

SCI-CONF.COM.UA

SCIENCE IN THE MODERN WORLD: INNOVATIONS AND CHALLENGES



**PROCEEDINGS OF III INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
NOVEMBER 21-23, 2024**

**TORONTO
2024**

SCIENCE IN THE MODERN WORLD: INNOVATIONS AND CHALLENGES

Proceedings of III International Scientific and Practical Conference

Toronto, Canada

21-23 November 2024

Toronto, Canada

2024

UDC 001.1

The 3rd International scientific and practical conference “Science in the modern world: innovations and challenges” (November 21-23, 2024) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2024. 974 p.

ISBN 978-1-4879-3790-4

The recommended citation for this publication is:

Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Science in the modern world: innovations and challenges. Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Toronto, Canada. 2024. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/iii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-science-in-the-modern-world-innovations-and-challenges-21-23-11-2024-toronto-kanada-arhiv/>.

Editor

Komarytskyy M.L.

Ph.D. in Economics, Associate Professor

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

e-mail: toronto@sci-conf.com.ua

homepage: <https://sci-conf.com.ua/>

©2024 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2024 Perfect Publishing ®

©2024 Authors of the articles

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА САМОТНОСТІ ЛЮДИНИ

Шиделко Анна Володимирівна

к. соц. н., доцент,
доцент кафедри соціально-поведінкових,
гуманітарних наук та економічної безпеки
Інституту управління, психології та безпеки,
Львівський державний
університет внутрішніх справ

Яремко Марія Русланівна

студентка 4 курсу, спеціальності 053 «Психологія»
Навчально-науковий інститут права, психології та інноваційної освіти,
Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. Висвітлено розуміння понять самооцінки та самотності та їх взаємозв'язок. Зазначено, що самооцінка – це індивідуальна характеристика кожного, ставлення людини до себе, її афективні, когнітивні та поведінкові якості. Водночас наведено визначення самотності, яке трактуємо як комплексне психологічне явище, яке часто є суб'єктивним, що об'єктивно виникло через соціальну ізоляцію, різний спектр розладів особистості або через погані соціальні навички індивіда.

Ключові слова: самотність, самооцінка, соціальна підтримка, соціальні мережі, психологічне здоров'я.

Самотність і самооцінка – це два важливих психологічних фактора, які є тісно взаємопов'язаними. Самооцінка дає вплив на сприйняття людиною самої себе, як вона оцінює свої можливості та будує стосунки з іншими людьми. А от почуття самотності дуже часто виникає внаслідок незадоволеності власних потреб у соціальній підтримці та визнанні. Є багато різноманітних досліджень на теми самооцінки та самотності [1; 2; 3; 4; 5; 6] та дуже часто цих два терміни перегукуються в наукових джерелах. Різноманітні фактори впливають на почуття самотності та зміну людської самооцінки як і в позитивну, так і в

негативну сторону.

Наш час – час новітніх технологічних досягнень, дуже тісно пов'язаний з *Інтернетом*. Різноманітні відео, ігри, соціальні мережі, навіть робота та навчання, – зараз все наше життя обертається навколо цього. Але, не завжди цей вплив є позитивним на нашу самооцінку. Самооцінка – це індивідуальна характеристика кожного, ставлення людини до себе, її афективні, когнітивні та поведінкові якості.

Самооцінка є результатом багатьох факторів, які впливають на індивіда щодня. Вона є результатом самопізнання, та проявляється в результаті думок, які виникають в людини щодо оцінки самої себе. Самооцінка постійно викликає до себе поглиблений інтерес науковців і вважається третьою, по рахунку, найбільш обговорюваною проблемою в психологічних науках.

Отже, самооцінка є ключовим аспектом самосвідомості та впливає на формування Я-концепції особистості. Її дослідження охоплює механізми формування самооцінки, її вплив на поведінку, мотивацію, життєві стратегії тощо.

Постійне використання соціальних мереж може похитнути оцінку людини самої себе. Постійний булінг одне одного з боку користувачів, нав'язування певних стандартів зовнішності чи поведінки, «ідеальна картинка» – це все може вплинути на людську самооцінку як в хорошу, так і в погану сторону. Це теж може спричинити появу самотності.

Самотність – комплексне психологічне явище, яке часто є суб'єктивним, що об'єктивно виникло через соціальну ізоляцію, різний спектр розладів особистості або через погані соціальні навички індивіда. Поняття «самотність» є об'єктом дослідження багатьох науковців міждисциплінарних наук і є важливим феноменом психології особистості, оскільки вона може бути пов'язана з внутрішніми переживаннями, самоідентифікацією та відчуттям власної цінності. За результатами опрацювань наукової літератури виявлено, що самотність має великий спектр негативних впливів на людське психологічне та фізичне здоров'я. Водночас зауважимо, що самотність є індикатором

використання соціальних мереж, які своєю чергою чинять негативний вплив та ризики для здоров'я та самооцінки користувачів-самітників, це, у більшості, стосується зовнішності та розладів харчової поведінки. Констатуємо, що самотність є тісно пов'язаною із незадоволеністю життям і самооцінкою особистості.

У теперішній час дуже багатьох людей приваблює життя у великих містах та мегаполісах – розвинутіша інфраструктура, нові соціальні зв'язки, більше можливостей проявити себе, проте, здавалося б, таке активне життя, також може призвести до відчуття ізолюваності від суспільства, великої кількості самокритики, та критики з боку інших, соціальної напруги та стресу. У сучасній реальності – при різних економічних, політичних та природних умовах, люди стали частіше змінювати своє місце проживання. Постійні переїзди та зміни місця проживання ускладнюють процес побудови довготривалих соціальних зв'язків, через що людина може почуватися покинутою, відділеною від суспільства та самотньою.

Відчуття самотності може призвести до емоційних проблем, таких як смуток, тривога та депресія. Людина – соціальна істота, яка потребує взаємодії з іншими людьми, щоб задовольнити власні соціальні потреби. Недостатня соціальна підтримка та ізоляція впливає також і на людське мислення - особистість починає більш негативно мислити, тим самим погіршується її емоційний стан і провокується поява шкідливих звичок.

Самотність суттєво впливає на зниження самооцінки. Людині потрібне постійне відчуття власної приналежності до соціальної групи, і коли їм це не вдається, їхня самооцінка також від цього страждає. Відсутність соціальної підтримки викликає почуття відторгненості, змушуючи людину негативно сприймати саму себе. Постійне порівняння себе з тими, хто має більше соціальних контактів, поглиблює цей стан. У результаті виникає замкнене коло: самотність знижує самооцінку, а низька самооцінка посилює відчуття ізолюваності. Важливо вчасно розпізнавати ці проблеми та надавати підтримку для їх подолання.

Отже, підсумовуючи зазначену тему взаємозв'язку самотності та самооцінки, констатуємо, що означені поняття є важливими компонентами психологічного благополуччя особистості. Вони взаємопов'язані та впливають одне на одного, формуючи складну систему емоційних, когнітивних і соціальних процесів.

Самооцінка – це суб'єктивне ставлення людини до самої себе, що визначає рівень її впевненості, самоповаги та задоволеності собою. Люди з низькою самооцінкою часто схильні до негативного мислення, що може посилювати їх відчуття соціальної самоізоляції, мають труднощі у встановленні та підтримці міжособистісних зв'язків через страх відторгнення та осуду, вони також менше схильні проявляти ініціативу в соціальних контактах, що призводить до обмеження соціальних взаємодій і формування самотності. Зауважимо, що висока самооцінка, навпаки, сприяє впевненості у спілкуванні, що мінімізує ризик виникнення самотності.

Самотність – це суб'єктивне переживання браку значущих контактів. Вона може впливати на самооцінку через:

- негативну інтерпретацію власного соціального статусу (відчуття, що людина не є достатньо цікавою чи важливою для інших, знижує самооцінку);
- хронічний стрес і почуття безпорадності (тривала самотність може підсилювати негативні уявлення про себе);
- формування негативних установок (людина, яка тривалий час перебуває у стані самотності, може сприймати себе як «непотрібну», що підриває впевненість у собі).

Взаємозалежність самотності та самооцінки утворюють взаємозалежний цикл. Низька самооцінка підвищує рівень самотності, а самотність, своєю чергою, посилює негативну самооцінку.

Цей цикл може призвести до виникнення тривожності, депресії або інших психологічних проблем, як вже зазначалося.

Висновок. Отже, самотність та самооцінка є взаємопов'язаними явищами, які є предметом досліджень психології особистості, соціальної, клінічної та емоційної психології, і які суттєво впливають на психологічне здоров'я людини. Постійне відчуття самотності може призводити до зниження самооцінки, викликаючи замкнене коло, коли ізоляція посилює самокритику, а низька самооцінка, своєю чергою, підсилює відчуття самотності. У сучасному світі вплив соціальних мереж та динамічних змін способу життя лише ускладнює ситуацію. Важливо розуміти ці взаємозв'язки, щоб своєчасно надавати психологічну підтримку, сприяти розвитку здорових соціальних зв'язків та підвищувати самооцінку як запобіжний захід проти негативних наслідків самотності. Інвестиції в соціальні програми та покращення комунікації між людьми допоможуть мінімізувати поширеність самотності та підтримати психічну гармонійність людини у суспільстві.

Для роботи із самооцінкою рекомендуємо когнітивно-поведінкову терапію, техніки позитивного мислення та формування реалістичних цілей. Щодо мінімізації самотності: стимулювання соціальних контактів, участь у групових заходах, створення підтримувального середовища. Таким чином, підвищення самооцінки може бути ефективним способом зниження рівня самотності, і навпаки – подолання самотності допомагає формувати впевненість у собі.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Pop, L. M., Lorga, M., Lurcov, R. (2022). Body-esteem, self-esteem and loneliness among social media young users. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 5064. URL : <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/9/5064>.
2. Reitz A. K. Self-esteem development and life events: A review and integrative process framework. *Social and Personality Psychology Compass*. 2022. Vol. 16, no. 11. URL : <https://doi.org/10.1111/spc3.12709>.
3. Карпенко, Є. В., Карпенко, О. Є. (2021). Структура та типи самооцінки у дослідженнях науковців Польщі. *Editorial board*, 948. URL :

<https://lib.udau.edu.ua:8443/server/api/core/bitstreams/4bbbcaa1-e98b-4b82-93b1-5b76132bb2f5/content#page=938>.

4. Кулешова, О. В., Щедрина, В. В. Психологічні особливості самотності як проблеми сучасності. In: The 30th International scientific and practical conference «Trends and modern methods of improving scientific ideas» (August 01–04, 2023) Melbourne, Australia. International Science Group. 2023. 148 ст. 2023. Р. 106. URL : <https://isg-konf.com/wp-content/uploads/2023/07/TRENDS-AND-MODERN-METHODS-OF-IMPROVING-SCIENTIFIC-IDEAS.pdf#page=107>.

5. Шиделко А. В., Кандяк Е. С. Особливості виховання в сім'ї, як чинник формування самооцінки // Topical aspects of modern scientific research. Proceedings of the 8th International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. Tokyo, Japan. 2024. Рр. 356-362. URL : <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/04/TOPICAL-ASPECTS-OF-MODERN-SCIENTIFIC-RESEARCH-18-20.04.2024.pdf>.

6. Шиделко А. В., Палош Ю. Я. Психологічні аспекти самооцінки // Topical aspects of modern scientific research. Proceedings of the 9th International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. Tokyo, Japan. 2024. Рр. 446-451. URL : <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/05/TOPICAL-ASPECTS-OF-MODERN-SCIENTIFIC-RESEARCH-16-18.05.2024.pdf>.