МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

ЗВ’ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТІВ

Бакалаврська робота

Студент групи: ППб-1-22-4.0д
ТЕТЯНА ПОГОСОВА

Науковий керівник: викладач
кафедри практичної психології
НАТАЛІЯ ЧАЛКОВА

Київ – 2026

АНОТАЦІЯ

Погосова Т. Е. Зв'язок самооцінки та переживання самотності у студентів. Бакалаврська робота за спеціальністю 053 Психологія, освітньо-професійна програма Практична психологія. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, кафедра практичної психології. Київ. 74с.

Актуальність теми. Взаємозв'язок самооцінки та самотності у студентів є особливо значущим в умовах воєнного стану, коли молодь зазнає додаткових стресових факторів та порушення соціальних зв'язків. Студентський вік є сензитивним періодом для формування самооцінки, проте взаємозв'язок цих феноменів залишається недостатньо вивченим.

Мета дослідження: виявити та проаналізувати взаємозв'язок самооцінки та переживання самотності студентів.

Методи дослідження. Застосовано методику М. Розенберга та експрес-діагностику для оцінки самооцінки, шкалу UCLA для вимірювання самотності, кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Вибірка - 40 студентів-психологів віком 18-22 роки.

Результати: 40% респондентів мають адекватну самооцінку, 32,5% - завищену, 27,5% - занижену. 42,5% студентів переживають середній рівень самотності, 27,5% - помірно високий, 10% - високий. Занижена самооцінка поєднується з високою самотністю у 17,5% вибірки. Завищена самооцінка також пов'язана з високою самотністю (15%) через компенсаторні механізми захисту.

Висновки: підтверджено значущий взаємозв'язок між самооцінкою та самотністю у студентів. Як занижена, так і завищена самооцінка можуть поєднуватися з високою самотністю. Розроблено рекомендації щодо корекції самооцінки та подолання самотності. Перспективи досліджень - вивчення динаміки феноменів та гендерних особливостей.

Ключові слова: самооцінка, самотність, студентський вік, міжособистісні стосунки, соціальна адаптація, психологічне благополуччя, Я-концепція.

ABSTRACT

Pogosova T. E. The relationship between self-esteem and the experience of loneliness among students. Bachelor's thesis in specialty 053 Psychology, educational and professional program Practical Psychology. Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Department of Practical Psychology. Kyiv. 74 p.

Relevance of the topic. The relationship between self-esteem and loneliness among students is particularly significant under martial law conditions, when young people face additional stress factors and disruption of social ties. Student age is a sensitive period for the formation of self-esteem, yet the interrelation of these phenomena remains insufficiently explored.

The purpose of the study: to identify and analyze the relationship between self-esteem and the experience of loneliness among students.

Methods. The study employed M. Rosenberg's methodology and express diagnostics to assess self-esteem, alongside the UCLA Loneliness Scale to measure loneliness. Correlation analysis was conducted using Pearson's correlation coefficient. The sample consisted of 40 psychology students aged 18-22.

Results: 40% of respondents have adequate self-esteem, 32.5% - inflated, 27.5% - low. 42.5% of students experience a moderate level of loneliness, 27.5% - moderately high, 10% - high. Low self-esteem is combined with high loneliness in 17.5% of the sample. Inflated self-esteem is also associated with high loneliness (15%) due to compensatory defense mechanisms.

Conclusions. A significant relationship between self-esteem and loneliness among students has been confirmed. Both low and inflated self-esteem can be associated with high loneliness. Recommendations for self-esteem correction and overcoming loneliness have been developed. Research prospects include studying the dynamics of these phenomena and gender differences.

Key words*:* self-esteem, loneliness, student age, interpersonal relationships, social adaptation, psychological well-being, self-concept.

ЗМІСТ

Вступ 5

Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми зв'язку самооцінки та переживання самотності у студентів 8

1.1. Психологічні особливості самооцінки в юнацькому віці 8

1.2. Феномен самотності у психологічній науці: підходи та концепції 17

1.3. Студентський вік як сензитивний період для формування самооцінки та переживання самотності 25

Висновки до 1 розділу 34

Розділ 2. Емпіричне дослідження зв'язку самооцінки та переживання самотності у студентів 35

2.1. Методологія та організація дослідження 35

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня самооцінки та переживання самотності у студентів 40

2.3. Психологічні рекомендації щодо корекції самооцінки та подолання почуття самотності у студентів 49

Висновки до 2 розділу 58

Висновки 60

Список використаних джерел 62

Додатки 70

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах студентський вік є особливо важливим періодом становлення особистості, коли молоді люди активно формують власну ідентичність, самооцінку та систему цінностей. Водночас студенти часто стикаються з відчуттям самотності, що пов’язано з відривом від батьківської сім’ї, необхідністю адаптації до нового середовища, підвищеними академічними вимогами та пошуком свого місця в суспільстві. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах воєнного стану в Україні, коли молодь переживає додаткові стресові фактори, соціальну дезорієнтацію та порушення звичних зв’язків.

Самооцінка як основний компонент самосвідомості особистості відіграє ключову роль у формуванні ставлення людини до себе, своїх можливостей та взаємодії з оточуючим світом. Вона безпосередньо впливає на характер міжособистісних стосунків, рівень соціальної адаптації та психологічне благополуччя студентів. Водночас переживання самотності може як сприяти розвитку особистості через самопізнання та рефлексію, так і призводити до деструктивних наслідків у вигляді депресивних станів, соціальної ізоляції та зниження академічної успішності.

Дослідження зв’язку між самооцінкою та переживанням самотності у студентському віці має важливе теоретичне та практичне значення для розробки ефективних психологічних програм підтримки молоді, профілактики негативних психоемоційних станів та оптимізації освітнього середовища. Незважаючи на наявність окремих досліджень самооцінки (Бойко, Горун, 2023; Діденко, 2020; Зінченко, 2023) та самотності (Бедан, 2018; Кулаєва, 2023; Сидоренко, 2025) як самостійних феноменів, їх зв’язок у контексті студентського віку залишається недостатньо вивченим, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

Мета наукового дослідження: виявити та проаналізувати психологічні аспекти зв’язку самооцінки та переживання самотності студентів.

Для реалізації мети поставлено такі **завдання:**

1. Вивчити теоретичні основи дослідження психологічних аспектів самооцінки та переживання самотності у студентському віці;
2. Підібрати діагностичний інструментарій для дослідження самооцінки та переживання самотності у студентів;
3. Емпірично дослідити зв'язок між рівнем самооцінки та переживанням самотності у студентів.

Об'єкт дослідження: процес формування та переживання самооцінки і самотності у студентському віці.

Предмет дослідження: психологічні особливості зв'язку самооцінки та переживання самотності студентів.

Методи дослідження: для вирішення поставлених завдань було застосовано різноманітні наукові методи, включаючи теоретичний аналіз наукових публікацій, спостереження, тестування, статистичний аналіз емпіричних даних, якісний аналіз отриманих даних.

Теоретична основа дослідження: Дослідження ґрунтується на фундаментальних положеннях вітчизняної та зарубіжної психології особистості, зокрема на роботах, присвячених вивченню самооцінки (Бойко, Горун, 2023; Діденко, 2020; Дядюкіна, 2011; Зінченко, 2023; Козерук, Євсейчик, 2015; Папітченко, 2020; Панфілов, Токарєв, Поліщук, 2021; Пенькова, 2015; Прокопенко, 2022; Шилин, 2019), дослідженню феномену самотності (Аршава, Монахович, 2021; Бедан, 2015, 2018; Водолазська, Вовченко, 2024; Горєлова, Меднікова, 2024; Горіна, 2023; Гусейнова, 2014; Дем'яненко, Бойправ, 2020; Карпич, Лазоренко, Трофименко, 2024; Кулаєва, 2023; Корчук, Колєватова, 2021; Сахно, Васильєва, 2024; Сидоренко, 2025; Уханова, 2019; Фролова, Дмитриковська, 2020; Яремко, Милик, 2024), а також працях, що вивчають зв'язок цих феноменів (Берковський, Живоглядов, 2023; Єрмакова, 2023; Крохмаленко, Крупник, б.р.; Лебідь, 2025).

Важливою теоретичною базою слугують також праці з загальної психології (Варій, 2009; Ловка та ін., 2019; Пісоцький, Горянська, 2023; Сергєєнкова та ін., 2012), психології розвитку (Александров, 2015), які

розглядають студентський вік як сензитивний період для формування самооцінки та переживання самотності.

Організація дослідження: дослідження проводилось протягом 2025 року. Загальна вибірка склала 40 осіб, віком від 18 до 22 років. В дослідженні прийняли участь студенти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, факультету психології. Опитування проводилось онлайн з використанням Google Forms.

Структура роботи: робота складається із вступу, 2 розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних літературних джерел, що містить 53 найменування, та додатків.

Робота містить 4 діаграми та 1 таблицю. Повний зміст роботи становить 74 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТІВ

1.1. Психологічні особливості самооцінки в юнацькому віці

У сучасній психологічній науці самооцінка розглядається як один із найважливіших компонентів самосвідомості особистості, що забезпечує регуляцію поведінки та діяльності людини. Особливого значення набуває дослідження самооцінки в юнацькому віці, оскільки саме цей період є сензитивним для формування цілісної Я-концепції та становлення особистісної ідентичності. Дослідження свідчать про те, що самооцінка є складним психологічним утворенням, яке інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти ставлення особистості до себе. Як зазначає Т. Прокопенко, самооцінка являє собою багатовимірний конструкт, що включає оціночні судження особистості про власні якості, здібності, можливості та досягнення, а також емоційне ставлення до цих оцінок (Прокопенко, 2022).

Структурний аналіз самооцінки передбачає виділення кількох взаємопов'язаних компонентів, що визначають її функціонування в системі особистості. Когнітивний компонент включає уявлення людини про себе, знання про власні характеристики та порівняння себе з іншими. Емоційний компонент відображає ставлення до себе, переживання задоволення чи незадоволення собою. Поведінковий компонент проявляється у конкретних діях, спрямованих на самоствердження, самореалізацію або, навпаки, на самопринижения. Є. Дядюкіна підкреслює міждисциплінарний характер поняття самооцінки, зазначаючи, що воно перебуває на перетині філософських, соціологічних та власне психологічних підходів до розуміння людської самосвідомості (Дядюкіна, 2011).

Функціональне призначення самооцінки полягає у забезпеченні цілісності особистості, її внутрішньої узгодженості та стабільності. Вона виступає механізмом саморегуляції, що дозволяє людині контролювати власну поведінку відповідно до внутрішніх стандартів та зовнішніх вимог. Регулятивна функція самооцінки виявляється у впливі на вибір цілей, рівень домагань, мотивацію досягнення та стратегії подолання труднощів. Захисна функція пов'язана з підтримкою позитивного образу Я та запобіганням негативним емоційним переживанням через використання різноманітних механізмів психологічного захисту. Розвивальна функція самооцінки сприяє особистісному зростанню через усвідомлення власних сильних та слабких сторін, що стимулює самовдосконалення (Варій, 2009).

Типологія самооцінки в сучасних дослідженнях базується на різних критеріях її класифікації. За рівнем розрізняють високу, середню (адекватну) та низьку самооцінку. За ступенем адекватності виділяють адекватну та неадекватну самооцінку, причому остання може бути як завищеною, так і заниженою. За стійкістю розрізняють стабільну та нестабільну самооцінку. Особливу увагу дослідники приділяють адекватності самооцінки, оскільки саме цей параметр визначає ефективність соціальної адаптації особистості та успішність її діяльності. О. Бойко та Г. Горун наголошують на тому, що самооцінка є важливим критерієм становлення особистості, оскільки вона інтегрує внутрішній досвід людини та зовнішні соціальні впливи, забезпечуючи узгодженість між Я-реальним та Я-ідеальним (Бойко, Горун, 2023).

Юнацький вік характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості та формуванням стійкої самооцінки, що пов'язано з когнітивним дозріванням, розширенням соціального досвіду та активним пошуком власної ідентичності. У цей період відбувається перехід від залежності самооцінки від зовнішніх оцінок та авторитетів до формування внутрішніх критеріїв самооцінювання. Юнаки та дівчата починають усвідомлювати власну унікальність, аналізувати свої особистісні якості, здібності та перспективи майбутнього розвитку. Д. Шилин підкреслює, що психологічні особливості самооцінки в юнацькому віці

визначаються специфікою провідної діяльності цього періоду – професійним самовизначенням та інтимно-особистісним спілкуванням, які висувають нові вимоги до самосприйняття та саморозуміння молодої людини (Шилин, 2019).

Механізми формування самооцінки в юнацькому віці включають соціальне порівняння, інтеріоризацію зовнішніх оцінок, рефлексію власного досвіду та самоаналіз. Соціальне порівняння передбачає співставлення себе з однолітками, ідеалами, значущими дорослими, що дозволяє юнакові визначити своє місце в соціальній ієрархії та оцінити власну компетентність у різних сферах життя. Інтеріоризація оцінок передбачає засвоєння та перетворення зовнішніх суджень у внутрішні стандарти самооцінювання. Рефлексивний самоаналіз дозволяє усвідомити власні мотиви, емоції, цінності та поведінку, що сприяє формуванню більш диференційованої та реалістичної самооцінки (Сергєєнкова та ін., 2012).

Чинники, що впливають на формування самооцінки в юнацькому віці, мають різне походження та ступінь впливу. До внутрішніх чинників належать індивідуально-психологічні особливості особистості: темперамент, характер, здібності, рівень розвитку рефлексії та самоаналізу. Зовнішні чинники включають сімейне виховання, особливості педагогічного впливу, характер міжособистісних стосунків з однолітками та дорослими, соціокультурні норми та стереотипи. М. Зарінова виділяє такі ключові чинники формування самооцінки: досвід успіхів та невдач у різних видах діяльності, стиль батьківського виховання, якість емоційних зв’язків у сім’ї, академічна успішність, соціальний статус у групі однолітків, а також вплив засобів масової інформації та соціальних мереж, що формують ідеали та стандарти самооцінювання (Зарінова, 2023).

Студентський період юнацького віку відзначається особливою динамікою розвитку самооцінки, що пов’язано зі зміною соціальної ситуації розвитку, входженням у нові соціальні ролі та необхідністю адаптації до вимог вищої освіти. Студенти стикаються з новими викликами, що вимагають перегляду уявлень про себе та свої можливості: академічні вимоги, необхідність самостійного прийняття рішень, побудова професійної перспективи,

встановлення нових міжособистісних стосунків. Ю. Козерук та Я. Євсейчик зазначають, що самооцінка виступає фактором становлення особистості студента, оскільки саме вона визначає рівень домагань у навчальній діяльності, впевненість у власних силах, здатність до саморозвитку та ефективність адаптації до умов студентського життя (Козерук, Євсейчик, 2015).

Вплив самооцінки на різні аспекти життєдіяльності студентів є предметом численних емпіричних досліджень. Встановлено, що рівень самооцінки корелює з академічною успішністю, мотивацією навчання, стресостійкістю та загальним психологічним благополуччям. Студенти з адекватною високою самооцінкою демонструють більшу впевненість у своїх здібностях, готовність приймати виклики, наполегливість у досягненні цілей та конструктивне ставлення до невдач. Натомість занижена самооцінка асоціюється з тривожністю, страхом помилок, уникненням складних завдань та схильністю до прокрастинації. Водночас надмірно завищена, неадекватна самооцінка може призводити до конфліктів, нереалістичних очікувань та труднощів у побудові стосунків (Ловка та ін., 2019).

Зв’язок самооцінки з іншими особистісними характеристиками розкривається через аналіз її ролі в структурі Я-концепції. Самооцінка тісно пов’язана з рівнем домагань, що визначає складність цілей, які ставить перед собою людина. Гармонійне співвідношення самооцінки та рівня домагань забезпечує оптимальну мотивацію досягнення та психологічний комфорт. Дисбаланс між цими компонентами може призводити до фрустрації, зниження самоповаги або, навпаки, до самовдоволення та застою в розвитку. О.В. Шибрук досліджує зв’язок самооцінки та рівня домагань у структурі Я-концепції, підкреслюючи, що адекватна самооцінка сприяє формуванню реалістичних домагань, що відповідають реальним можливостям особистості та умовам діяльності (Шибрук, 2015).

Гендерні особливості самооцінки в юнацькому віці виявляються в різних сферах самосприйняття та мають культурно-історичну обумовленість. Дослідження показують, що юнаки частіше демонструють більш високу

загальну самооцінку, особливо в сфері інтелектуальних здібностей та лідерських якостей, тоді як дівчата схильні критичніше оцінювати власну зовнішність та соціальну компетентність. Проте ці відмінності значною мірою визначаються традиційними гендерними стереотипами та соціальними очікуваннями, що формуються в процесі соціалізації. О. Блаженко наголошує на важливості врахування гендерної специфіки при дослідженні та психологічній роботі з самооцінкою підлітків та юнаків, оскільки чоловіча та жіноча ідентичність передбачають різні стандарти та критерії самооцінювання (Блаженко, 2013).

Роль самооцінки у професійному самовизначенні студентів полягає у впливі на вибір майбутньої професії, формування професійних планів та готовність до професійної діяльності. Адекватна самооцінка власних здібностей, інтересів та можливостей є необхідною умовою успішного професійного самовизначення. Студенти з реалістичною самооцінкою здатні більш обґрунтовано оцінити відповідність обраної професії своїм індивідуальним особливостям, що знижує ризик професійних помилок та розчарувань у майбутньому. Натомість неадекватна самооцінка може призводити до невідповідності між професійними амбіціями та реальними можливостями, що створює передумови для професійної дезадаптації (Пісоцький, Горянська, 2023).

Динаміка самооцінки протягом студентських років характеризується певними закономірностями, що відображають процес адаптації до нових умов та професійного становлення. На початку навчання спостерігається тенденція до зниження самооцінки, що пов’язано з необхідністю адаптації до підвищених вимог, нової соціальної ролі та оцінювання себе в порівнянні з новим референтним середовищем. Поступово, по мірі накопичення досвіду успішної діяльності та встановлення соціальних зв’язків, самооцінка стабілізується та може підвищуватися. О. Олійник розглядає самооцінку як передумову професійного становлення студентів, підкреслюючи, що її динаміка відображає процес інтеграції професійної ідентичності в загальну структуру особистості (Олійник, 2018).

Соціальна взаємодія та міжособистісні стосунки відіграють провідну роль у формуванні та підтримці самооцінки в юнацькому віці. Позитивний зворотний зв'язок від значущих інших, визнання досягнень, підтримка в складних ситуаціях сприяють формуванню позитивної самооцінки. Навпаки, критика, відкидання, ігнорування можуть призводити до зниження самооцінки та формування негативного образу Я. Особливе значення має якість дружніх стосунків та романтичних зв'язків, які в юнацькому віці стають основним джерелом емоційної підтримки та самопізнання. А. Діденко аналізує вплив самооцінки на соціальну поведінку особистості, зазначаючи, що рівень самооцінки визначає стиль спілкування, здатність до встановлення та підтримки близьких стосунків, конфліктність та кооперативність у взаємодії з іншими (Діденко, 2020).

Вплив сучасних інформаційних технологій та соціальних мереж на самооцінку молоді є новою проблемою, що привертає увагу дослідників. Соціальні мережі створюють унікальне середовище для самопрезентації та отримання зворотного зв'язку через лайки, коментарі, кількість підписників. З одного боку, це може сприяти розвитку навичок самопрезентації та отриманню соціальної підтримки. З іншого боку, постійне порівняння себе з ідеалізованими образами інших користувачів, залежність від зовнішнього схвалення, кіберзнущання можуть негативно впливати на самооцінку. Особливо вразливими є юнаки та дівчата з нестабільною самооцінкою, схильні до соціальної тривожності (Папітченко, 2020).

Зв'язок самооцінки та емоційного благополуччя студентів проявляється в тому, що адекватна самооцінка виступає фактором психологічного здоров'я та життєвої задоволеності. Студенти з позитивною самооцінкою частіше переживають позитивні емоції, демонструють більшу життєстійкість перед стресовими ситуаціями, мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя. Занижена самооцінка асоціюється з депресивними симптомами, тривожністю, відчуттям безпорадності та безнадійності. Особливо важливим є зв'язок самооцінки з самоприйняттям – здатністю визнавати та цінувати себе незалежно від досягнень та оцінок інших. О. Пенькова досліджує роль самооцінки в процесі

самовдосконалення особистості, підкреслюючи, що адекватне самооцінювання є необхідною умовою для визначення напрямків особистісного розвитку та мотивації до самозмін (Пенькова, 2015).

Лідерський потенціал та самооцінка тісно пов’язані між собою, оскільки впевненість у власних здібностях є необхідною передумовою для прояву лідерської активності. Студенти з високою адекватною самооцінкою частіше беруть на себе відповідальність, ініціюють групові проекти, здатні впливати на інших та організовувати спільну діяльність. Натомість низька самооцінка обмежує прояв лідерських якостей через невпевненість, страх невдачі та негативної оцінки з боку інших. Ю. Панфілов, В. Токарєв та Д. Поліщук аналізують зв’язок самооцінки особистості і лідерства, встановлюючи, що рівень самооцінки впливає на стиль лідерства: високоамбіційні лідери з завищеною самооцінкою схильні до авторитарного стилю, тоді як лідери з адекватною самооцінкою демонструють демократичний стиль взаємодії (Панфілов, Токарєв, Поліщук, 2021).

Механізми психологічного захисту та самооцінка функціонують у тісному зв’язку, оскільки захисні механізми часто спрямовані на підтримку позитивного образу Я та запобігання зниженню самооцінки. До найпоширеніших захисних механізмів, пов’язаних із самооцінкою, належать: раціоналізація невдач, проєкція власних недоліків на інших, заперечення негативної інформації про себе, ідеалізація себе, зниження значущості сфер, де людина не має успіху. Хоча ці механізми можуть короткостроково захищати самооцінку від загрози, їх надмірне використання перешкоджає адекватному самопізнанню та особистісному розвитку (Зозуляк-Случник, Лесюк, 2015).

Специфіка самооцінки студентів-психологів заслуговує на окрему увагу, оскільки майбутні фахівці допоміжних професій повинні володіти високим рівнем саморефлексії та адекватною самооцінкою як професійно важливими якостями. Навчання психології передбачає постійний самоаналіз, роботу з власними особистісними особливостями, що може впливати на динаміку самооцінки. Студенти-психологи часто стикаються з феноменом підвищеної

критичності до себе внаслідок розвитку психологічної компетентності та усвідомлення власних психологічних особливостей. M. Teslenko та V. Kashpersy досліджують особливості лідерських якостей студентів-психологів із різною самооцінкою, встановлюючи, що адекватна самооцінка у поєднанні з емпатією та рефлексивністю сприяє формуванню ефективного стилю міжособистісної взаємодії та професійної компетентності (Teslenko, Kashpersy, 2022).

Культурні та етнічні фактори також впливають на формування та прояв самооцінки, оскільки різні культури пропонують відмінні стандарти та критерії самооцінювання. У індивідуалістичних культурах самооцінка базується переважно на особистих досягненнях, автономії та унікальності, тоді як у колективістських культурах більше значення надається відповідності груповим нормам, соціальній гармонії та взаємозалежності. Українське суспільство, перебуваючи в процесі трансформації, поєднує елементи обох культурних орієнтацій, що створює специфічні умови для формування самооцінки молоді. С. Зінченко аналізує вплив самооцінки на успішність в житті, підкреслюючи, що в умовах сучасного українського суспільства адекватна самооцінка є чинником адаптації до швидких соціальних змін та конкурентного середовища (Зінченко, 2023).

Методи діагностики та корекції самооцінки є важливим практичним аспектом психологічної роботи з юнаками та студентами. Серед діагностичних методів найбільш поширеними є опитувальники самооцінки, проєктивні методики, методи семантичного диференціалу, техніки репертуарних решіток. Ці методи дозволяють оцінити різні параметри самооцінки: її рівень, адекватність, стійкість, диференційованість за різними сферами життя. Корекційна робота з самооцінкою може включати когнітивно-поведінкову терапію, спрямовану на зміну дисфункційних переконань про себе, тренінги впевненості в собі, групову психотерапію, арт-терапевтичні методи (Мостова, Кушніренко, 2022).

Отже, самооцінка в юнацькому віці є складним, багатокомпонентним психологічним утворенням, що відіграє центральну роль у структурі особистості

та детермінує різні аспекти життєдіяльності молодої людини. Студентський період характеризується особливою динамікою розвитку самооцінки, що пов’язано зі зміною соціальної ситуації, професійним самовизначенням та формуванням зрілої особистості. Адекватна самооцінка виступає важливою умовою психологічного благополуччя, успішної адаптації та ефективної самореалізації студентів у різних сферах життя.

1.2. Феномен самотності у психологічній науці: підходи та концепції

Самотність як психологічний феномен характеризується складністю та багатогранністю свого змісту, що зумовлює існування різноманітних підходів до її розуміння та вивчення. Протягом останніх десятиліть інтерес до проблеми самотності значно зріс, що пов'язано з трансформацією соціальних зв'язків у сучасному суспільстві, урбанізацією, індивідуалізацією способу життя та технологічними змінами в комунікації. Дослідники відзначають, що самотність не є простим відображенням фізичної ізоляції або відсутності соціальних контактів, а являє собою суб'єктивне переживання, що має глибокі психологічні корені. О. Горіна підкреслює, що особистісні прояви проблеми самотності в сучасній психології розглядаються як взаємодія внутрішніх психологічних характеристик людини та зовнішніх соціальних обставин, що створює унікальний досвід переживання ізоляції для кожної особистості (Горіна, 2023).

У психологічній науці існують різні підходи до визначення сутності самотності, що відображають складність цього феномену та різні аспекти його прояву. Одні дослідники акцентують увагу на емоційному компоненті самотності, розглядаючи її як болісне відчуття відірваності від інших людей, відсутності значущих емоційних зв'язків та інтимності. Інші підкреслюють когнітивний аспект, визначаючи самотність як суб'єктивне сприйняття розбіжності між бажаним та реальним рівнем соціальних контактів. Ю. Дем'яненко та О. Бойправ розглядають самотність як соціально-психологічний феномен, що виникає на перетині індивідуальних потреб особистості в спілкуванні, близькості та прийнятті з можливостями соціального середовища забезпечити задоволення цих потреб, і проявляється в суб'єктивному переживанні дефіциту міжособистісних стосунків (Дем'яненко, Бойправ, 2020).

Типологічний підхід до вивчення самотності передбачає виділення різних форм та видів цього переживання залежно від критеріїв класифікації. За часовим

параметром розрізняють ситуативну (тимчасову) самотність, що виникає в певних життєвих обставинах та має короткочасний характер, та хронічну самотність, яка характеризується стійкістю переживання та тривалістю в часі. За глибиною переживання виділяють поверхневу самотність, пов'язану з відсутністю поточних соціальних контактів, та екзистенційну самотність, що відображає усвідомлення фундаментальної ізольованості людського існування. За джерелом виникнення розрізняють вимушену самотність, що є результатом зовнішніх обставин, та самообрану самотність, яка виступає свідомим вибором особистості (Карпич, Лазоренко, Трофименко, 2024).

Причини виникнення переживання самотності мають комплексний характер та включають як індивідуально-психологічні, так і соціальні чинники. До індивідуальних чинників належать особливості особистості: інтроверсія, низька самооцінка, соціальна тривожність, труднощі в комунікації, негативний досвід міжособистісних стосунків у минулому. Соціальні чинники включають об'єктивну соціальну ізоляцію, зміну місця проживання, втрату близьких людей, розрив значущих стосунків, невідповідність соціальним очікуванням. В. Бедан у своєму дисертаційному дослідженні індивідуально-типологічних особливостей схильності особистості до переживання самотності встановлює, що різні типи самотності детерміновані специфічним поєднанням темпераментних характеристик, рис характеру, особливостей емоційної сфери та когнітивного стилю особистості (Бедан, 2018).

У психодинамічному підході самотність розглядається як наслідок порушення ранніх об'єктних стосунків, несформованості базової довіри до світу та труднощів у встановленні прив'язаності. Згідно з цим підходом, досвід самотності в дорослому віці значною мірою зумовлений характером ранніх відносин з матір'ю та стилем прив'язаності, що формується в дитинстві. Порушення процесу сепарації-індивідуації може призводити до страху близькості або, навпаки, до надмірної залежності від інших людей, що в обох випадках створює передумови для переживання самотності. Т. Кулаєва у своєму дослідженні психологічних особливостей переживання самотності в дорослому

віці показує, що глибинні несвідомі конфлікти, пов’язані з ранніми стосунками, продовжують впливати на здатність людини встановлювати та підтримувати близькі стосунки протягом усього життя (Кулаєва, 2023).

Екзистенційний підхід до розуміння самотності представляє її як фундаментальну характеристику людського буття, невід’ємну частину існування кожної людини. З цієї перспективи, самотність не є патологією або відхиленням, а онтологічною даністю, що відображає унікальність та неповторність індивідуального досвіду. Екзистенційна самотність пов’язана з усвідомленням власної відокремленості, відповідальності за свій вибір та неможливості повного злиття з іншою людиною. Проте саме це усвідомлення може стати поштовхом до автентичного існування, глибокого самопізнання та особистісного зростання. Конструктивне проживання екзистенційної самотності передбачає прийняття свого буття, розвиток внутрішньої цілісності та здатності до справжнього діалогу з іншими (Гусейнова, 2014).

Когнітивний підхід акцентує увагу на ролі мисленнєвих процесів, переконань та атрибуцій у виникненні та підтримці переживання самотності. Згідно з цим підходом, самотність є результатом не стільки об’єктивної соціальної ситуації, скільки суб’єктивної інтерпретації цієї ситуації та власних можливостей її змінити. Людина може відчувати себе самотньою, перебуваючи серед інших людей, якщо сприймає ці стосунки як поверхневі, незначущі або неавтентичні. Когнітивні спотворення, такі як негативне мислення про себе, песимістичні очікування щодо стосунків, схильність до катастрофізації соціальних ситуацій, підтримують та посилюють відчуття самотності. А. Горєлова та Г. Меднікова досліджують особистісні чинники суб’єктивного переживання самотності, демонструючи, що когнітивні схеми та внутрішні моделі стосунків значною мірою визначають інтерпретацію соціального досвіду та емоційне реагування на соціальні ситуації (Горєлова, Меднікова, 2024).

Інтеракціоністський підхід розглядає самотність як результат незадовільної взаємодії між потребами особистості в соціальних зв’язках та можливостями соціального оточення задовольнити ці потреби. У фокусі уваги

знаходяться соціальні навички, комунікативна компетентність, здатність до ініціювання та підтримки стосунків. Дефіцит соціальних навичок може призводити до труднощів у встановленні контактів, непорозумінь у спілкуванні, що створює замкнене коло: самотність знижує мотивацію до соціальної взаємодії, недостатня практика спілкування не дозволяє розвинути необхідні навички, що посилює соціальну ізоляцію. І. Аршава та Д. Монахович аналізують психологічну специфіку самотніх молодих осіб, встановлюючи, що вони часто демонструють специфічні патерни міжособистісної взаємодії: уникнення близькості, недовіру до інших, труднощі у вираженні емоцій та підтримці стосунків (Аршава, Монахович, 2021).

Позитивний аспект самотності як ресурсу особистісного розвитку часто залишається поза увагою дослідників, які зосереджуються переважно на негативних наслідках цього переживання. Проте самотність може виступати необхідною умовою для інтроспекції, самопізнання, творчості та духовного зростання. Періоди усамітнення дозволяють людині дистанціюватися від зовнішніх впливів, звернутися до свого внутрішнього світу, переосмислити життєві цінності та пріоритети. Здатність бути на самоті без відчуття самотності свідчить про зрілість особистості, її внутрішню цілісність та автономію. Конструктивна самотність відрізняється від деструктивної тим, що вона є результатом свідомого вибору, а не вимушеної ізоляції, супроводжується позитивними емоціями та сприяє особистісному зростанню (Гусейнова, 2014).

Специфіка переживання самотності в юнацькому віці пов’язана з особливостями розвитку на цьому етапі онтогенезу та віковими завданнями, що постають перед особистістю. Юнацький вік характеризується інтенсивним пошуком ідентичності, формуванням системи цінностей, потребою в інтимно-особистісному спілкуванні та романтичних стосунках. Невдачі в цих сферах можуть призводити до гострого переживання самотності, що супроводжується відчуттям непотрібності, нерозуміння, відчуженості від однолітків. О. Водолазська та С. Вовченко аналізують специфіку переживання самотності у юнацькому віці, підкреслюючи, що для цього періоду характерна особлива

вразливість до соціального відкидання, гіперчутливість до оцінок однолітків та інтенсивність емоційних переживань, пов’язаних з самотністю (Водолазська, Вовченко, 2024).

Самотність у студентському віці має свої особливості, що зумовлені зміною соціальної ситуації розвитку та новими вимогами до особистості. Вступ до університету часто супроводжується відривом від звичного соціального оточення, необхідністю побудови нових стосунків, адаптацією до нових умов життя та навчання. Студенти можуть відчувати себе самотніми навіть в оточенні великої кількості однолітків, якщо не вдається встановити глибокі, емоційно значущі зв’язки. Академічні вимоги, конкуренція, невизначеність майбутнього можуть посилювати відчуття ізоляції та відчуженості. Н. Фролова та А. Дмитриковська досліджують психологічні особливості переживання стану самотності у студентському віці, встановлюючи, що самотність у студентів часто пов’язана з труднощами соціальної адаптації, невідповідністю очікувань та реальності студентського життя (Фролова, Дмитриковська, 2020).

Диференціація об’єктивної та суб’єктивної самотності є важливою для розуміння природи цього феномену та розробки адекватних інтервенцій. Об’єктивна самотність відображає реальну відсутність або недостатність соціальних контактів, фізичну ізольованість людини від інших. Суб’єктивна самотність є внутрішнім переживанням відчуженості, незадоволеності якістю або кількістю соціальних зв’язків, яке може не відповідати об’єктивній соціальній ситуації. Людина може бути об’єктивно самотньою, але не відчувати суб’єктивної самотності, якщо така ситуація відповідає її потребам та переваженням. І навпаки, наявність численних соціальних контактів не гарантує відсутності переживання самотності, якщо ці стосунки сприймаються як поверхневі або незадовільні (Уханова, 2019).

Чинники, що сприяють виникненню та підтримці переживання самотності у студентської молоді, включають як внутрішні психологічні особливості, так і зовнішні соціальні обставини. До внутрішніх чинників належать особистісні риси, такі як інтроверсія, невротизм, перфекціонізм, низька самооцінка,

соціальна тривожність. Важливу роль відіграють когнітивні фактори: негативні схеми мислення про себе та інших, песимістичні атрибуції, нереалістичні очікування щодо стосунків. Зовнішні чинники включають відсутність близьких друзів, конфлікти в стосунках, академічний стрес, матеріальні труднощі, життя далеко від рідних. В. Корчук та Д. Колєватова аналізують причини прояву самотності серед студентської молоді, встановлюючи, що найбільш значущими чинниками є порушення міжособистісної комунікації, невідповідність між реальними та очікуваними стосунками, а також відсутність розуміння з боку значущих інших (Корчук, Колєватова, 2021).

Психологічні характеристики осіб, схильних до переживання самотності, включають специфічні особистісні риси, емоційні патерни та когнітивні стилі. Дослідження показують, що самотні особи частіше демонструють підвищену тривожність, депресивні симптоми, песимістичне світосприйняття, труднощі у вираженні емоцій та встановленні довірливих стосунків. Вони можуть мати негативний образ себе, схильність до самозвинувачення, невпевненість у соціальних ситуаціях. Парадоксально, але самотні люди можуть одночасно прагнути близькості та уникати її через страх відкидання або розчарування. В. Бедан описує психологічні характеристики осіб, схильних до переживання самотності різного типу, виділяючи відмінності між тими, хто переживає емоційну самотність, та тими, хто страждає від соціальної ізоляції (Бедан, 2018).

Диференціація емоційної та соціальної самотності дозволяє глибше зрозуміти різні аспекти цього переживання та потреби, що лежать в його основі. Емоційна самотність пов’язана з відсутністю близьких, інтимних стосунків, у яких людина може відчувати себе прийнятою, зрозумілою, коханою. Цей тип самотності виникає при втраті романтичного партнера, близького друга або члена сім’ї, і характеризується відчуттям спустошеності, туги, покинутості. Соціальна самотність відображає відсутність ширшої мережі соціальних зв’язків, почуття приналежності до групи, спільноти. Вона може виникати при переїзді в нове місце, зміні соціального оточення, відсутності можливостей для

групової взаємодії. Обидва типи самотності можуть співіснувати або проявлятися незалежно один від одного (Бедан, 2015).

Особливої актуальності проблема самотності набуває в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності, коли порушуються звичні соціальні зв'язки, змінюється спосіб життя, посилюється тривожність та невизначеність майбутнього. Війна призводить до фізичного розділення з близькими людьми, втрати друзів та рідних, руйнування соціальних мереж. Травматичний досвід, переживання втрат, постійний стрес можуть посилювати відчуття ізоляції та відчуженості навіть від тих, хто поруч. Р. Яремко та І. Милик досліджують психологічні особливості переживання самотності в умовах війни, показуючи, що в екстремальних умовах самотність набуває специфічних характеристик, пов'язаних із травматизацією, порушенням базової довіри до світу та труднощами у поділі свого досвіду з іншими (Яремко, Милик, 2024).

Профілактика самотності передбачає створення умов для розвитку соціальних навичок, формування здорових стосунків, підтримки соціальної інтеграції. На рівні освітніх закладів це може включати програми розвитку емоційного інтелекту, тренінги комунікативних навичок, створення інклюзивного середовища, де кожен студент відчуває себе прийнятим та включеним. Важливу роль відіграє психологічна освіта, що допомагає усвідомити природу самотності, нормалізувати це переживання, розвинути навички самодопомоги. На індивідуальному рівні профілактика включає розвиток здатності до рефлексії, самопізнання, побудови зрілих стосунків, балансу між потребою в близькості та потребою в автономії (Сахно, Васильєва, 2024).

Отже, самотність є складним, багатовимірним феноменом, що має різні форми прояву, детермінується комплексом психологічних та соціальних чинників і може мати як деструктивні, так і конструктивні наслідки для розвитку особистості. Сучасні дослідження самотності характеризуються різноманітністю теоретичних підходів – від психодинамічного до когнітивно-поведінкового, від екзистенційного до інтеракціоністського – що відображає складність цього

переживання. Особливої уваги потребує вивчення самотності у студентському віці та в умовах соціальної нестабільності, а також розробка ефективних методів психологічної допомоги особам, що страждають від хронічної самотності.

1.3. Студентський вік як сензитивний період для формування самооцінки та переживання самотності

Студентський вік представляє собою особливий період онтогенетичного розвитку, що характеризується інтенсивними трансформаціями у всіх сферах особистості та створює унікальні умови для формування самооцінки і переживання самотності. Цей період, що охоплює приблизно вік від 17 до 23 років, є перехідним між пізньою юністю та ранньою дорослістю, об'єднуючи риси обох вікових етапів. Специфіка студентського віку полягає в одночасності кількох важливих процесів: завершення фізичного дозрівання, інтенсивний розвиток інтелектуальних здібностей, формування світогляду, професійне самовизначення, становлення особистісної ідентичності. Ю. Александров підкреслює, що студентський період є критичним для розвитку самосвідомості, оскільки саме в цей час відбувається активна інтеграція різних аспектів Я-концепції, переосмислення власного минулого та проєктування майбутнього, що безпосередньо впливає на формування стійкої самооцінки (Александров, 2015).

Провідною діяльністю студентського віку є навчально-професійна діяльність, що висуває нові вимоги до особистості та створює специфічні умови для розвитку самооцінки. На відміну від шкільного навчання, яке є обов'язковим та регламентованим, навчання у вищому навчальному закладі передбачає більшу самостійність, відповідальність за результати, можливість вибору. Студент постає перед необхідністю самостійно організовувати свою навчальну діяльність, приймати рішення, планувати час, що вимагає розвиненої саморегуляції та адекватної самооцінки власних можливостей. Ю. Козерук та Я. Євсейчик зазначають, що самооцінка виступає фактором становлення особистості студента, детермінуючи рівень домагань у навчальній діяльності, стиль подолання труднощів, стійкість до стресу та загальну академічну успішність (Козерук, Євсейчик, 2015).

Зміна соціальної ситуації розвитку при вступі до університету створює особливі умови для виникнення переживання самотності. Відрив від звичного соціального оточення, переїзд до іншого міста, руйнування старих соціальних зв'язків та необхідність побудови нових супроводжуються почуттям невизначеності, тривожності, іноді – гострої самотності. Первокурсники опиняються в ситуації, коли старі способи взаємодії можуть виявитися неефективними, а нові ще не сформовані. Крім того, конкурентне середовище університету, порівняння себе з успішними однокурсниками, високі академічні вимоги можуть посилювати відчуття неповноцінності та ізоляції (Фролова, Дмитриковська, 2020).

Сензитивність студентського віку до формування самооцінки зумовлена кількома факторами. По-перше, це період інтенсивної рефлексії, коли молода людина активно аналізує себе, свої здібності, цінності, життєві цілі. По-друге, розширюється коло значущих інших, чиї оцінки впливають на самосприйняття: викладачі, однокурсники, наукові керівники. По-третє, студент отримує більше можливостей для самопрезентації, випробування себе в різних ролях, що дозволяє уточнити уявлення про себе. По-четверте, у цей період формується професійна ідентичність, що стає важливою складовою загальної самооцінки. О. Олійник розглядає самооцінку як передумову професійного становлення студентів, показуючи, що адекватна самооцінка власних професійних здібностей та інтересів є необхідною умовою успішної професійної ідентифікації (Олійник, 2018).

Теоретичний аналіз зв'язку самооцінки та переживання самотності базується на положенні про те, що самооцінка виступає одним із ключових чинників, що детермінують характер міжособистісних стосунків та схильність до переживання самотності. Низька самооцінка може призводити до соціальної тривожності, страху відкидання, уникнення соціальних контактів, що створює передумови для виникнення самотності. Водночас хронічна самотність може негативно впливати на самооцінку, посилюючи негативне ставлення до себе та знижуючи впевненість у власній соціальній компетентності. І. Берковський та

Ю. Живоглядов досліджують вплив самооцінки на переживання самотності студента, встановлюючи наявність статистично значущого зв'язку між рівнем самооцінки та інтенсивністю переживання самотності в студентському віці (Берковський, Живоглядов, 2023).

Модель опосередкованого впливу передбачає, що зв'язок між самооцінкою та самотністю реалізується через низку проміжних психологічних механізмів. Самооцінка впливає на когнітивні процеси: особи з низькою самооцінкою схильні до негативної інтерпретації соціальних ситуацій, песимістичних очікувань щодо стосунків, фокусування на власних недоліках. Ці когнітивні спотворення, у свою чергу, впливають на поведінку: уникнення соціальних контактів, пасивність у встановленні стосунків, надмірна чутливість до критики. Поведінкові патерни призводять до реального зменшення соціальних зв'язків та посилення відчуття самотності (Крохмаленко, Крупник, б.р.).

Компенсаторна модель пропонує розглядати самооцінку як буфер, що може пом'якшувати негативний вплив об'єктивної соціальної ізоляції на суб'єктивне переживання самотності. Особи з високою стабільною самооцінкою можуть краще справлятися з періодами самотності, не інтерпретуючи їх як свідчення власної неповноцінності. Вони здатні використовувати час наодинці для саморозвитку, творчості, рефлексії, не відчуваючи при цьому гострої самотності. Навпаки, низька самооцінка робить людину більш вразливою до самотності: навіть короткочасна відсутність соціальних контактів може переживатися як підтвердження власної непривабливості чи непотрібності. К. Єрмакова аналізує вплив самооцінки на переживання самотності у підлітковому віці, демонструючи, що адекватна самооцінка виступає захисним фактором, знижуючи інтенсивність переживання самотності навіть за наявності об'єктивних труднощів у спілкуванні (Єрмакова, 2023).

Інтегративна модель розглядає зв'язок самооцінки та самотності як динамічний, двонаправлений процес, що розгортається в часі та опосередковується множиною факторів. У цій моделі самооцінка та самотність знаходяться у відношенні взаємної детермінації: низька самооцінка підвищує

ймовірність переживання самотності, а хронічна самотність, у свою чергу, негативно впливає на самооцінку. Однак цей зв'язок не є лінійним та опосередковується такими факторами, як соціальна підтримка, копінг-стратегії, особистісні риси, якість стосунків. О. Лебідь досліджує вплив самооцінки на переживання самотності особистості в умовах воєнного стану, показуючи, що в екстремальних умовах зв'язок між цими конструктами може змінюватися під впливом ситуаційних чинників (Лебідь, 2025).

Роль соціальних навичок у зв'язку самооцінки та самотності є предметом окремої уваги дослідників. Соціальні навички виступають медіатором між самооцінкою та самотністю: низька самооцінка може перешкоджати розвитку соціальних навичок через страх невдачі, уникнення соціальних ситуацій, що, у свою чергу, обмежує можливості для встановлення стосунків та посилює самотність. Водночас дефіцит соціальних навичок може безпосередньо призводити до труднощів у спілкуванні, що негативно впливає на самооцінку та посилює відчуття самотності. Тренінги соціальних навичок, спрямовані на розвиток комунікативної компетентності, можуть одночасно підвищувати самооцінку та знижувати рівень самотності (Сидоренко, 2025).

Когнітивна модель підкреслює роль внутрішніх стандартів, очікувань та атрибуцій у зв'язку самооцінки та самотності. Самооцінка формується на основі порівняння реального Я з ідеальним Я та Я у очах інших. Велика розбіжність між цими компонентами може призводити до низької самооцінки та відчуття неадекватності у соціальних ситуаціях. Особи з низькою самооцінкою часто мають нереалістично високі стандарти для стосунків, що робить їх більш вразливими до розчарувань та посилює самотність. Крім того, вони схильні до негативних атрибуцій: інтерпретувати нейтральні соціальні сигнали як відкидання, приписувати невдачі у спілкуванні власним недолікам. А. Діденко аналізує вплив самооцінки на соціальну поведінку особистості, показуючи, що когнітивні схеми, пов'язані з самооцінкою, визначають інтерпретацію соціального досвіду та стратегії поведінки у міжособистісних ситуаціях (Діденко, 2020).

Емоційно-регуляторна модель фокусує увагу на ролі емоційних процесів та стратегій емоційної регуляції у зв’язку між самооцінкою та самотністю. Низька самооцінка часто супроводжується труднощами в розпізнаванні та регуляції емоцій, підвищеною емоційною реактивністю, схильністю до негативних емоційних станів. Ці особливості ускладнюють міжособистісну взаємодію: людина може бути надмірно чутливою до відкидання, імпульсивною в реагуванні, нездатною адекватно виражати свої потреби та емоції. Це призводить до конфліктів у стосунках, їх розриву або поверхневості, що посилює переживання самотності. В. Бедан досліджує життєстійкість як один із чинників схильності особистості до переживання самотності, встановлюючи, що здатність до емоційної регуляції та психологічна гнучкість опосередковують зв’язок між самооцінкою та самотністю (Бедан, 2018).

Особливості адаптації до студентського життя значною мірою визначаються рівнем самооцінки та схильністю до переживання самотності. Студенти з адекватною самооцінкою легше адаптуються до нових умов, швидше встановлюють соціальні зв’язки, активніше включаються в академічне та соціальне життя університету. Вони сприймають труднощі адаптаційного періоду як тимчасові та подолані, не інтерпретуючи їх як свідчення власної неспроможності. Натомість студенти з низькою самооцінкою та високим рівнем самотності можуть потрапити в замкнене коло: труднощі адаптації знижують самооцінку, що посилює соціальне уникнення та ізоляцію, що, у свою чергу, ускладнює адаптацію (Козерук, Євсейчик, 2015).

Модель соціального порівняння пояснює зв’язок самооцінки та самотності через процеси, що відбуваються при порівнянні себе з іншими. У студентському середовищі соціальне порівняння відбувається постійно: у навчальних досягненнях, зовнішності, популярності, матеріальному становищі. Особи з низькою самооцінкою схильні до висхідного соціального порівняння, зосереджуючись на тих, хто перевершує їх, що посилює почуття неповноцінності. Вони можуть сприймати інших як більш успішних, популярних, щасливих, що підсилює відчуття самотності та відчуженості. Крім

того, соціальні мережі створюють додаткові можливості для соціального порівняння, часто на основі ідеалізованих образів, що може негативно впливати на самооцінку та посилювати самотність. Н. Фролова та А. Дмитриковська аналізують психологічні особливості переживання стану самотності у студентському віці, показуючи роль соціального порівняння у формуванні негативного самоставлення та відчуття ізоляції (Фролова, Дмитриковська, 2020).

Роль академічної успішності у зв'язку самооцінки та самотності є особливо значущою для студентського віку. Академічні досягнення стають важливим джерелом самооцінки для студентів, а невдачі у навчанні можуть призводити до її зниження. Водночас низька самооцінка може негативно впливати на академічну успішність через прокрастинацію, уникнення складних завдань, страх невдачі. Академічні труднощі, у свою чергу, можуть призводити до соціальної ізоляції: студент може уникати однокурсників через сором за свої результати, відмовлятися від участі у групових проєктах, що посилює самотність (Олійник, 2018).

Гендерні особливості зв'язку самооцінки та самотності виявляються в тому, що для юнаків та дівчат можуть бути характерні різні патерни цього зв'язку. Дівчата частіше демонструють зв'язок між низькою самооцінкою зовнішності та самотністю, тоді як для юнаків більш значущим може бути зв'язок між самооцінкою компетентності та самотністю. Крім того, дівчата схильні більш відкрито виражати переживання самотності та шукати підтримки, тоді як юнаки можуть приховувати ці почуття, що може призводити до більшої хронічності самотності. Гендерні стереотипи також впливають на цей зв'язок: від юнаків очікується більша незалежність та стійкість, що може перешкоджати звертанню за допомогою. О. Сидоренко досліджує психологічні кореляти самотності у студентів-психологів, виявляючи гендерні відмінності у структурі зв'язків між самооцінкою, локусом контролю та переживанням самотності (Сидоренко, 2025).

Вплив цифрових технологій та соціальних мереж на зв'язок самооцінки та самотності студентів є актуальною темою сучасних досліджень. Соціальні

мережі створюють нові можливості для соціального порівняння, що може негативно впливати на самооцінку. Постійна демонстрація ідеалізованого життя іншими користувачами може призводити до відчуття власної неповноцінності та посилення самотності. Водночас соціальні мережі можуть частково компенсувати відсутність офлайн-спілкування, особливо для інтровертованих студентів або тих, хто має труднощі у встановленні контактів. Проте дослідження показують, що надмірне використання соціальних мереж асоціюється з підвищеним рівнем самотності, незалежно від кількості онлайн-друзів. Л. Папітченко аналізує теоретичний аспект проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості, підкреслюючи, що залежність самооцінки від зовнішнього схвалення, зокрема в соціальних мережах, робить її нестабільною та вразливою (Папітченко, 2020).

Профілактика та психологічна корекція порушень у зв’язку самооцінки та самотності у студентів має ґрунтуватися на комплексному підході, що враховує множинність факторів цього зв’язку. Програми підвищення самооцінки повинні включати не лише когнітивні техніки зміни негативних переконань про себе, але й розвиток реальних компетенцій, що можуть стати основою для позитивної самооцінки. Важливим компонентом є розвиток соціальних навичок, емоційного інтелекту, асертивності. Групові форми роботи можуть одночасно сприяти підвищенню самооцінки та зниженню самотності через досвід прийняття, підтримки, успішної взаємодії (Берковський, Живоглядов, 2023).

Особливої уваги потребує робота зі студентами в умовах кризових ситуацій, коли зв’язок між самооцінкою та самотністю може посилюватися. В умовах воєнного стану, пандемії, інших стресових подій студенти стикаються з додатковими викликами: ізоляція, невизначеність майбутнього, травматичний досвід, що може призводити до зниження самооцінки та посилення самотності. Психологічна підтримка в таких умовах повинна включати роботу з травмою, розвиток копінг-стратегій, підтримку соціальних зв’язків. О. Лебідь досліджує вплив самооцінки на переживання самотності особистості в умовах воєнного

стану, розробляючи рекомендації щодо психологічної підтримки студентів у кризових умовах (Лебідь, 2025).

Роль психологічної служби університету у профілактиці проблем, пов'язаних із низькою самооцінкою та самотністю студентів, важко переоцінити. Психологічна служба може організовувати скринінгові дослідження для виявлення студентів групи ризику, проводити психоосвітні заходи, спрямовані на підвищення обізнаності про природу самооцінки та самотності, організовувати тренінги та групи підтримки. Важливим напрямком роботи є консультування студентів з індивідуальними запитами, пов'язаними з труднощами адаптації, низькою самооцінкою, переживанням самотності. К. Крохмаленко та І. Крупник досліджують вплив відчуття самотності на рівень самооцінки студентів, надаючи практичні рекомендації щодо організації психологічної підтримки в умовах університету (Крохмаленко, Крупник, б.р.).

Створення сприятливого психологічного клімату в університеті є важливою умовою профілактики проблем самооцінки та самотності. Це включає розвиток інклюзивної культури, де цінується різноманітність, забезпечується підтримка всіх студентів незалежно від їх особливостей. Важливу роль відіграє організація позанавчальної діяльності: студентські клуби, гуртки, волонтерські проєкти, спортивні секції, що створюють можливості для неформального спілкування, встановлення дружніх зв'язків, самореалізації. Участь у такій діяльності може підвищувати самооцінку через досвід успіху, визнання, приналежності до спільноти, що одночасно знижує рівень самотності (Корчук, Колєватова, 2021).

Отже, студентський вік є сензитивним періодом для формування самооцінки та переживання самотності, що зумовлено специфікою соціальної ситуації розвитку, провідної діяльності та вікових завдань цього періоду. Теоретичний аналіз виявляє складний, багаторівневий характер зв'язку між самооцінкою та самотністю, що реалізується через когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні механізми. Розуміння цих механізмів є необхідною основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки студентів,

спрямованих на підвищення самооцінки, зниження рівня самотності та сприяння успішній адаптації до умов студентського життя.

Висновки до 1 розділу

Теоретичний аналіз проблеми самооцінки в юнацькому віці дозволяє розглядати її як складне психологічне утворення, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти і виконує регулятивну, захисну та розвивальну функції. Формування самооцінки детермінується взаємодією внутрішніх чинників, таких як індивідуально-психологічні особливості та здібності, та зовнішніх факторів, включаючи сімейне виховання, академічну успішність та характер міжособистісних стосунків. Студентський період характеризується особливою сензитивністю до формування самооцінки через зміну соціальної ситуації розвитку та необхідність адаптації до вимог вищої освіти.

Самотність як психологічний феномен є багатогранним переживанням, що являє собою суб'єктивне відчуття відірваності від інших людей та незадоволеності якістю соціальних зв'язків. У психологічній науці існують різні підходи до розуміння самотності: психодинамічний, екзистенційний, когнітивний та інтеракціоністський. Студентський вік характеризується особливою вразливістю до переживання самотності через зміну звичного соціального оточення та необхідність побудови нових стосунків. Водночас самотність може мати не лише деструктивні, а й конструктивні аспекти, виступаючи ресурсом для саморозвитку та творчості.

Теоретичний аналіз зв'язку самооцінки та переживання самотності виявляє складний, багаторівневий характер цього зв'язку. Модель опосередкованого впливу демонструє, що самооцінка впливає на самотність через когнітивні процеси та поведінкові патерни. Інтегративна модель підкреслює двонаправлений характер зв'язку: низька самооцінка підвищує схильність до переживання самотності, а хронічна самотність негативно впливає на самооцінку. Розуміння механізмів зв'язку самооцінки та самотності у студентському віці є необхідною основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки студентів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТІВ

2.1. Методологія та організація дослідження

Емпіричне дослідження зв'язку самооцінки та переживання самотності у студентів було організоване відповідно до мети та завдань роботи. Методологічну основу склали фундаментальні принципи психологічної науки: принцип системності, принцип розвитку, принцип детермінізму, а також принцип єдності свідомості та діяльності. Дослідження ґрунтувалося на комплексному підході, що передбачав використання різноманітних методів збору та аналізу даних для забезпечення надійності результатів.

Метою емпіричного дослідження було виявлення характеру та специфіки зв'язку між рівнем самооцінки та інтенсивністю переживання самотності у студентів психологічного факультету. Для досягнення мети визначено такі дослідницькі завдання: діагностувати рівень самооцінки студентів; визначити ступінь вираженості переживання самотності; встановити статистично значущий зв'язок між показниками самооцінки та рівнем самотності; проаналізувати особливості зв'язку цих феноменів.

Дослідження проводилося протягом 2025 року на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. У дослідженні взяли участь студенти факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти. Вибірка була сформована за принципом доступності та добровільної участі. Загальний обсяг вибірки склав 40 осіб віком від 18 до 22 років, що відповідає віковим межам студентського періоду та забезпечує достатню репрезентативність. Серед респондентів переважали дівчата, що відображає реальну гендерну структуру студентства психологічних факультетів. Критеріями

включення були: навчання на денній формі, відсутність психічних захворювань, добровільна згода на участь.

Організація дослідження передбачала використання онлайн-формату збору даних через платформу Google Forms. Онлайн-опитування має низку переваг: зручність для респондентів, можливість проходження у зручний час, автоматизація збору даних, мінімізація впливу дослідника на відповіді. В інструкції було підкреслено важливість щирих відповідей, гарантовано конфіденційність даних, встановлено обмеження на повторне проходження з одного пристрою. Час проходження всього комплексу методик становив приблизно 20-25 хвилин.

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів. На теоретичному рівні застосовані методи аналізу наукової літератури, систематизації та узагальнення теоретичних положень вітчизняних та зарубіжних дослідників. На емпіричному рівні основним методом виступило психодіагностичне тестування за допомогою стандартизованих опитувальників. Для обробки даних використовувалися методи математичної статистики, що дало змогу виявити статистично значущі закономірності та зв’язки.

При доборі діагностичного інструментарію враховувалися такі критерії: валідність методики, надійність, апробованість на україномовній вибірці, відповідність віковим особливостям досліджуваних, прийнятна тривалість проходження. Для діагностики самооцінки обрано дві методики, що доповнюють одна одну. Для виміру самотності використовувалася спеціалізована методика. Така тріангуляція методів підвищує надійність результатів.

Першою методикою була Шкала самооцінки М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) – один із найпоширеніших інструментів вимірювання загальної самооцінки (Методика самооцінки Розенберга, б.р.) (див. Додаток А). Методика розроблена М. Розенбергом у 1965 році. Шкала складається з 10 тверджень, що відображають ставлення до себе, задоволеність собою та власну цінність. Респондент оцінює ступінь згоди за чотирибальною шкалою Лікерта

від «повністю погоджуюсь» до «повністю не погоджуюсь». П’ять позитивних та п’ять негативних тверджень забезпечують збалансованість методики. Загальний бал варіює від 0 до 30, де вищі значення відповідають вищій самооцінці. Виділяють умовні градації: низька самооцінка (0-15 балів), середня або адекватна (16-25 балів) та висока (26-30 балів).

З метою доповнення результатів, отриманих за шкалою М. Розенберга, для комплексної психодіагностики самооцінки було використано додаткову методику: експрес-опитувальник «Визначення рівня своєї самооцінки» (Стачинський, 2025), (Кушіль, 2024) (див. Додаток Б). Зазначений психодіагностичний інструментарій адаптовано та стандартизовано для україномовної вибірки у вітчизняній практиці (Борко, 2025) і широко застосовується в українських емпіричних дослідженнях завдяки його належним психометричним характеристикам, зокрема високим показникам надійності та валідності.

Якщо шкала М. Розенберга фокусується на емоційному ставленні до себе, то методика «Визначення рівня своєї самооцінки» більше орієнтована на когнітивні аспекти та впевненість у можливостях. Опитувальник містить 20 тверджень. Респондент обирає «так», «ні» або «не знаю». Непарні позиції відображають позитивне самоставлення, парні – невпевненість та негативне ставлення. Підрахунок здійснюється шляхом віднімання кількості позитивних відповідей на парні від кількості на непарні. Результат від -10 до +10: від -10 до -4 – занижена самооцінка; від -3 до +3 – адекватна; від +4 до +10 – завищена. Використання двох методик дозволяє отримати диференційовану оцінку самооцінки та підвищує надійність через взаємну валідизацію результатів.

Для діагностики самотності використовувалася Шкала самотності UCLA (University of California, Los Angeles Loneliness Scale) у третій редакції – найпоширеніший інструмент вимірювання суб’єктивного переживання самотності (див. Додаток В). Методика розроблена Д. Расселом, Л. Пеплау та М. Фергюсоном у 1978 році. Третя версія містить 20 тверджень, що описують різні аспекти самотності: відчуття відірваності, відсутність близькості,

незадоволеність соціальними стосунками. Респонденти оцінюють частоту переживань за чотирибальною шкалою: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто». Шкала вимірює суб'єктивне переживання самотності, а не об'єктивну ізольованість. Загальний бал варіює від 20 до 80, де вищі значення відповідають інтенсивнішому переживанню. Виділяють рівні: низький (20-34), середній (35-49), помірно високий (50-64) та високий (65-80). Методика має високу внутрішню узгодженість та успішно адаптована українською мовою.

Методи математико-статистичної обробки даних відігравали важливу роль у забезпеченні наукової обґрунтованості висновків. Первинна обробка включала перевірку заповненості опитувальників, кодування даних згідно з ключами методик. Для опису вибірки застосовувалися методи описової статистики: обчислення середніх значень, стандартних відхилень, медіани. Для виявлення зв'язків між показниками застосовувався кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Статистична значущість оцінювалася на рівні $p<0,05$ та $p<0,01$. Статистична обробка здійснювалася за допомогою Microsoft Excel, що забезпечує достатню точність обчислень для такого типу досліджень. Результати представлялися у вигляді таблиць та діаграм.

Організаційно дослідження проходило у три етапи. Перший етап – підготовчий – тривав протягом перших місяців 2025 року і включав теоретичний аналіз літератури, формулювання мети та завдань, добір діагностичного інструментарію. На цьому етапі здійснювалася адаптація методик до онлайн-формату, створювалася форма на Google Forms, розроблялася інструкція для респондентів. Підготовчий етап завершувався пілотажним тестуванням для виявлення технічних проблем.

Другий етап – діагностичний – передбачав збір емпіричних даних і тривав кілька тижнів. Посилання на опитування розповсюджувалося через офіційні канали комунікації. У супроводжувальному повідомленні наголошувалося на важливості щирих відповідей та гарантувалася конфіденційність. Респонденти могли пройти опитування у зручний час без обмеження часу на роздуми. По

завершенні збору даних проведено перевірку на наявність неповних анкет. Загалом отримано 40 повністю заповнених опитувальників.

Третій етап – аналітичний – включав обробку даних, статистичний аналіз, інтерпретацію результатів та формулювання висновків. Здійснювався переклад даних у формат для статистичної обробки в Excel, проводилася первинна обробка згідно з ключами методик, розраховувалися індивідуальні показники. Далі здійснювався описовий статистичний аналіз та кореляційний аналіз для виявлення зв’язків. Результати узагальнювалися, створювалися таблиці та діаграми, формулювалися висновки. На завершальній стадії здійснювалася інтеграція емпіричних результатів з теоретичними положеннями першого розділу.

Етичні аспекти дослідження були ретельно продумані на всіх етапах. Участь була добровільною, респонденти мали право відмовитися у будь-який момент. Перед тестуванням вони інформувалися про мету, процедуру та використання результатів. Гарантовано повну анонімність та конфіденційність: опитувальники не містили ідентифікуючих запитань, дані зберігалися захищено. Результати представлялися в узагальненому вигляді. Респонденти мали можливість отримати зворотний зв’язок та індивідуальну консультацію у разі потреби.

Таким чином, методологія дослідження відповідала меті та завданням, базувалася на валідних діагностичних інструментах, передбачала адекватні методи статистичної обробки. Комплексний підхід до діагностики самооцінки через дві різні методики підвищив надійність вимірювання. Застосування валідної шкали UCLA дозволило отримати точну оцінку самотності. Поєднання кількісних методів діагностики та статистичного аналізу забезпечило виявлення об’єктивних закономірностей у зв’язку самооцінки та самотності у студентів. Результати можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки студентів.

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня самооцінки та переживання самотності у студентів

Емпіричне дослідження психологічних особливостей зв'язку самооцінки та переживання самотності студентів проводилося з метою виявлення характерних тенденцій, закономірностей та специфіки прояву досліджуваних феноменів у студентському віці. У дослідженні взяли участь 40 студентів віком від 18 до 22 років, які навчаються на факультеті психології Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Опитування здійснювалося онлайн з використанням платформи Google Forms, що забезпечило зручність заповнення та конфіденційність отриманої інформації.

Для досягнення поставленої мети та вирішення дослідницьких завдань було застосовано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили всебічно дослідити особливості самооцінки та переживання самотності респондентів. Зокрема, для діагностики самооцінки використовувалися методика дослідження самооцінки М. Розенберга та експрес-діагностика рівня самооцінки, а для вивчення переживання самотності застосовувалася шкала самотності UCLA третьої версії. Вибір саме цих методик обумовлений їх високою надійністю, валідністю та широким застосуванням у вітчизняній та зарубіжній психологічній практиці.

Першим етапом емпіричного дослідження став аналіз результатів, отриманих за методикою дослідження самооцінки М. Розенберга. Дана методика дозволяє визначити рівень самооцінки особистості через співставлення реального та ідеального образів Я за допомогою ранжування особистісних якостей. Респонденти оцінювали двадцять особистісних характеристик спочатку з позиції їх значущості для ідеального образу, а потім визначали ступінь прояву цих якостей у власній особистості. Математичний підрахунок кореляції між цими двома рядами дозволив виявити коефіцієнт самооцінки, який відображає ступінь відповідності між Я-реальним та Я-ідеальним.

За результатами проведеної діагностики було встановлено наступний розподіл респондентів за рівнями самооцінки: адекватний рівень самооцінки виявлено у 37,5% студентів; високий рівень – у 32,5% респондентів; низький рівень – у 30% досліджуваних.

Такі показники свідчать про відносно рівномірний розподіл з невеликим переважанням адекватної самооцінки. Студенти з адекватною самооцінкою демонструють збалансоване ставлення до себе, реалістичне сприйняття власних можливостей та здібностей, а також оптимальний рівень домагань. Високий рівень самооцінки може як сприяти впевненій поведінці та активній життєвій позиції, так і перешкоджати об'єктивному аналізу власних помилок. У студентському віці високий рівень самооцінки може бути віковою особливістю, пов'язаною з формуванням особистісної ідентичності та потребою в самоствердженні. Студенти з низькою самооцінкою схильні до недооцінки власних здібностей, невпевненості у собі, переживають тривогу у ситуаціях оцінювання та демонструють підвищену чутливість до критики з боку оточуючих. Результати діагностики за методикою М. Розенберга представлено на рисунку 2.1.

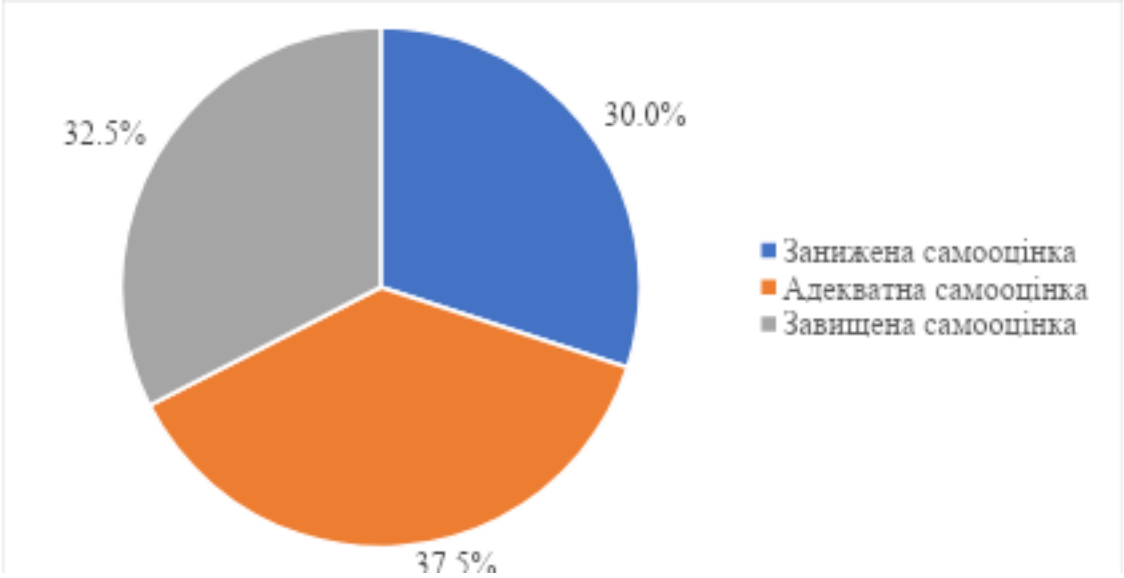


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнем самооцінки М. Розенберга

Додатковий аналіз особливостей самооцінки студентів було проведено за допомогою експрес-діагностики рівня самооцінки. Дана методика дозволяє швидко оцінити загальний рівень самооцінки особистості через аналіз відповідей на двадцять тверджень, що стосуються різних аспектів самосприйняття та самоставлення. За результатами діагностики найбільша частина респондентів має адекватну самооцінку – 40% вибірки. Завищену самооцінку виявлено у 32,5% респондентів, а занижену – у 27,5% студентів. Результати діагностики представлено на рисунку 2.2.

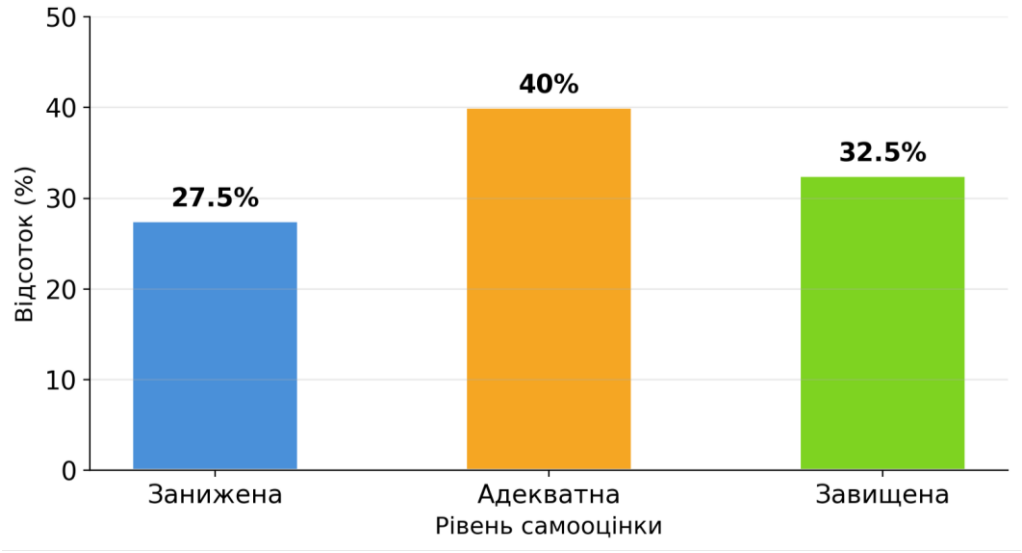


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» (Атаманчук, 2017)

Варто зазначити, що результати обох методик демонструють схожу тенденцію розподілу респондентів за рівнями самооцінки, що свідчить про надійність проведеної діагностики та підтверджує валідність отриманих результатів. Переважання адекватної самооцінки у досліджуваній вибірці може бути пов’язане зі специфікою факультету психології, де студенти мають можливість розвивати навички самоаналізу та рефлексії в процесі навчання. Водночас майже третина респондентів демонструє занижену самооцінку, що може бути пов’язано з підвищеними академічними вимогами та порівнянням себе з більш успішними однолітками. Приблизно така ж кількість студентів має

завищену самооцінку, що може відображати як справжню віру у власні можливості, так і захисну реакцію на внутрішню невпевненість.

Наступним етапом емпіричного дослідження став аналіз рівня переживання самотності студентів за допомогою шкали самотності UCLA третьої версії. Ця методика є широко визнаним інструментом для вимірювання суб'єктивного переживання самотності та соціальної ізоляції. Шкала містить двадцять тверджень, які оцінюються за чотирибальною шкалою частоти переживань, що дозволяє отримати загальний показник інтенсивності почуття самотності. Методика охоплює різні аспекти самотності, включаючи відчуття соціальної ізоляції, емоційної відчуженості, відсутності близьких стосунків та труднощів у встановленні міжособистісних контактів.

За результатами діагностики встановлено, що найбільша частина респондентів переживає середній рівень самотності – 42,5% від загальної вибірки. Такий показник вказує на наявність епізодичних переживань самотності, які можуть виникати у певних життєвих ситуаціях, але не є домінуючими у емоційному стані особистості. Помірно високий рівень самотності виявлено у 27,5% респондентів, що свідчить про більш виражені та стабільні переживання соціальної ізоляції та емоційної відчуженості. Низький рівень самотності характерний для 20% студентів, які демонструють задовільний рівень соціальної інтеграції та наявність підтримуючих міжособистісних зв'язків. Високий рівень самотності виявлено у 10% респондентів, що може вказувати на серйозні труднощі у встановленні та підтримці соціальних контактів та потребу у психологічній підтримці. Результати діагностики за шкалою UCLA представлено на рисунку 2.3.

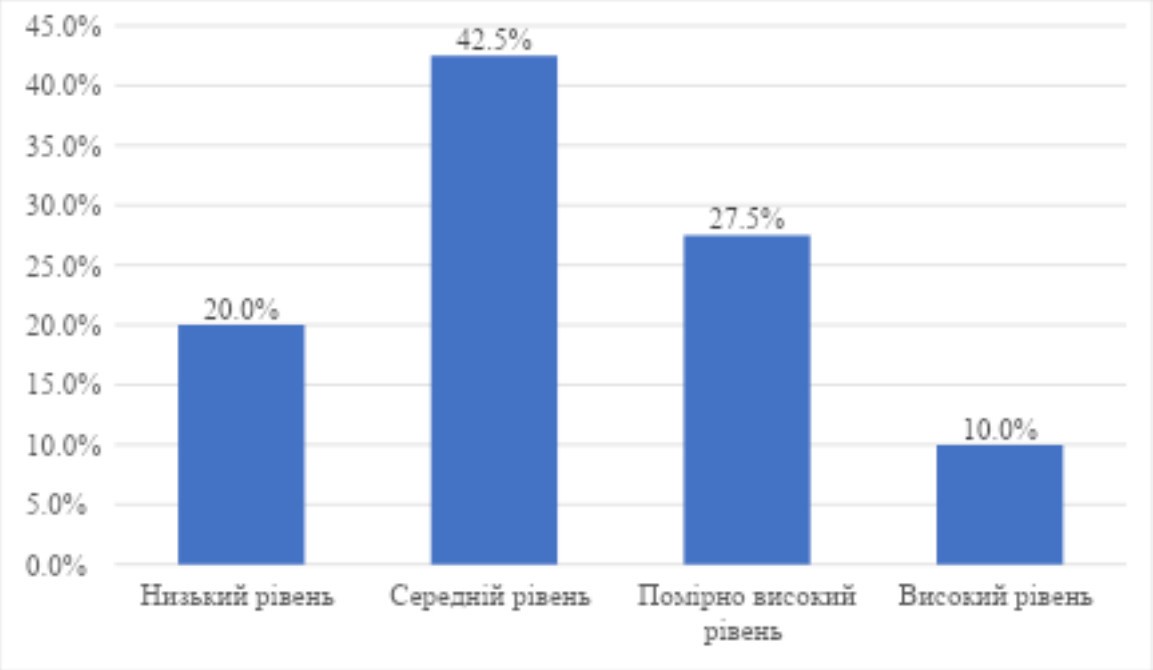


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за рівнем переживання самотності

Отримані результати узгоджуються з даними сучасних досліджень, які вказують на те, що студентський вік характеризується підвищеною вразливістю до переживання самотності через зміну соціального оточення, відрив від батьківської сім'ї, необхідність адаптації до нових умов життя та навчання. Переважна більшість студентів переживає середній або помірно високий рівень самотності, що в сумі становить 70% вибірки. Така ситуація може бути пояснена специфікою студентського періоду, коли молоді люди активно формують нову соціальну мережу, але ще не встигли створити міцні та глибокі емоційні зв'язки. Наявність значної кількості респондентів з помірно високим та високим рівнями самотності засвідчує актуальність проблеми та необхідність розробки психологічних програм підтримки студентів у подоланні почуття ізоляції та відчуженості.

Ключовим завданням нашого дослідження було виявлення та аналіз зв'язку між рівнем самооцінки та інтенсивністю переживання самотності у студентів. Для наочного представлення співвідношення досліджуваних феноменів було побудовано гістограму з групуванням, що представлена на рисунку 2.4. Вона демонструє розподіл респондентів відповідно до поєднання

рівня самооцінки та рівня переживання самотності, що дозволяє виявити найбільш типові комбінації цих показників у досліджуваній вибірці.

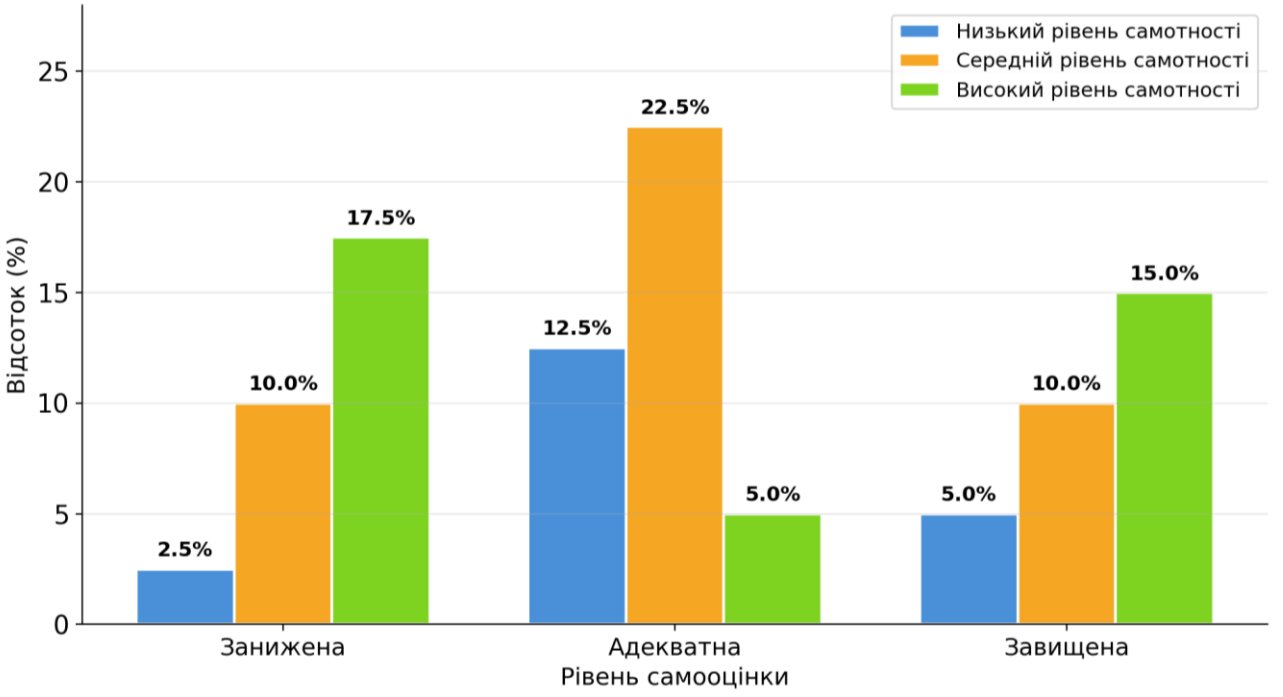


Рис. 2.4. Співвідношення самооцінки та рівня самотності (%)

Аналіз даних рисунку 2.4 дозволяє виявити важливі закономірності у співвідношенні самооцінки та переживання самотності. Найчисленнішу групу складають студенти з адекватною самооцінкою та середнім рівнем самотності – 22,5%, що може свідчити про збалансований психологічний стан, коли реалістичне самосприйняття поєднується з помірним переживанням соціальної відчуженості. Значну групу також становлять респонденти із заниженою самооцінкою та високим рівнем самотності – 17,5%, що підтверджує гіпотезу про існування прямого зв'язку між негативним самоставленням та інтенсивним переживанням ізоляції. Серед студентів із заниженою самооцінкою лише 2,5% мають низький рівень самотності, тоді як серед студентів з адекватною самооцінкою цей показник становить 12,5%.

Особливої уваги заслуговує група студентів із завищеною самооцінкою та високим рівнем самотності – 15%. Такий парадоксальний зв'язок може

пояснюватися компенсаторним механізмом, коли завищена самооцінка виступає психологічним захистом від болісних переживань самотності та відчуття неприйняття оточуючими. Водночас завищена самооцінка може перешкоджати встановленню глибоких міжособистісних контактів через надмірну критичність до інших, нереалістичні очікування від стосунків та недостатню емпатію.

Для статистичного підтвердження виявлених тенденцій було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона, який дозволяє встановити наявність, напрямок та силу лінійного зв'язку між досліджуваними змінними. Кореляційний аналіз здійснювався між числовими показниками самооцінки за обома методиками та показниками переживання самотності за шкалою UCLA. Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) коливається від -1 до +1, де значення, близькі до -1 або +1, свідчать про сильний зв'язок, а значення, близькі до 0 – про відсутність лінійного зв'язку між змінними. Результати кореляційного аналізу представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати кореляційного аналізу Пірсона між показниками самооцінки та переживання самотності

	Самооцінка (М. Розенберга)	**Самооцінка (Атаманчук, 2017)**	**Самотність (UCLA)**
Самооцінка (М. Розенберга)	1	0,74**	-0,41**
Самооцінка (Атаманчук, 2017)	0,74**	1	-0,38*
Самотність (UCLA)	-0,41**	-0,38*	1

*Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; $N = 40$*

Аналіз результатів кореляційного аналізу, представлених у таблиці 2.1, дозволяє зробити наступні висновки щодо характеру зв'язку між досліджуваними змінними.

Коефіцієнт кореляції Пірсона між показниками самооцінки за методикою М. Розенберга та рівнем переживання самотності за шкалою UCLA становить $r = -0,41$ ($p < 0,01$). Це свідчить про наявність помірного оберненого зв'язку між

самооцінкою та самотністю: зі зростанням рівня самооцінки інтенсивність переживання самотності знижується, і навпаки. Від'ємний знак коефіцієнта вказує на обернений характер зв'язку, що означає: чим вища самооцінка, тим менше виражене переживання самотності. Статистична значущість на рівні $p < 0,01$ підтверджує, що виявлений зв'язок не є випадковим і може бути поширений на більш широку популяцію студентів.

Коефіцієнт кореляції між показниками самооцінки за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» (Атаманчук, 2017) та рівнем самотності за шкалою UCLA становить $r = -0,38$ ($p < 0,05$). Цей результат також вказує на наявність помірного оберненого зв'язку між самооцінкою та переживанням самотності, що підтверджує дані, отримані за методикою М. Розенберга. Дещо нижче значення коефіцієнта може пояснюватися специфікою методики «Визначення рівня своєї самооцінки», яка вимірює дещо інший аспект самооцінки – когнітивний компонент та впевненість у можливостях, тоді як методика М. Розенберга фокусується на відповідності між реальним та ідеальним Я.

Високий позитивний коефіцієнт кореляції між показниками двох методик самооцінки ($r = 0,74$, $p < 0,01$) свідчить про сильний прямий зв'язок між ними та підтверджує конвергентну валідність використаного діагностичного інструментарію. Обидві методики вимірюють самооцінку як єдиний конструкт, хоча й акцентують увагу на різних його аспектах.

Отримані результати кореляційного аналізу дозволяють стверджувати, що між самооцінкою та переживанням самотності у студентів існує статистично значущий помірний обернений зв'язок. Це означає, що студенти з більш високою самооцінкою загалом менше переживають самотність, тоді як студенти з низькою самооцінкою більш схильні до інтенсивного переживання соціальної ізоляції та емоційної відчуженості. Ці дані узгоджуються з теоретичними положеннями, викладеними у першому розділі роботи, зокрема з моделлю опосередкованого впливу, яка пояснює зв'язок самооцінки та самотності через когнітивні та поведінкові механізми.

Водночас помірний характер кореляції (а не сильний) свідчить про те, що зв’язок між самооцінкою та самотністю не є однозначним і лінійним. Як було продемонстровано на рисунку 2.4, завищена самооцінка також може поєднуватися з високим рівнем самотності, що вказує на складність зв’язків між досліджуваними феноменами та необхідність врахування комплексу психологічних факторів, зокрема компенсаторних механізмів психологічного захисту, при аналізі проблеми студентської самотності.

Отримані результати підтверджують актуальність розробки психологічних програм підтримки студентів, спрямованих як на корекцію неадекватної самооцінки, так і на подолання почуття самотності. Особливої уваги потребують студенти з низькою самооцінкою та високим рівнем самотності, оскільки така комбінація характеристик може призводити до найбільш негативних наслідків для психологічного благополуччя та академічної успішності. Психологічна робота має бути комплексною та враховувати індивідуальні особливості кожного студента, специфіку його життєвої ситуації та наявні ресурси для подолання труднощів.

2.3. Психологічні рекомендації щодо корекції самооцінки та подолання почуття самотності у студентів

На основі проведеного емпіричного дослідження зв’язку самооцінки та переживання самотності у студентів було розроблено комплекс психологічних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію самоставлення особистості та подолання почуття соціальної ізоляції. Отримані результати засвідчили, що значна частина студентів потребує психологічної підтримки у формуванні адекватної самооцінки та розвитку навичок побудови конструктивних міжособистісних стосунків. Запропоновані рекомендації мають практичний характер та можуть бути використані як у індивідуальній роботі психолога зі студентами, так і в груповій формі через тренінги, семінари та консультації.

Психологічна робота з корекції самооцінки та подолання самотності має здійснюватися комплексно, з урахуванням індивідуальних особливостей кожного студента, специфіки його життєвої ситуації та наявних психологічних ресурсів. Важливо розуміти, що формування адекватної самооцінки та розвиток соціальних навичок є тривалим процесом, який потребує систематичної роботи, мотивації до змін та підтримки з боку оточення. Ефективність психологічної допомоги значно підвищується, коли студент усвідомлює наявність проблеми, готовий активно працювати над її вирішенням та має доступ до кваліфікованої психологічної підтримки.

Корекція заниженої самооцінки у студентів вимагає цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на підвищення впевненості у власних силах, розвиток позитивного самоставлення та формування реалістичних уявлень про свої можливості. Студентам з низькою самооцінкою рекомендується вести щоденник успіхів, де щодня фіксувати навіть найменші досягнення та позитивні моменти. Така практика допомагає переорієнтувати увагу з невдач на успіхи, формує звичку помічати власні сильні сторони та поступово змінює негативне самосприйняття на більш збалансоване. Важливо записувати конкретні ситуації,

в яких студент проявив свої здібності, впорався з труднощами або отримав схвалення від інших, а також аналізувати, які особистісні якості та навички допомогли досягти успіху.

Ефективним методом роботи з заниженою самооцінкою є техніка позитивних самоствердних висловлювань, які допомагають сформувати нові, більш конструктивні переконання про себе. Студентам рекомендується щоранку проговорювати або записувати позитивні твердження про власні якості, здібності та перспективи, такі як я здатний досягати своїх цілей, я заслуговую на повагу та визнання, я маю унікальні таланти та можливості. Спочатку ці твердження можуть здаватися неприродними або навіть неправдивими, однак регулярне повторення поступово впливає на підсвідомість та сприяє формуванню більш позитивного образу себе. Важливо формулювати ствердження у теперішньому часі, використовувати позитивні формулювання без частки не та робити їх конкретними і особистісно значущими.

Розвиток навичок самоаналізу та рефлексії допомагає студентам з низькою самооцінкою більш об’єктивно оцінювати себе та свої досягнення. Рекомендується регулярно аналізувати джерела власної невпевненості, виявляти ірраціональні переконання про себе та замінювати їх більш реалістичними судженнями. Наприклад, переконання я нічого не вмію можна трансформувати у є речі, які мені вдаються краще, і є сфери, де я ще розвиваюся. Корисно також вести список власних сильних сторін, досягнень та якостей, які цінують інші люди, регулярно його переглядати та доповнювати. Така практика допомагає сформувати більш збалансоване уявлення про себе, де є місце як для визнання недоліків, так і для усвідомлення достоїнств.

Важливим аспектом корекції заниженої самооцінки є розвиток навичок асертивної поведінки, тобто здатності відстоювати власні права, виражати свої почуття та думки, не порушуючи при цьому прав інших людей. Студентам з низькою самооцінкою часто важко говорити ні, просити про допомогу або висловлювати незгоду, що призводить до накопичення негативних емоцій та посилення невпевненості. Рекомендується практикувати асертивну комунікацію

в безпечних ситуаціях, поступово розширюючи сферу її застосування. Корисно також опановувати техніки конструктивної критики та вміння приймати компліменти без самопринижения, що сприяє підвищенню самоповаги та впевненості у соціальних взаємодіях.

Участь у групових психологічних тренінгах особистісного зростання може значно прискорити процес підвищення самооцінки. У груповому форматі студенти мають можливість отримати зворотний зв'язок від однолітків, побачити, що інші теж стикаються з подібними труднощами, навчитися новим способам поведінки в підтримуючому середовищі. Тренінги впевненості в собі, розвитку комунікативних навичок, самопрезентації допомагають студентам не лише підвищити самооцінку, але й розвинути практичні навички, необхідні для успішної соціальної та професійної реалізації. Важливо, щоб тренінги проводилися кваліфікованими психологами та створювали безпечну атмосферу для самовираження та експериментування з новими формами поведінки.

Робота з корекції завищеної самооцінки має більш делікатний характер, оскільки студенти з високою самооцінкою рідко усвідомлюють необхідність змін та можуть сприймати психологічну допомогу як загрозу власному образу. Основним завданням психолога у цьому випадку є допомога у формуванні більш реалістичного самосприйняття без приниження гідності особистості. Рекомендується розвивати навички критичного самоаналізу через техніки рефлексії, коли студент вчиться об'єктивно оцінювати свої дії, аналізувати причини успіхів та невдач, приймати відповідальність за результати своєї діяльності. Важливо допомогти усвідомити, що визнання власних помилок та обмежень не применшує цінність особистості, а навпаки, свідчить про зрілість та готовність до розвитку.

Розвиток емпатії та здатності бачити перспективу інших людей допомагає студентам з завищеною самооцінкою формувати більш гармонійні стосунки та реалістичніше оцінювати себе порівняно з оточуючими. Рекомендується практикувати активне слухання, коли під час спілкування фокус уваги зміщується з власних думок та оцінок на розуміння позиції співрозмовника.

Корисно також аналізувати ситуації конфліктів або непорозумінь з точки зору іншої людини, намагатися зрозуміти її мотиви, почуття та потреби. Така практика допомагає подолати егоцентризм, розвинути соціальний інтелект та сформувати більш збалансоване уявлення про своє місце у соціальному оточенні.

Важливим аспектом роботи з завищеною самооцінкою є навчання прийняттю критики та конструктивне ставлення до зворотного зв'язку. Студентам рекомендується розглядати критичні зауваження не як особисті напади, а як можливість для розвитку та вдосконалення. Корисно практикувати техніку відкладеної реакції на критику, коли замість миттєвого захисту або виправдань людина дякує за зворотний зв'язок, дає собі час обдумати почуте та вже потім приймає рішення про подальші дії. Така стратегія допомагає зменшити емоційну реактивність, розвинути здатність до самокритики та використовувати зауваження інших для власного розвитку.

Формування реалістичних цілей та очікувань є важливою складовою корекції завищеної самооцінки. Студентам рекомендується ставити перед собою конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні та обмежені в часі цілі, аналізувати необхідні ресурси для їх досягнення та об'єктивно оцінювати власні можливості. Корисно також розвивати навички планування та реалістичної оцінки часу, необхідного для виконання завдань, що допомагає уникнути розчарувань від невиконаних обіцянок та невиправданих очікувань. Важливо вчитися святкувати реальні досягнення, а не лише уявні успіхи, та визнавати внесок інших людей у власні досягнення.

Подолання почуття самотності вимагає активної роботи над розвитком соціальних навичок та розширенням кола спілкування. Студентам, які переживають самотність, рекомендується проявляти ініціативу у встановленні контактів, не очікуючи, що інші люди самі звернуться до них. Корисно приєднуватися до студентських організацій, гуртків за інтересами, волонтерських проєктів, де можна знайти однодумців та поступово будувати дружні стосунки. Важливо розуміти, що формування глибоких міжособистісних

зв’язків потребує часу, регулярного спілкування та взаємної відкритості, тому не варто розчаровуватися, якщо одразу не вдається знайти близьких друзів.

Розвиток комунікативних навичок є ключовим фактором подолання самотності. Студентам рекомендується практикувати навички ведення розмови, вчитися підтримувати діалог, ставити відкриті запитання, проявляти інтерес до співрозмовника та ділитися власними думками та переживаннями. Корисно також опановувати невербальні засоби комунікації, такі як контакт очима, посмішка, відкрита поза, що допомагає створювати атмосферу довіри та відкритості у спілкуванні. Важливо розуміти, що навички спілкування можна розвивати, і навіть якщо спочатку соціальні взаємодії викликають тривогу, регулярна практика поступово підвищує впевненість та легкість у контактах з людьми.

Робота з негативними думками та переконаннями про себе та інших людей допомагає зменшити почуття самотності. Студенти, які переживають ізоляцію, часто мають спотворені уявлення типу мене ніхто не любить, я нікому не цікавий, всі люди егоїстичні. Рекомендується використовувати техніки когнітивної реструктуризації, коли негативні думки ідентифікуються, аналізуються на предмет реалістичності та замінюються більш збалансованими судженнями. Наприклад, думку мене ніхто не любить можна трансформувати у я ще не знайшов близьких друзів, але маю можливість будувати нові стосунки. Така робота з мисленням поступово змінює емоційний стан та мотивує до більш активної соціальної поведінки.

Важливим аспектом подолання самотності є розвиток здатності бути наодинці з собою без негативних переживань. Парадоксально, але вміння насолоджуватися самотністю допомагає легше встановлювати контакти з іншими людьми, оскільки зменшується відчаяна потреба в спілкуванні та страх самотності. Студентам рекомендується розвивати хобі, займатися самоосвітою, практикувати медитацію або інші практики усвідомленості, які допомагають встановити гармонійні стосунки з собою. Корисно також вести щоденник

самоспостережень, де можна досліджувати власні думки, почуття та бажання, що сприяє самопізнанню та формуванню цілісної ідентичності.

Використання цифрових технологій для підтримки соціальних зв'язків може бути корисним доповненням до реальних контактів, але не повинно їх заміняти. Студентам рекомендується використовувати соціальні мережі та месенджери для підтримки зв'язку з друзями та знайомими, але при цьому не забувати про важливість особистих зустрічей та живого спілкування. Важливо також усвідомлювати ризики надмірного занурення у віртуальний світ, яке може посилювати почуття ізоляції та відчуженості від реального життя. Рекомендується знаходити баланс між онлайн та офлайн комунікацією, використовуючи цифрові технології як інструмент для організації реальних зустрічей та підтримки стосунків.

Для студентів, які одночасно мають низьку самооцінку та високий рівень самотності, необхідний особливо ретельний та комплексний підхід до психологічної допомоги. Такі студенти потребують підтримки у формуванні позитивного самоставлення як основи для побудови конструктивних міжособистісних стосунків. Рекомендується починати роботу з індивідуальних консультацій, де психолог може допомогти клієнту усвідомити зв'язок між негативним самосприйняттям та труднощами у спілкуванні, а також розробити поетапний план подолання цих проблем. По мірі підвищення самооцінки та розвитку впевненості студент може долучатися до групових форм роботи, де здобуває практичний досвід соціальної взаємодії в підтримуючому середовищі.

Важливим елементом психологічної роботи є навчання студентів навичкам саморегуляції та управління емоційним станом. Переживання самотності та низької самооцінки часто супроводжуються тривогою, пригніченістю, відчаєм, що додатково ускладнює соціальні взаємодії та закріплює негативні патерни поведінки. Рекомендується опановувати техніки релаксації, дихальні вправи, методи когнітивної саморегуляції, які допомагають знижувати рівень стресу та емоційної напруги. Регулярна практика техніки усвідомленості дозволяє студентам краще розуміти власні емоційні реакції, не ототожнюватися з

негативними думками та переживаннями, а спостерігати за ними з позиції внутрішнього спостерігача.

Фізична активність та здоровий спосіб життя відіграють важливу роль у підтримці психологічного благополуччя та подоланні негативних емоційних станів. Студентам рекомендується регулярно займатися спортом, підтримувати режим сну та харчування, проводити час на свіжому повітрі. Фізичні вправи не лише покращують фізичний стан, але й сприяють виробленню ендорфінів, які підвищують настрій та загальну життєву енергію. Крім того, заняття в спортивних секціях або фітнес-клубах можуть стати додатковою можливістю для соціалізації та знайомства з новими людьми, що особливо важливо для студентів, які переживають самотність.

Викладачі та психологи освітніх закладів відіграють ключову роль у створенні підтримуючого середовища для студентів та профілактиці проблем самооцінки і самотності. Рекомендується організовувати просвітницькі заходи, лекції, семінари, присвячені темам психологічного здоров’я, розвитку особистості, побудови стосунків. Важливо створювати атмосферу прийняття та поваги в академічній групі, де кожен студент може відчувати свою цінність та належність до спільноти. Викладачам рекомендується використовувати методи навчання, які сприяють розвитку впевненості студентів, такі як позитивний зворотний зв’язок, визнання досягнень, створення ситуацій успіху, індивідуальний підхід до оцінювання.

Психологічна служба університету має забезпечувати доступність кваліфікованої психологічної допомоги для всіх студентів, які її потребують. Рекомендується організовувати регулярні групові тренінги особистісного зростання, розвитку комунікативних навичок, управління стресом, які можуть відвідувати студенти за власним бажанням. Важливо також проводити психологічну діагностику на ранніх етапах навчання для виявлення студентів групи ризику та надання їм своєчасної підтримки. Психологи можуть організовувати програми менторства, де студенти старших курсів допомагають першокурсникам адаптуватися до університетського життя, що сприяє розвитку

соціальних зв’язків та зменшенню почуття ізоляції (Прокопенко, 2022; Сергєєнкова та ін., 2012).

Створення студентського співтовариства з активним соціальним життям є важливим фактором профілактики самотності та розвитку позитивної самооцінки. Рекомендується підтримувати діяльність студентських організацій, клубів за інтересами, волонтерських проєктів, спортивних команд, де студенти можуть реалізовувати свій потенціал, знаходити однодумців та відчувати себе частиною спільноти. Важливо також організовувати різноманітні соціальні заходи, такі як тематичні вечори, екскурсії, спільні проєкти, які сприяють неформальному спілкуванню студентів різних курсів та факультетів. Така діяльність допомагає розширити коло спілкування, розвинути соціальні навички та сформувати позитивну ідентичність через належність до спільноти (Бедан, 2018; Кулаєва, 2023).

Підсумовуючи, необхідно підкреслити, що психологічна робота з корекції самооцінки та подолання почуття самотності у студентів має бути комплексною, систематичною та враховувати індивідуальні особливості кожної особистості. Ефективність психологічної допомоги залежить від багатьох факторів, включаючи мотивацію студента до змін, кваліфікацію психолога, підтримку з боку освітнього середовища та найближчого оточення. Важливо розуміти, що формування адекватної самооцінки та розвиток здатності до побудови гармонійних міжособистісних стосунків є процесом, який потребує часу, зусиль та терпіння, але результати цієї роботи сприяють не лише покращенню психологічного благополуччя студентів, але й підвищенню їх академічної успішності та життєвої задоволеності в цілому.

Запропоновані рекомендації можуть бути адаптовані відповідно до конкретних потреб та особливостей кожного студента, а також доповнені іншими методами та прийомами психологічної роботи. Головне завдання психолога полягає не у нав’язуванні готових рішень, а у створенні умов для самостійного пошуку студентом шляхів подолання труднощів, розвитку власних ресурсів та формування відповідальності за власне життя. Такий підхід сприяє

не лише вирішенню актуальних проблем, але й формуванню у студентів навичок самодопомоги та психологічної гнучкості, які будуть корисними протягом усього життя. Успішна реалізація запропонованих рекомендацій вимагає координації зусиль психологів, викладачів, адміністрації освітнього закладу та самих студентів, що створює цілісну систему психологічної підтримки молоді на етапі професійного становлення.

Висновки до 2 розділу

Проведене емпіричне дослідження психологічних особливостей зв’язку самооцінки та переживання самотності у студентів дозволило виявити характерні тенденції та закономірності прояву цих феноменів. Результати діагностики за методиками М. Розенберга та «Визначення рівня своєї самооцінки» засвідчили, що найбільша частина респондентів має адекватну самооцінку, проте значна кількість студентів демонструє неадекватну самооцінку у формі як заниження, так і завищення власних якостей. Аналіз рівня переживання самотності за шкалою UCLA показав, що переважна більшість студентів переживає середній або помірно високий рівень самотності, що вказує на актуальність даної проблеми у студентському віці та необхідність цілеспрямованої психологічної роботи.

Кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона підтвердив наявність статистично значущого помірного оберненого зв’язку між рівнем самооцінки та інтенсивністю переживання самотності ($r = -0,41$, $p < 0,01$ за методикою М. Розенберга; та $r = -0,38$, $p < 0,05$ за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки»). Це означає, що зі зростанням рівня самооцінки інтенсивність переживання самотності знижується. Найбільш виразною є тенденція, коли занижена самооцінка поєднується з високим рівнем самотності, що підтверджує теоретичні положення про роль самооцінки у формуванні міжособистісних стосунків. Водночас виявлено парадоксальний зв’язок між завищеною самооцінкою та високим рівнем самотності, що може пояснюватися компенсаторними механізмами психологічного захисту. Помірний характер кореляції свідчить про складність зв’язку досліджуваних феноменів та необхідність врахування комплексу психологічних факторів при розробці програм психологічної підтримки студентів.

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено систему психологічних рекомендацій щодо корекції самооцінки та подолання почуття

самотності у студентів. Запропоновані рекомендації мають практичний характер та можуть бути використані у індивідуальній та груповій психологічній роботі зі студентами, а також у розробці профілактичних програм психологічної служби університету. Важливим висновком є необхідність комплексного підходу до психологічної допомоги студентам, який передбачає як індивідуальну роботу з корекції самооцінки та розвитку соціальних навичок, так і створення підтримуючого освітнього середовища, що сприяє психологічному благополуччю молоді на етапі професійного становлення.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження психологічних особливостей зв’язку самооцінки та переживання самотності у студентів дозволило досягти поставленої мети та вирішити всі визначені дослідницькі завдання. У процесі теоретичного аналізу було систематизовано наукові уявлення вітчизняних та зарубіжних дослідників щодо феноменів самооцінки та самотності, виявлено їх психологічну сутність, структурні компоненти та особливості прояву у студентському віці. Емпіричне дослідження підтвердило наявність значущого зв’язку між досліджуваними феноменами та дозволило розробити практичні рекомендації щодо психологічної роботи зі студентами.

Теоретичний аналіз засвідчив, що самооцінка є складним психологічним утворенням, яке інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти ставлення особистості до себе та виконує регулятивну, захисну та розвивальну функції. Феномен самотності розглядається як суб’єктивне переживання дефіциту задовільних соціальних зв’язків та емоційної близькості. Студентський вік є сензитивним періодом для формування самооцінки та переживання самотності через зміну соціальної ситуації розвитку, активний пошук ідентичності та необхідність адаптації до нових умов життя.

Емпіричне дослідження на вибірці з 40 студентів виявило, що близько 40 відсотків респондентів мають адекватну самооцінку, тоді як значна частина демонструє занижену або завищену самооцінку. Переважна більшість студентів переживає середній або помірно високий рівень самотності. Кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Пірсона підтвердив наявність статистично значущого помірного оберненого зв’язку між самооцінкою та переживанням самотності ($r = -0,41$, $p < 0,01$), що означає: зі зростанням рівня самооцінки інтенсивність переживання самотності знижується. Виявлено тенденцію поєднання заниженої самооцінки з високим рівнем самотності. Парадоксально,

що завищена самооцінка також може поєднуватися з високим рівнем самотності через компенсаторні механізми психологічного захисту.

На основі результатів дослідження розроблено комплекс психологічних рекомендацій щодо корекції самооцінки та подолання самотності. Для студентів з низькою самооцінкою рекомендується використання технік когнітивної реструктуризації, ведення щоденника успіхів, розвиток асертивної поведінки та участь у групових тренінгах. Для студентів з завищеною самооцінкою важливим є розвиток критичного самоаналізу та емпатії. Подолання самотності передбачає розвиток соціальних навичок, когнітивну роботу з негативними переконаннями та створення підтримуючого освітнього середовища.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі психологічних служб вищих навчальних закладів для оптимізації психологічної підтримки студентів. Перспективи подальших досліджень вбачаються у поглибленому вивченні механізмів впливу самооцінки на самотність, дослідженні динаміки цих феноменів на різних етапах студентського життя, аналізі гендерних особливостей та вивченні ефективності різних форм психологічної роботи з корекції самооцінки та подолання самотності у студентському віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров, Ю. В. (2015). Психологія розвитку: навчальний посібник. Київ. Режим доступу: http://www.lib.puet.edu.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=2462:2021-03-05-08-21-05&catid=16&Itemid=39

2. Аршава, І. Ф., & Монахович, Д. Р. (2021). Психологічна специфіка самотніх молодих осіб. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, 2, 47-52. Режим доступу: https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/54

3. Атаманчук, Н. М. (2017). Практикум із загальної психології (2-ге вид., випр. і доп.). Сімон. 164-165

4. Бедан, В. Б. (2015). Переживання самотності як чинник психологічного благополуччя. Наука і освіта, 10, 121–126. Режим доступу: https://surl.li/bfdxqr

5. Бедан, В. Б. (2018). Життєстійкість як один із чинників схильності особистості до переживання самотності. Вісник ОНУ імені І. І. Мечникова. Психологія, 23(2), 23–32. Режим доступу: https://surl.lu/qyqasz

6. Бедан, В. Б. (2018). Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності [Кандидатська дисертація, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського]. Режим доступу: http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/1595

7. Бедан, В. Б. (2018). Психологічні характеристики осіб схильних до переживання самотності різного типу. Науковий вісник ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 30–41. Режим доступу: https://surli.cc/slxojh

8. Берковський, І., & Живоглядов, Ю. (2023). Дослідження впливу самооцінки на переживання самотності студента. В Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: Матеріали V міжнародної конференції (с. 685–687). ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК». Режим доступу: https://surl.li/epfnhm

9. Блаженко, О. М. (2013). Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Студентський альманах, 3. Режим доступу: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/4.pdf

10. Бойко, О., & Горун, Г. (2023). Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. Вісник Національного університету оборони України, 72(2), 29–34. Режим доступу: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-29-34

11. Борко Т.М. (2025). Загальна психологія : плани практичних занять, ключові поняття, питання для контролю і самоконтролю, творчі завдання, вправи, тести для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОПП «Психологія» спеціальності С4 «Психологія» денної та заочної форм здобуття вищої освіти : навч.-метод. вид. / уклад. Т. М. Борко. Миколаїв. Режим доступу: https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/22075/1/zp-c4-bak-plan-2025.pdf

12. Варій, М. Й. (2009). Загальна психологія: підручник (3-тє вид.). Центр учбової літератури. Режим доступу: https://surl.li/hnnrhw

13. Водолазська, О. О., & Вовченко, С. В. (2024). Специфіка переживання самотності у юнацькому віці. В The 4th International scientific and practical conference "European congress of scientific achievements" (с. 298–303). Barca Academy Publishing. Режим доступу: https://surl.li/cpqsfm

14. Горєлова, А. А., & Меднікова, Г. І. (2024). Особистісні чинники суб'єктивного переживання самотності. В Світ наукових досліджень. Випуск 30: Матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (с. 86–87). ФОП Шпак В. Б. Режим доступу: https://www.economy-confer.com.ua/data/downloads/file_1720094806.pdf#page=86

15. Горіна, О. Т. (2023). Особистісні прояви проблеми самотності в сучасній психології. Перспективи та інновації науки, 13(31), 511–523. Режим доступу: http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/6435

16. Гусейнова, Н. О. (2014). Самотність як ресурс особистісного розвитку. Міжнародні челпанівські психолого-педагогічні читання, 9, 132–138.

Режим доступу: https://ekhsuir.kspu.edu/items/dde9b4d5-da21-4522-904c-764ca245e412

17. Дем'яненко, Ю. О., & Бойправ, О. О. (2020). Самотність як соціально-психологічний феномен. В Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України (с. 199–121). Режим доступу: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/27_03_2020/pdf/60.pdf

18. Діденко, А. В. (2020). Вплив самооцінки на соціальну поведінку особистості. В Наука і навчальний процес (с. 18–22). Режим доступу: http://195.20.96.242:5028/kvvmurl-s/docs/materiali-XX-konferenciyi-nauka-i-navchalnij-proces-2020.pdf#page=18

19. Дядюкіна, Є. В. (2011). Самооцінка як міждисциплінарне поняття. Науковий вісник Донбасу, 1(13), 37–45. Режим доступу: https://surl.li/qwcznc

20. Єрмакова, К. П. (2023). Вплив самооцінки на переживання самотності у підлітковому віці. В Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку: Матеріали XXXIX Міжнародної науково-практичної конференції (с. 284–288). ГО «ВАДНД». Режим доступу: http://ds.forlan.org.ua/handle/123456789/699

21. Зарінова, М. (2023). Чинники формування самооцінки особистості. В Наука і молодь–2023: пріоритетні напрями глобалізаційних змін: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (с. 266–269). Режим доступу: https://surl.li/ktupzp

22. Зінченко, С. В. (2023). Вплив самооцінки на успішність в житті. Learning the Latest Theories and Methods, 9, 379–381. Режим доступу: https://surl.lt/lsdtae

23. Зозуляк-Случник, Р., & Лесюк, О. (2015). Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Обрії, 1(40), 23–24. Режим доступу: https://surl.lu/elfxjw

24. Карпич, І. В., Лазоренко, Т. М., & Трофименко, А. М. (2024). Теоретичний аналіз феномену самотності в психології. В Актуальні проблеми практичної психології: Збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної інтернет- конференції (с. 25– 28). Режим доступу: http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/20304?locale=uk

25. Козерук, Ю. В., & Євсейчик, Я. О. (2015). Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки, 124, 163–165. Режим доступу: http://www.irbis- nbuv.gov.ua/cgi- bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=VchdpuP_2015_124_43

26. Кокун, О. М. (2024). Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості: методичні рекомендації. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739679/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4_%D1%80%D0%B5%D0%BA_%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD.pdf

27. Корчук, В., & Колєватова, Д. (2021). Причини прояву самотності серед студентської молоді. Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії, 37, 50–56. Режим доступу: http://www.fps-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/37_2021/8.pdf

28. Крохмалекнко, К. А., & Крупник, І. Р. (б.р.). Вплив відчуття самотності на рівень самооцінки студентів. Режим доступу: https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/b34fee69-b384-426e-b9db-39949ff93459/content

29. Кулаєва, Т. В. (2023). Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці [Дисертація доктора філософії, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України]. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739776/

30. Кулаєва, Т. В., & Бондарчук, О. І. (2019). Особливості сучасного підходу до аналізу самотності у дорослому віці у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях. В Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції (с. 60–63). Режим доступу: https://surl.li/mkginx

31. Кушіль, О. Л. (2024). Вплив самооцінки на рівень самотності в осіб юнацького віку (Кваліфікаційна робота магістра, Волинський національний університет імені Лесі Українки). Режим доступу: https://evnuir.vnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/6d7b03ee-35bc-4a93-a5d5-b9a3ff019b01/content

32. Лебідь, О. М. (2025a). Вплив самооцінки на переживання самотності особистості в умовах воєнного стану. Режим доступу: https://surl.li/asdrfm

33. Лебідь, О. М. (2025b). Вплив самооцінки на переживання самотності особистості в умовах воєнного стану. В Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентнісного фахівця: Збірник матеріалів IV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (с. 320–325). БІНПО. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746091/

34. Ловка, О. В., Борисенко, Л. Л., Колесніченко, Л. А., Музичко, Л. В., Тімакова, А. В., & Лавриненко, Д. Г. (2019). Загальна психологія. Теоретико-методологічні основи науки: Навчальний посібник. КНЕУ. Режим доступу: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051700.pdf

35. Методика самооцінки Розенберга. (б.р.). Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Режим доступу: http://tikhonova.com.ua/Scale11.pdf

36. Мостова, І., & Кушніренко, К. (2022). Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. Вісник Національного університету оборони України, 68(4), 107–112. Режим доступу: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-68-4-107-112

37. Олійник, О. О. (2018). Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Теорія і практика сучасної психології, 1, 97–101. Режим доступу: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2018/20.pdf

38. Панфілов, Ю. І., Токарєв, В. М., & Поліщук, Д. К. (2021). Самооцінка особистості і лідерство. Режим доступу: http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPI-Press/58159/1/Panfilov_Samootsinka_osobystosti_2021.pdf

39. Папітченко, Л. (2020). Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 12(57), 79–89. Режим доступу: https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1025/855

40. Пенькова, О. (2015). Самовдосконалення особистості та її самооцінка. Психологічний часопис, 1(1), 74–78. Режим доступу: https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/222/150

41. Пісоцький, В. П., & Горянська, А. М. (2023). Психологія. Частина 1. Загальна психологія: конспект лекцій: навчальний посібник. НДУ імені М. Гоголя. Режим доступу: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi78/0058076.pdf

42. Прокопенко, Т. (2022). Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. Магістерський науковий вісник, 38 70– 73. Режим доступу: http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/25942

43. Сахно, П. І., & Васильєва, В. (2024). Особливості переживання самотності особами юнацького віку. В Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: Матеріали XI Всеукраїнської наукової конференції (с. 244–249). Режим доступу: https://essuir.sumdu.edu.ua/items/cf952516-1d9b-4f23-a97e-b368eb47b2a0

44. Сергєєнкова, О. П., Столярчук, О. А., Коханова, О. П., & Пасєка, О. В. (2012). Загальна психологія: Навчальний посібник. Центр учбової літератури. Режим доступу: https://surl.li/juichi

45. Сидоренко, О. Б. (2025). Психологічні кореляти самотності: дослідження суб'єктивного контролю та типів переживання самотності у студентів-психологів. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 36(75), 1, 104– 110. Режим доступу: http://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2025/20.pdf

46. Стачинський, В. В. (2025). Значення соціальних мереж у формуванні особистості у юнацькому віці (Кваліфікаційна робота магістра). Львівський державний університет внутрішніх справ. Режим доступу: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8721/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9.pdf

47. Терещенко, Л. А., & Булгакова, Т. М. (2024). Психологічна корекція негативного переживання самотності у студентському віці. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 1, 98–103. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743418/

48. Уханова, А. І. (2019). Поняття об'єктивної та суб'єктивної самотності та чинники, що визначають її формування в підлітковому віці. Теорія і практика сучасної психології, 6(2), 123–127. Режим доступу: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2019/part_2/24.pdf

49. Фролова, Н. В., & Дмитриковська, А. С. (2020). Психологічні особливості переживання стану самотності у студентському віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки, 1, 101– 108. Режим доступу: https://www.pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1032/984

50. Шибрук, О. В. (2015). Самооцінка та рівень домагань у структурі Я–концепції курсантів. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III(19), 38, 119–122. Режим доступу: https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/02/Shybruk-O.-Self-esteem-and-level-of-claims-in-the-structure-of-self-concept-of-students.pdf

51. Шилин, Д. С. (2019). Психологічні особливості самооцінки в юнацькому віці. В Інсайт: психологічні виміри суспільства: Матеріали міжнародної конференції (Вип. 1(16), с. 304). ВД «Гельветика». Режим доступу: http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/8817

52. Яремко, Р. Я., & Милик, І. Р. (2024). Психологічні особливості переживання самотності в умовах війни. В Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціально-гуманітарних та поведінкових наук в умовах воєнного стану: Матеріали ІІ Міжнародної науково-практичної конференції (с. 466–468). ПАУ. Режим доступу: https://sci.ldubgd.edu.ua/handle/123456789/14960

53. Teslenko, M., & Kashpersy, V. (2022). Особливості лідерських якостей студентів-психологів із різною самооцінкою. Психологія і особистість, 1, 131–142. Режим доступу: https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.1.252062

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самооцінки М. Розенберга

Інструкція: нижче наведено список тверджень, пов’язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Якщо Ви повністю погоджуєтесь, обведіть «ПП». Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, обведіть «П». Якщо Ви не погоджуєтесь, обведіть «НП». Якщо Ви повністю не погоджуєтесь, обведіть «ПНП».

№	Твердження	Відповідь
1	Загалом, я задоволений (-на) собою.	ПП П НП ПНП
2*	Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а).	ПП П НП ПНП
3	Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.	ПП П НП ПНП
4	Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.	ПП П НП ПНП
5*	Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.	ПП П НП ПНП
6*	Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою).	ПП П НП ПНП
7	Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.	ПП П НП ПНП
8*	Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.	ПП П НП ПНП
9*	Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.	ПП П НП ПНП
10	Я позитивно ставлюсь до себе.	ПП П НП ПНП

Підрахунок балів: ПП = 3 бали, П = 2 бали, НП = 1 бал, ПНП = 0 балів. Пункти з зірочкою оцінюються навпаки: ПП = 0 балів, П = 1 бал, НП = 2 бали, ПНП = 3 бали. Додайте бали, отримані по кожному з 10 пунктів. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка.

Додаток Б

Методика «Визначення рівня своєї самооцінки»

(Атаманчук, 2017)

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

Бланк запитань

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.

2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.

3. Більшість ровесників зі мною радяться.

4. У мене не має невпевненості в собі.

5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.

6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.

7. Я все роблю добре (будь-яку справу).

8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.

9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.

10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.

11. Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.

12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.

13. Мене мало турбують можливі невдачі.

14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.

15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.

16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.

17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.

18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.

19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.

20. У житті я завжди чогось боюся.

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

Інтерпретація:

від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку;

від -3 до +3 – про адекватну самооцінку;

від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

Додаток В

Шкала самотності UCLA (третя версія)

Інструкція: Нижче наведено твердження, що описують почуття, які Ви можете іноді відчувати. Прочитайте кожне твердження і вкажіть, як часто Ви відчуваєте себе саме так, обравши один із варіантів: Н – ніколи; Р – рідко; І – іноді; Ч – часто.

1. Як часто Ви відчуваєте, що перебуваєте «в гармонії» з людьми навколо Вас?

Н Р І Ч

2. Як часто Ви відчуваєте, що Вам не вистачає спілкування?

Н Р І Ч

3. Як часто Ви відчуваєте, що немає людини, до якої Ви могли б звернутися?

Н Р І Ч

4. Як часто Ви відчуваєте себе самотнім/-ньою?

Н Р І Ч

5. Як часто Ви відчуваєте себе частиною групи друзів?

Н Р І Ч

6. Як часто Ви відчуваєте, що маєте багато спільного з оточуючими?

Н Р І Ч

7. Як часто Ви відчуваєте, що більше не близькі ні з ким?

Н Р І Ч

8. Як часто Ви відчуваєте, що Ваші інтереси та ідеї не розділяються оточуючими?

Н Р І Ч

9. Як часто Ви відчуваєте себе товариським/-ською і привітним/-ною?

Н Р І Ч

10. Як часто Ви відчуваєте себе близьким/-кою до інших людей?

Н Р І Ч

11. Як часто Ви відчуваєте себе відторгнутим/-ою?

Н Р І Ч

12. Як часто Ви відчуваєте, що Ваші соціальні стосунки поверхневі?

Н Р І Ч

13. Як часто Ви відчуваєте себе ізольованим/-ною від інших?

Н Р І Ч

14. Як часто Ви відчуваєте, що можете знайти спілкування, коли захочете?

Н Р І Ч

15. Як часто Ви відчуваєте, що є люди, які дійсно Вас розуміють?

Н Р І Ч

16. Як часто Ви відчуваєте сором'язливість?

Н Р І Ч

17. Як часто Ви відчуваєте, що люди навколо Вас, але не з Вами?

Н Р І Ч

18. Як часто Ви відчуваєте, що є люди, з якими Ви можете поговорити?

Н Р І Ч

19. Як часто Ви відчуваєте, що є люди, до яких Ви можете звернутися?

Н Р І Ч

20. Як часто Ви відчуваєте себе самотнім/-ньою?

Н Р І Ч

Підрахунок балів:

Пункти 1, 5, 6, 9, 10, 14, 15, 18, 19 оцінюються навпаки:

Н = 3 бали, Р = 2 бали, І = 1 бал, Ч = 0 балів

Решта пунктів оцінюються так:

Н = 0 балів, Р = 1 бал, І = 2 бали, Ч = 3 бали

Загальний бал обчислюється як сума балів за всіма 20 пунктами і може варіювати від 20 до 80.

Інтерпретація результатів:

20-34 бали – низький рівень самотності;

35-49 балів – середній рівень самотності;

50-64 бали – помірно високий рівень самотності;

65-80 балів – високий рівень самотності.

Чим вищий бал, тим більш інтенсивне переживання самотності відчуває респондент.