитися ставити «екологічні» цілі, які залишають простір для відпочинку та неформального спілкування. Це дозволяє знизити внутрішню напругу, яка зазвичай змушує особистість дистанціюватися від оточення заради збереження ресурсів для «ринку досягнень».

При майже стовідсотковому поглинанні соціальними мережами (понад 4 години на добу), засобом подолання самотності має стати цифрова гігієна та перехід до «глибокого спілкування». Замість пасивного споживання контенту, яке лише посилює відчуття соціальної самотності через механізм порівняння, варто фокусуватися на створенні значущих офлайн-контактів. Умовами для цього можуть бути: участь у волонтерських та групових проєктах, де взаємодія базується на спільних цінностях, а не на оцінці статусу. Тренінги комунікативної компетентності, що допомагають долати страх відторгнення, який часто супроводжує низьку самооцінку.

Висока готовність студентів до терапії (понад 45% звернень) робить групову психотерапію та Peer-to-peer консультування (рівний-рівному) найбільш ефективними формами роботи. Проживання у гуртожитках чи активне студентське життя створюють ідеальну інфраструктуру для створення груп підтримки. Засобом подолання сімейної самотності (яка сильно корелює з адекватною самооцінкою, є розвиток навичок встановлення здорових кордонів з батьками та партнерами, що дозволяє почуватися автономним, але не відірваним від близьких. Саме тому, важливо розробити психологічний тренінг для покращення психологічного стану студента.

Психологічний тренінг «Від самотності до самоцінності»

Вік: 18-30 років;

Стать: жінки та чоловіки;

Дні проведення: вівторок та четвер;

Тривалість: 2 тижні, по 2,5 години кожна зустріч + щоденні мікропрактики у закритій групі.

Очікувані результати: зниження залежності самооцінки від академічних досягнень та «рівня домагань», формування навичок «глибокого спілкування» для подолання емоційної самотності, оптимізація часу в соціальних мережах (робота з групою «4+ години онлайн»), стабілізація самооцінки як буфера проти сімейної та романтичної самотності.

Тиждень 1: Внутрішня опора (Робота з самооцінкою)

Зустріч 1. «Я це не мої оцінки» (Деконструкція домагань) [41].

Мета: Розірвати закономірність, де самоповага існує лише під час успіху.

Вправи:

Графік моєї цінності»: Аналіз ситуацій, коли самооцінка «падала» через невиконані амбіції.

права «Кошик досягнень vs Кошик Я-є»: Пошук рис характеру, які не залежать від навчання.

- **Домашнє завдання:** «День без оцінювання» — помічати моменти самокритики.

Зустріч 2. «Мистецтво самоспівчуття» (Формування середньої самооцінки) [40].

Мета: Перейти від низької/завищеної самооцінки до адекватної стабільної позиції за Розенбергом.

Вправи:

Лист другу від мого імені»: Написання слів підтримки собі у складній ситуації.
техніка «Внутрішній адвокат»: Робота зі страхом «бути гіршим за інших».

Домашнє завдання: Практика вдячності собі за 3 дрібниці щовечора.

Тиждень 2: Емоційний резонанс (Подолання самотності)

Зустріч 3. «Реальність vs Digital Shadow» (Робота з соціальною самотністю) [11].

Мета: Трансформація цифрової активності (враховуючи, що 95% студентів проводять 4+ години в мережі) у реальні зв'язки.

Вправи:

Цифровий детокс-експеримент»: Обговорення відчуттів під час відсутності гаджетів.

права «Активне слухання»: Практика емпатії в парах, що знижує показник соціальної самотності за SELSA.

Домашнє завдання: Одна жива зустріч з другом/знайомим без використання телефону.

Зустріч 4. «Близькість без масок» (Робота з емоційною та сімейною самотністю) [10].

Мета: Навчитися вибудовувати емоційний зв'язок, який не залежить від фізичної присутності людей поруч.

Вправи:

Коло підтримки»: Візуалізація реальних ресурсів допомоги (родина, друзі, терапевт).

права «Я-повідомлення»: Навички висловлення своїх потреб у стосунках без страху бути відкинутим.

Завершення: Створення «Особистої карти стійкості» на майбутнє.

Висновки до третього розділу

Емпіричне дослідження, представлене у третьому розділі, дозволило системно висвітлити особливості взаємозв'язку між рівнем самооцінки та переживанням самотності серед студентів. Для аналізу було проведено комплексну психодіагностику вибірки з 42 осіб, серед яких 24 жінки і 18 чоловіків. У процесі збору даних застосовано надійний і схвалений інструментарій, що включав шкалу самооцінки М. Розенберга, методику визначення рівня самооцінки і домагань Дембо-Рубінштейн, шкалу самотності UCLA, та методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон) та багатовимірну шкалу SELSA для оцінки переживання самотності, а також методику «Самооцінка переживання самотності» О. Саннікова, В. Бедан..

Математико-статистичний аналіз виявив ключову закономірність: сильний зворотний кореляційний зв'язок між адекватним рівнем самооцінки та показниками соціальної й сімейної самотності. Це підтверджує, що самооцінка слугує важливим внутрішнім регулятором емоційної стійкості особистості. Особливо значущою стала висока кореляція між самооцінкою та рівнем домагань за методом Дембо-Рубінштейн ($r = 0,977^{**}$, $p \leq 0,05$). , що демонструє залежність самоповаги молоді від їхніх амбіцій і досягнень. Крім того, виявлено тісний зв'язок між самооцінкою та загальним відчуттям ізоляції за шкалою Рассела ($r = 0,977^{**}$, $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що внутрішня невпевненість є основною причиною суб'єктивного відчуття самотності, навіть за умов активного використання соціальних мереж (зокрема, 95,24% респондентів проводять у соцмережах понад 4 години на день).

Результати дослідження стали підґрунтям для розробки авторського психологічного тренінгу «Від самотності до самоцінності», розрахованого на два тижні інтенсивної роботи. Програма тренінгу включає такі модулі: деконструкцію завищених амбіцій, розвиток самоспівчуття та формування навичок глибокого спілкування. Його мета стабілізація самооцінки як ключового ресурсу для подолання емоційної дезадаптації.

Результати дослідження дозволяють стверджувати, що подолати самотність у студентської молоді можливо не стільки через зростання кількості соціальних контактів, скільки завдяки розвитку внутрішнього почуття власної гідності. Саме внутрішня самоцінність сприяє гармонійній інтеграції в суспільство без втрат у психологічному благополуччі.

ВИСНОВКИ

В даній кваліфікаційній роботі проведено теоретико-емпіричне дослідження проблеми взаємозв'язку між самооцінкою та переживанням самотності у студентів, що дозволило узагальнити існуючі наукові підходи до осмислення цих феноменів і емпірично підтвердити їхню психологічну взаємозалежність. Результати теоретичного аналізу наукових джерел свідчать, що самооцінка є складним, багатокomпонентним утворенням, яке включає когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти та відіграє ключову роль у формуванні «Я-концепції» особистості. Дослідження таких фахівців, як В. Джеймс, К. Роджерс, А. Маслоу, М. Розенберг та Н. Бранден, демонструють, що самооцінка є базовим регулятором поведінки, визначаючи рівень самоприйняття, впевненості у своїх силах і здатності до соціальної взаємодії. Українські вчені, серед яких Т. Титаренко, Г. Католик і О. Саннікова, В. Бедан додатково наголошують на важливості самооцінки у контексті самореалізації, особистісного розвитку та адаптації молоді в соціально-психологічному середовищі. Дослідження феномену самотності показало його багатовимірний характер, який не зводиться лише до фізичної відсутності соціальних контактів. У роботах Р. Вайса, Д. Рассела самотність розглядається як суб'єктивне переживання дефіциту значущих стосунків. Особливу увагу привертає диференціація між соціальною та емоційною самотністю, що дозволяє глибше розкрити специфіку її проявів. Українські дослідники доповнюють ці погляди, акцентуючи увагу на потенціалі перетворення переживання самотності на конструктивний стан усамітнення за умови гармонійно сформованої самооцінки.

Одним із ключових теоретичних результатів даної роботи є висновок, що самооцінка виступає внутрішнім психологічним механізмом, який впливає на характер переживань самотності. В межах когнітивного та гуманістичного підходів визначено, що низький рівень самооцінки сприяє формуванню негативних когнітивних схем, соціальній тривожності та уникненню взаємодії з іншими, що загострює відчуття ізоляції. Водночас адекватна або висока самооцінка виконує роль захисного ресурсу, забезпечуючи психологічну стійкість і здатність

конструктивно осмислювати досвід самотності. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці молоді у віці від 18 до 25 років, дало змогу перевірити висунуті теоретичні припущення та отримати статистично вагомі дані. Використано низку психодіагностичних методик з високою валідністю, серед яких шкала самооцінки Розенберга, методика Дембо–Рубінштейн, шкала самотності UCLA, шкала соціальної та емоційної самотності SELSA, методика Д. Рассела і М. Фергюссона, а також розробки О. Саннікової та В. Бедан. Така багатовимірна оцінка забезпечила глибоке дослідження ключових змінних. Особливу цінність мають результати кореляційного аналізу, проведеного за допомогою коефіцієнта Пірсона. Виявлено наявність статистично значущого зворотного кореляційного зв'язку між рівнем самооцінки та інтенсивністю переживань самотності. Це свідчить про те, що зниження самооцінки супроводжується посиленням суб'єктивного відчуття ізольованості, що підтверджує висунуту емпіричну гіпотезу. Водночас встановлені кореляції проявляються як на загальному рівні, так і у взаємозв'язках окремих компонентів досліджуваних феноменів.

Дослідження встановило, що низька самооцінка найбільше пов'язана з емоційною самотністю, яка проявляється у відчутті внутрішньої порожнечі, браку близьких стосунків і переживанні відчуженості. Водночас соціальна самотність також демонструє значущі кореляційні зв'язки із самооцінкою, що вказує на труднощі студентів у процесі інтеграції до соціальних груп та відчуття власної «відстороненості» від них. Кореляційний аналіз показав, що різні складові самооцінки, такі як рівень домагань, самоприйняття та оцінка власних якостей, мають неоднаковий зв'язок з кожним видом самотності. Це підкреслює багатовимірність взаємозв'язку між досліджуваними змінними та необхідність інтегрованого підходу до його вивчення. Знайдені статистичні залежності мають системний, а не випадковий характер, що підтверджує існування стійкого психологічного механізму взаємодії між цими показниками.

У дослідженні була сформульована концептуальна гіпотеза, згідно з якою рівень самооцінки студента розглядається як провідний внутрішній чинник, що визначає як інтенсивність, так і характер переживання самотності. Передбачалося

існування зворотного зв'язку між цими феноменами: із зниженням самооцінки рівень суб'єктивного відчуття самотності значно підвищується. Результати проведеного теоретичного аналізу й емпіричних досліджень повністю підтвердили цю гіпотезу. Встановлено, що саме самооцінка виконує роль психологічного фільтра, крізь який інтерпретується соціальний досвід, а її низький рівень сприяє формуванню деструктивних переживань, пов'язаних із самотністю.

Емпірична частина роботи була спрямована на перевірку низки конкретних гіпотез. Перша гіпотеза стверджувала, що студенти з низьким рівнем самооцінки демонструють вищі показники переживання самотності. Результати кореляційного аналізу та групового порівняння цілковито підтвердили це припущення, показавши статистично значущі відмінності між групами учасників. Ці дані свідчать, що низький рівень самооцінки тісно пов'язаний із підвищеним відчуттям ізольованості.

Друга гіпотеза була спрямована на виявлення залежності між рівнем самооцінки та різними формами самотності. Було висловлено припущення, що зниження самооцінки провокує одночасне посилення як соціальної, так і емоційної самотності. Здобуті емпіричні дані підтвердили це положення: виявлено статистично значущі зв'язки між показниками самооцінки та окремими складовими самотності, що вказує на вплив цього чинника не лише на загальне сприйняття самотності, але й на її структурні елементи.

Третя гіпотеза передбачала, що студенти з адекватним або високим рівнем самооцінки здатні сприймати самотність як ресурсний стан (усамітнення). Це припущення частково підтвердилося в ході дослідження. Респонденти з високою самооцінкою продемонстрували нижчий рівень деструктивної форми самотності та більш адаптивні стратегії її переживання. Проте для остаточного обґрунтування цієї гіпотези необхідне додаткове якісне вивчення суб'єктивного досвіду усамітнення.

Четверта гіпотеза передбачала, що низька самооцінка асоціюється з домінуванням деструктивних форм самотності, які супроводжуються соціальною тривожністю. Отримані результати також підтвердили цей висновок: було зафіксовано вищий рівень тривожності, нестачу впевненості у соціальних

взаємодіях та схильність уникати контактів серед студентів із низькою самооцінкою, що загострює суб'єктивне переживання самотності.

П'ята гіпотеза полягає у припущенні, що високий рівень самооцінки асоціюється з мінімальним рівнем переживання самотності. Емпіричні дані здебільшого підтвердили це положення, хоча варто зазначити, що навіть у студентів із високою самооцінкою можуть виникати ситуативні відчуття самотності. Це свідчить про складну та багатофакторну природу цього явища.

Більшість висунутих гіпотез отримали емпіричне підтвердження, що засвідчило внутрішню логіку й узгодженість проведеного дослідження та виправданість обраного методологічного підходу.

Аналіз виконання дослідницьких завдань дає змогу оцінити успішність досягнення поставленої мети. Перше завдання, що мало на меті теоретичний розгляд проблеми самооцінки та самотності, реалізовано в повному обсязі: систематизовано основні підходи, представлені у працях вітчизняних і зарубіжних науковців, а також детально розкрито структуру й функції досліджуваних явищ.

У рамках другого завдання, яке полягало в аналізі психологічного змісту самотності в студентський період життя, виконано дослідження особливостей цього етапу розвитку, для якого характерна підвищена чутливість до соціальних взаємодій і активне формування особистісної ідентичності.

Третє завдання вивчення ролі самооцінки як регулятивного аспекту концепції «Я» було реалізовано шляхом аналізу її впливу на поведінку, емоційні реакції та соціальну активність студентів.

Четверте завдання, присвячене емпіричному дослідженню взаємозв'язку між самооцінкою та відчуттям самотності, виконано з використанням надійних психодіагностичних методик і статистичних інструментів. Результати підтверджено методами математичної статистики та проаналізовано відповідно до актуальних наукових підходів.

Щодо п'ятого завдання, орієнтованого на розробку практичних рекомендацій, створено й обґрунтовано тренінгову програму, спрямовану на покращення рівня самооцінки та зниження відчуття самотності.

Рекомендований тренінг має комплексну спрямованість і охоплює розвиток самоприйняття, формування здорової самооцінки, зменшення соціальної тривожності та вдосконалення комунікативних навичок. Його програма включає низку завдань для самопізнання, рефлексії, аналізу негативних переконань, навчання асертивності та поліпшення взаємодії з оточуючими. Особливу роль відведено когнітивно-поведінковим методикам, що допомагають трансформувати деструктивні уявлення про себе та соціальне середовище. Ефективність цього підходу базується на його спрямованості на ключовий фактор виникнення почуття самотності самооцінку. Підвищення рівня самоприйняття дозволяє студентам знизити рівень соціальної чутливості, сформувати позитивний образ себе і посилити активну соціальну взаємодію. В результаті зменшується емоційне навантаження, пов'язане із самотністю, а також покращується загальне психологічне благополуччя учасників тренінгу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Александров. Ю. В. (2021, October). Соціально-психологічні особливості студентського віку. In The 5th International scientific and practical conference «Modern

едан В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / наук. кер. О. П. Саннікова. Одеса : Державний заклад «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського», 2018. 319 с.

ерезовська, Л. (2022). Самооцінка студентів, що поєднують навчання та р

ольшакова А. М. Часові перспективи та само ставлення студентів у професійній бфері. Збірник наукових праць. Теорія і практика сучасної психології. 2018. Вип. 1 Б. 62-66.

ондаренко В. А. Бар'єри розвитку самоідентифікації: психологічний аналіз. Український психологічний альманах. 2020. Том 2. С. 34–48.

уряк А. О. Взаємозв'язок несвідомих процесів та адаптації в українському контексті. Журнал прикладної психології. 2019. Том 4. С. 89–104

Влобуєв М. Самооцінка та ефективність діяльності працівників. Інвестиції: н

ранюк, Л. (2017). Соціально-психологічні особливості студентського віку. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. У

прицька, В. В., & Козаченко, Д. С. (2023). Феномен самооцінки у психологічному р

илька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

илька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.

р

и

я

андиба М.О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2012. Вип. 16. С. 431 – 439.

атолик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с.

атолик, Г. В. (2016). Я-концепція практичного психолога: онтогенетичний підхід у контексті дитячо-юнацької психотерапії. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія, (46), 148-152.

олодяжна, А. В. Спілкування, поведінка і довіра в освітній діяльності. In: The 5th

оломієць Л. І. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. Психологічний часопис. 2017. № 3. С. 59-69.

орольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Ніка-Центр, 2004. 400 с.

Крохмаль. О. Ф., Горенко, М. В., & Сафін, О. Д. Методи когнітивно-поведінкової т

взуренко, О. О. (2014). Аналіз передумов формування емоційної сфери та проявів емоційного потенціалу особистості студента в процесі професійної підготовки. Молодий вчений, (5 (2)), 127-131.

взуренко О. Психологічні особливості саморегуляції особистісного та професійного розвитку фахівця у сфері охорони здоров'я. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2024. № 18. С. 47–53.

алихіна О. А. Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук. Київ : Національний педагогічний у

яртинюк О. А. Динаміка розвитку інтелектуальних здібностей у студентів- і

р

о

в

психологів : курсова робота. Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, 2009. 31 с.

снови психології та педагогіки: навч. посібн. ; за заг. ред. А.В. Семенової ; Р.С. Гурін, Т.Ю. Осипова, А.М. Ващенко. 2-ге вид., випр. і доп. Київ : Знання, 2007. 341 с.

анок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості. К.: Ніка-Центр, 2006. 280 с.

анфілов Ю. І., Токарев В. М., Поліщук Д. К. (2021). Самооцінка особистості і л

іпідченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі ідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, Серія 12. Психологічні науки. 2020. № 12 (57) . С. 79–89.

ромопроекування особистості у дискурсивному просторі: монографія / Н. В.Чепелева, М. Л.Смольсон, О. В.Зазимко, С. Ю. Гуцол [та ін.] ; за ред. Н. В. Чепелевої. К.: Педагогічна думка, 2016. 232 с

вннікова О. П., Бедан В. Б. Презентація методики діагностики схильності до п

вннікова О.П., Бедан В.Б. Життєстійкість осіб з різним типом переживання рамотності. Актуальні проблеми сучасної психології: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (Одеса, 29 квітня 2014 р.), ПНПУ імені К.Д.Ушинського. Одеса: Лерадрук, 2014. С. 48-54.

мітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних ва вітчизняних вчених. Наука. Освіта. Молодь : збірник наукових праць Уманського д

вровичан, Т. В. Особливості міжособистісного спілкування студентської молоді. Збірник наукових статей за матеріалами Всеукраїнської конференції «Актуальні проблеми гуманітарно-правових наук» (Березень 2018 р.) Відп. ред. К. В. Ніколенко. Кривий Ріг: ДонНУет, 2018. С. 73-74.

вціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: Матеріали десятої Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та м

о

ф

співробітників (Суми, 27–28 квітня 2023 р.) / уклад. М. М. Набок. Суми : Сумський державний університет, 2023. 367 с.

півак Л. М. Особливості становлення самооцінки власного національного «Я» у студентської молоді. Психологія: реальність і перспективи. 2018. Випуск 11. С. 134–139. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/762508.pdf>

тепаненко І. М. Психологічна корекція сором'язливості у майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2020. URL: звернення: 21.05.2026).

итаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К., 2003. 376 с.

итаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

едоров С. І. Психологічні чинники прояву самотності у студентів : магістерська робота. 2024. URL: <https://ds.forlan.org.ua/handle/123456789/619> (дата звернення:

ілософський енциклопедичний словник / НАН України, Ін-т філософії імені Г. С. Сковороди ; [редкол.: В. І. Шинкарук (голова) та ін.]. Київ : Абрис, 2002. VI, 742 с.

оучек Т. А., Найчук В. В. Теоретичні дослідження психологічних особливостей переживання стану самотності // Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Вінниця, 8-9 жовт. 2024 р. — С. 538-542.

икунова А. С. Арт-терапевтичні техніки і практики в роботі з кризовими клієнтами : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» / Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів,

2022. 98 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4539> (дата звернення: 21.05.2026).

ільмак О. М. Практикум з арт-терапії : метод. реком. з підготовки до практич. занять. Одеса : НУ «ОЮА», 2025. 62 с. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.29306> (дата звернення: 21.05.2026).

уйко Г. В., Зварич І. М., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія : навчальний посібник / за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 496 с.

lessandri, G., Vecchione, M., Eisenberg, N., & Łaguna, M. (2015). On the factor structure

ial development of children: Implications for education and society-Erik Erikson in context. *Contemporary Education Dialogue*. 2013. Vol. 10, no. 2. P. 249–278.

., Leviton G. L., Wright B. A. Adjustment to misfortune — a problem of social-

The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127–134

D. (1996). The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, pp. 20–40.

ty Assessment, 42(3), 290–294.

R. S. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, Mass., 1973. P. 17

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Самооцінка стану переживання самотності» О. П.Саннікова,

В.Б.Бедан

Інструкція

Вам пропонується опитувальник, що містить різні питання. Ваше завдання - відповісти на кожне із запропонованих питань. Виконувати завдання потрібно таким чином: Ви читаєте питання і ставите хрестик під тими варіантами відповідей, які Вам найбільше підходять. Можна вибирати декілька варіантів відповіді на кожне питання. Дуже вітаються Ваші особисті доповнення при відповідях на кожне питання. Основна умова нашого експерименту - Ваша сумлінність і щирість.

ПІБ _____ Стать _____ Вік _____ Дата _____

Блок І

и відчуваєте ви себе самотнім у даний період життя?

Безумовно, ТАК	Мабуть, ТАК	Мабуть, НІ	Безумовно, НІ

кщо Ви не переживаєте самотність зараз, то чи знайомо Вам це відчуття з минулого досвіду?

Безумовно, ТАК	Мабуть, ТАК	Мабуть, НІ	Безумовно, НІ

3. Чи прагнете Ви уникати самотності?

Безумовно, ТАК	Мабуть, ТАК	Мабуть, НІ	Безумовно, НІ

4. Чи часто у Вас виникає бажання залишитися на самоті?

Безумовно, ТАК	Мабуть, ТАК	Мабуть, НІ	Безумовно, НІ

Блок II

5. Із запропонованого списку емоцій, оберіть ті, що виникають у Вас в період переживання самотності. Якщо потрібно, доповніть список (можливий вибір кількох варіантів). Номер обраної відповіді обведіть або підкресліть.

1. захоплення	10. обурення	19. страх	28. невразливість
2. гнів	11. переляк	20. пригніченість	29. збентеження
3. тривога	12. журба	21. досада	30. жалість
4. смуток	13. задоволення	22. лють	31. байдужість
5. торжество	14. злість	23. боязнь	32. подив
6. ненависть	15. побоювання	24. спокій	33. розчарування
7. жах	16. печаль	25. огида	34. образа
8. туга	17. веселість	26. сором	35. незадоволення
9. радість	18. роздратованість	27. неприязнь	36. ...

* Примітка. В даному блоці можливий вибір декількох варіантів в кожній таблиці

6. Як Ви себе відчуваєте при переживанні самотності? Якщо потрібно, доповніть список (можливий вибір кількох варіантів). Номер обраної відповіді обведіть або підкресліть.

1. свободу	7. спустошеність	13. незахищеність
2. незалежність	8. безнадійність	14. вразливість
3. впевненість в собі	9. безпорадність	15. покору
4. бадьорість	10. безвихідь	16. фізичну слабкість
5. зосередженість	11. апатію	17. відчуженість
6. упокорення	12. невпевненість в собі	18. ...

Блок III

Вам пропонується пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати **одне** з двох тверджень (А, або Б) яке, на Вашу думку, більше відповідає Вашому вибору.

Коли Ви переживаєте самотність, Ви думаєте про те, що:

1а.	Ніщо не може відволікти мене від самотності	1б.	Я можу легко відволіктись
2а.	Я нікому не потрібен	2б.	Є люди, котрі бажають спілкування зі мною
3а.	Мене ніхто не любить	3б.	Є люди, котрі люблять мене
4а.	Я гірше за інших	4б.	Я нічим не гірше за інших
5а.	Моє оточення мене не розуміє	5б.	Моє оточення ставиться до мене з розумінням
6а.	Я не маю перспективи в особистісному житті	6б.	Я маю перспективи в особистісному житті
7а.	Самотність руйнує мої життєві цінності	7б.	Самотність ніяк не впливає на мої життєві цінності
8а.	Я не знаю чим заповнити вільний час	8б.	Я можу розпоряджатися власним часом
9а.	Я вважаю, що мене зрадили	9б.	Я не вважаю, що мене зрадили
10а.	Я просто невдачливий, і мене все кидають	10б.	Я готовий до нових стосунків

Блок IV

Якщо Ви відчуваєте себе самотньо, чим Ви себе займаєте?

1а.	Буду чекати на прихід друзів	1б.	Піду до друзів
2а.	Броджу по вулицях, гуляю по парку, дивлюся на морський прибій	2б.	Займаюся своєю освітою
3а.	«Лежу на дивані» і нічого не роблю. Сплю	3б.	Роблю те, на що не знаходив часу раніше, читаю книги
4а.	Переглядаю старі знімки сам - на- сам	4б.	Спілкуюсь з близькими та друзями

5а.	Замикаюся в собі	5б.	Спілкуюсь в чаті, соц.мережах, тощо
6а.	Сиджу вдома в тиші	6б.	Ходжу в клуб, відвідую вечірки тощо
7а.	Немає ніякого бажання щось робити, просто «опускаються руки»	7б.	Займаюся улюбленим хобі
8а.	Мені не має чого змінювати в собі, мені все байдуже	8б.	Змінюю свій зовнішній вигляд (імідж)
9а.	Покладаюся на долю	9б.	Починаю все з чистого аркуша
10а.	Впадаю в депресію	10б.	Займаюся спортом, фітнесом, тощо

Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела та М. Фергюссона)

Інструкція. Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Той варіант, що ви обрали, позначте знаком «+».

Твердження	часто	іноді	рідко	ніколи
1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті				
2. Мені ні з ким поспілкуватися				
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4. Мені не вистачає спілкування				
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене				
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть				
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися				
8. Я зараз не маю близької людини				
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї				
10. Я відчуваю себе покинутим				
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують				
12. Я почуваюся зовсім самотнім				
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі				
14. Мені дуже не вистачає компанії				
15. Ніхто не знає яким я є насправді				

16. Я відчуваю, ніби мене ізолювано від інших людей				
17. Я дуже нещасливий, відчуючи, що я дійсно відторгнутий				
18. Мені важко знаходити друзів				
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму				
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною				

Обробка результатів дослідження та інтерпретація

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» - на 2 (два), «рідко» - на 1 (один), і «ніколи» - на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA)

Респондентам пропонується обрати одну із відповідей:

1. Цілком не згоден;
2. Не згоден;
3. Швидше не згоден;
4. Важко відповісти;
5. Швидше згоден;
6. Згоден;
7. Цілком згоден.

1. Я граю важливу роль у житті іншої людини.

2. Я відчуваю себе самотнім, коли я з родиною.

3. Ніхто в моїй родині не дбає про мене. Нікому до мене немає діла

4. У мене є романтичний партнер, з яким я ділюся своїми найінтимнішими думками та почуттями.

5. У моїй сім'ї немає такої людини, на допомогу та підтримку якої я міг би розраховувати, але я хочу, щоб вона була.

6. Я дуже дбаю про свою сім'ю.

7. Є людина, яка бажає розділити своє життя зі мною.

8. У мене є романтична партнерка/дружина, яка дає мені необхідну підтримку та схвалення.

9. Я справді пов'язаний зі своєю родиною.

10. У мене є незадоволена потреба в близьких романтичних стосунках.

11. Я хотів би сказати людині, у яку я закоханий, що я її люблю.

12. Я вважаю, що хочу мати когось, з ким би я міг розділити своє життя.

13. Я б хотів, щоб моя сім'я більше турбувалась про мій добробут.

14. Я закоханий у когось, хто закоханий у мене.

15. Я хотів би, щоб у мене були романтичні стосунки, які приносили б більше задоволення.

16. У мене є людина, яка задовольняє мої потреби в інтимності.

17. Я відчуваю себе частиною своєї родини.
18. У мене є людина, яка задовольняє мої емоційні потреби.
19. Моя родина справді піклується про мене.
20. У моїй сім'ї немає нікого, кого б я відчував близьким, але я б хотів, щоб така людина була.
21. У мене є романтичний партнер, чиєму щастю я сприяю.
22. Моя сім'я важлива для мене.
23. Я відчуваю близькість до своєї сім'ї.
24. Те, що важливо для мене, не здається важливим людям, яких я знаю.
25. У мене немає друзів, які поділяють мої погляди, але я б хотів, щоб були.
26. Я відчуваю себе частиною дружньої компанії.
27. Мої друзі розуміють мої мотиви та міркування.
28. Я відчуваю себе «в гармонії» з іншими.
29. У мене багато спільного з іншими.
30. У мене є друзі, до яких я можу звернутися за інформацією.
31. Мені подобаються люди, з якими я спілкуюся.
32. Я можу розраховувати на допомогу своїх друзів.
33. У мене є друзі, з якими можна поговорити про мої проблеми.
34. У мене немає друзів, які розуміють мене, але я хотів би, щоб були.
35. Я не відчуваю задоволення від друзів, які в мене є.
36. У мене є друзі, з якими я можу поділитися своїми поглядами.
37. У мене немає дружньої компанії, але я хотів би, щоб вона була.

Шкала самотності UCLA

Потрібно обрати один із 4 варіантів відповідей:

іколи

ідко

ноді

асто

1. Я відчуваю гармонію з оточуючими людьми.
2. Мені бракує товариства.
3. Я не можу ні до кого звернутися.
4. Я не відчуваю себе самотнім.
5. Я відчуваю себе частиною групи.
6. У мене багато спільного з оточуючими людьми.
7. Я більше ні з ким не близький.
8. Мої інтереси та ідеї не поділяють оточуючі.
9. Я комунікабельна людина.
10. Є люди, які мені близькі.
11. Я відчуваю себе покинутим.
12. Мої соціальні відносини поверхневі.
13. Насправді ніхто мене добре не знає.
14. Я відчуваю себе ізольованим від інших.
15. Я можу знайти товариство, коли захочу.
16. Є люди, які мене дійсно розуміють.
17. Я нещасливий, чере те, що настільки замкнутий.
18. Люди поряд зі мною, але не зі мною.
19. Є люди, з якими я можу поговорити.
20. Є люди, до яких я можу звернутися.

Методика Дембо-Рубінштейн Т. Дембо, С. Рубінштейн

Позначте на першій прямій рівень розвитку у Вас позначених якостей та властивостей на даний момент, а на другій бажаний рівень розвитку у Вас позначених якостей та властивостей.

Рівень розвитку від 0-100%

Бажаний рівень розвитку від 0-100%

1. Здоров'я.
2. Розумові здібності.
3. Характер.
4. Авторитет у однолітків.
5. Вміння багато робити своїми руками.
6. Зовнішність.
7. Впевненість в собі.

Шкала самооцінки Розенберга (RSE)

Респондентам пропонується обрати один із варіантів:

ілком згоден;

видше згоден;

видше не згоден;

ілком не згоден.

1. Загалом я собою задоволений.
2. Часом мені здається, що я не зовсім добрий.
3. Я відчуваю, що маю ряд хороших якостей.
4. Багато речей я здатний робити не гірше більшості інших людей.
5. Мені здається, що мені нема чим пишатися.
6. Часом я справді відчуваю себе непотрібним.
7. Я відчуваю себе гідною людиною.
8. Я хотів би більше поважати себе.
9. Загалом, я схильний вважати себе невдахою.
10. Я ставлюся до себе позитивно.

РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАЛЬНИКІВ

№	Стать	Вік	Шкала самооцінки Розенберга (RSE)			Методика Дембо-Рубінштейн	
			Низька самооцінка	Середня самооцінка	Висока самооцінка	Рівень самооцінки	Рівень домагань
1	ж	21		18		42	56
2	ж	23		19		52	72
3	ж	21		17		67	85
4	ж	21	13			58	76
5	ж	24	11			63	81
6	ж	23		17		55	74
7	ж	23		19		69	88
8	ж	20		17		60	79
9	ж	19	13			66	83
10	ж	20	8			54	71
11	ж	23		17		71	87
12	ж	24	13			57	75
13	ж	21	14			64	80
14	ж	23		17		59	77
15	ж	21		19		68	86
16	ж	25		17		53	70
17	ж	18	10			62	78
18	ж	19	14			56	73
19	ж	23		17		65	82
20	ж	24	13			61	79
21	ж	25	11			70	89
22	ж	23		17		55	72
23	ж	19		19		67	84
24	ж	24		17		58	76
25	ч	23	13			63	81
26	ч	18	14			52	69
27	ч	20		17		69	88
28	ч	21	13			60	78
29	ч	23	14			66	83
30	ч	19		17		54	71
31	ч	20		19		72	87
32	ч	21		17		57	75
33	ч	23	13			64	80
34	ч	25	14			59	77
35	ч	21		17		68	86
36	ч	20	13			53	70
37	ч	21	14			62	79
38	ч	18		17		56	73
39	ч	19		19		65	82
40	ч	19		17		61	78
41	ч	20	13			70	88
42	ч	20	14			67	79
%			40%	60%	0	44%	56%

Шкала самотності UCLA	Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA)			
Шкала самотності	Емоційна складова почуття самотності	Романтична самотність	Сімейна самотність	Соціальна самотність
58	38	23	15	22
34	83	45	38	57
57	129	67	62	83
62	61	34	27	41
45	149	78	71	96
71	105	56	49	68
53	23	12	11	14
68	159	84	75	91
29	72	39	33	37
74	119	61	58	72
60	98	52	46	65
41	142	73	69	88
66	52	28	24	29
52	104	49	55	54
78	126	65	61	77
39	81	41	40	46
55	143	70	73	85
63	62	33	29	33
47	110	58	52	69
70	143	76	67	92
58	37	19	18	18
44	121	62	59	74
61	90	47	43	58
50	157	81	76	97
73	70	36	34	35
36	104	54	50	63
67	132	68	64	81
54	46	25	21	26
67	117	60	57	70
42	142	72	70	90
59	62	31	31	39
65	132	66	66	84
48	86	44	42	52
72	153	79	74	93
33	106	53	53	61
56	53	27	26	28
69	123	63	60	76
51	142	74	68	87
75	70	35	35	44
40	141	69	72	95
64	105	57	48	66
57	121	54	67	45
56,26%	38%	20%	19%	23%

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон)						Методика «Самооцінка переживання самотності». О. П.Саннікова, В.Б.Бедан.					
Рівень самотності						Рівень самотності					
23						15	45				
45						31	93				
38						17	51				
52						20	60				
29						31	93				
58						20	60				
41						21	63				
34						26	78				
57						23	69				
26						24	72				
49						26	78				
33						28	84				
55						31	93				
21						28	84				
47						22	66				
36						30	90				
58						34	102				
30						32	96				
44						32	96				
27						18	54				
53						35	105				
39						22	66				
46						37	111				
24						18	54				
50						39	117				
35						32	96				
59						41	123				
28						18	54				
42						43	129				
31						23	69				
54						45	135				
37						15	45				
48						16	48				
22						15	45				
56						18	54				
40						20	60				
43						20	60				
25						32	96				
51						22	66				
32						34	102				
57						40	120				
53						25	75				

№	Стать	Вік	Сімейний стан(Одружений(а) / Маю постійні стосунки / Не перебуваю у стосунках)
1	ж	21	Не перебуваю в стосунках
2	ж	23	Маю постійні стосунки
3	ж	21	Маю постійні стосунки
4	ж	21	Маю постійні стосунки
5	ж	24	Одружена
6	ж	23	Одружена
7	ж	23	Маю постійні стосунки
8	ж	20	Не перебуваю в стосунках
9	ж	19	Не перебуваю в стосунках
10	ж	20	Не перебуваю в стосунках
11	ж	23	Не перебуваю в стосунках
12	ж	24	Маю постійні стосунки
13	ж	21	Маю постійні стосунки
14	ж	23	Маю постійні стосунки
15	ж	21	Одружена
16	ж	25	Одружена
17	ж	18	Не перебуваю в стосунках
18	ж	19	Не перебуваю в стосунках
19	ж	23	Одружена
20	ж	24	Не перебуваю в стосунках
21	ж	25	Маю постійні стосунки
22	ж	23	Маю постійні стосунки
23	ж	19	Не перебуваю в стосунках
24	ж	24	Не перебуваю в стосунках
25	ч	23	Маю постійні стосунки
26	ч	18	Не перебуваю в стосунках
27	ч	20	Не перебуваю в стосунках
28	ч	21	Маю постійні стосунки
29	ч	23	Маю постійні стосунки
30	ч	19	Не перебуваю в стосунках
31	ч	20	Не перебуваю в стосунках
32	ч	21	Маю постійні стосунки
33	ч	23	Маю постійні стосунки
34	ч	25	Одружений
35	ч	21	Одружений
36	ч	20	Не перебуваю в стосунках
37	ч	21	Не перебуваю в стосунках
38	ч	18	Не перебуваю в стосунках
39	ч	19	Маю постійні стосунки
40	ч	19	Маю постійні стосунки
41	ч	20	Маю постійні стосунки
42	ч	20	Не перебуваю в стосунках

Місце проживання під час навчання (У родині з батьками / У гуртожитку / Орендує житло самостійно / Орендує з друзями, другою половинкою, Маю власне житло)	
У гуртожитку	
Орендує з другою половинкою	
У гуртожитку	
У родині з батьками	
Маю власне житло	
Орендує з другою половинкою	
У гуртожитку	
У гуртожитку	
У гуртожитку	
Орендує з друзями	
Орендує з друзями	
Орендує з другою половинкою	
Орендує з другою половинкою	
У гуртожитку	
Маю власне житло	
Маю власне житло	
У родині з батьками	
У родині з батьками	
Орендує з другою половинкою	
Орендує з друзями	
У гуртожитку	
У гуртожитку	
У гуртожитку	
Орендує з друзями	
Орендує з друзями	
У гуртожитку	
У родині з батьками	
Маю власне житло	
Орендує з другою половинкою	
У гуртожитку	
У гуртожитку	
У гуртожитку	
Орендує з друзями	
Орендує з другою половинкою	
Орендує з другою половинкою	
У гуртожитку	
У гуртожитку	
Маю власне житло	
Маю власне житло	
У родині з батьками	
У родині з батьками	
У родині з батьками	

Курс навчання	Форма навчання(денна чи заочна)
4	д
4	д
3	д
3	д
5	д
5	д
5	д
3	д
2	з
3	з
5	д
5	д
4	з
4	з
4	з
5	з
1	з
1	з
3	з
4	д
5	д
4	з
1	з
4	з
4	д
1	д
2	д
2	д
4	д
1	д
4	д
2	д
2	д
3	д
2	д
3	д
3	д
1	д
1	д
1	д
2	д
2	д

Задоволеність навчанням (Повністю задоволений / Скоріше задоволений / Не задоволений)
Повністю задоволена
Повністю задоволена
Скоріше задоволена
Повністю задоволена
Повністю задоволена
Повністю задоволена
Повністю задоволена
Скоріше задоволена
Скоріше задоволена
Скоріше задоволена
Не задоволена
Скоріше задоволена
Скоріше задоволена
Скоріше задоволена
Скоріше задоволена
Скоріше задоволена
Скоріше задоволена
Скоріше задоволена
Не задоволена
Не задоволена
Не задоволена
Повністю задоволена
Повністю задоволена
Повністю задоволений
Повністю задоволений
Повністю задоволений
Повністю задоволений
Скоріше задоволений
Повністю задоволений
Повністю задоволений
Повністю задоволений
Повністю задоволений
Скоріше задоволений
Скоріше задоволений
Повністю задоволений
Повністю задоволений
Повністю задоволений
Повністю задоволений
Скоріше задоволений
Скоріше задоволений
Скоріше задоволений

Кількість близьких друзів, яким ви можете довіряти: (0 / 1–2 / 3–5 / Більше 5).	
	2
	2
	2
	3
	2
	1
	3
	2
	1
	3
	2
	1
	2
	3
	1
	2
	3
	2
	3
	4
	2
	2
	3
	1
	2
	3
	2
	3
	2
	1
	2
	3
	2
	1
	2
	3
	2
	3
	2
	2
	3
	2

Скільки годин на добу ви проводите у соціальних мережах? (До 2 год / 2–5 год / Понад 5 год).	
	4
	7
	5
	3
	6
	4
	5
	6
	2
	5
	7
	5
	6
	7
	8
	6
	6
	6
	7
	4
	5
	6
	7
	7
	5
	4
	6
	7
	5
	6
	7
	8
	6
	5
	6
	7
	5
	6
	7
	6
	9
	7
	5

Чи маєте ви досвід звернення до психолога/психотерапевта? (Так / Ні).
так
так
так
так
ні
ні
ні
так
ні
так
ні
ні
ні
ні
так
ні
так
так
так
так
так
так
ні
ні
ні
так
ні
так
так
ні
ні
ні
так
ні
так
так
ні
ні
так
так
ні
ні
ні