

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ
ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ТА САМООЦІНКИ У ЮНАЦЬКОМУ
ВІЦІ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Катерина КРОХМАЛЕНКО

Керівник: кандидат психологічних наук

Іван КРУПНИК

Рецензент: практичний психолог - методист,

кандидат біологічних наук

Сергій ПОСТОЯЛКІН

Херсон – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЧУТТЯ	
САМОТНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	6
1.1 Психологічна характеристика юнацького віку	6
1.2 Тлумачення понять «самотність» та «самооцінка»	9
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
САМООЦІНКИ ТА САМОТНОСТІ СТУДЕНТА	16
2.1 Методи й організація психологічного дослідження	16
2.2 Аналіз результатів дослідження	17
2.3 Аналіз емпіричного дослідження взаємозв'язку відчуття самотності та самооцінки особистості юнацького віку.....	21
ВИСНОВКИ	24
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	27
ДОДАТКИ	30

ВСТУП

Актуальність дослідження. Варто розпочати з того, що до однієї з проблем, що обумовлена соціальними, економічними, психологічними, а також культурними чинниками відноситься самотність людини. Соціально-економічні та політичні процеси, які відбуваються в Україні протягом останніх десятиліть, інтенсивний розвиток технологій, перенасичення інформацією та, в результаті, включення людини до все більшої кількості поверхових соціальних контактів, різко загострили питання адаптації особистості до нових умов, проблеми її самореалізації, практичного виживання в складному світі. Для сучасної людини психологічна самотність виступає все більш актуальною проблемою в житті. Гострі форми переживання самотності пов'язані з депресією і суїцидальними ризиками. Менш інтенсивні переживання самотності так чи інакше зменшують якість та задоволеність життям, а також сприяють появі психологічних проблем. Парадоксальним є те, що психологічна самотність – це не лише ізоляція людини соціально чи фізично, але й самотність людини серед людей.

Цікавим є те, що проблема психологічної самотності є особливо гострою для людей не лише зрілого і літнього віку, але й для представників юнацького віку. Нині в молодіжному середовищі можна помітити збільшення негативних соціальних та психологічних явищ, а саме: відсутність впевненості у завтрашньому дні, збільшення кількості стресових ситуацій, порушення міжособистісних відносин, відчай, самотність, низький рівень самооцінки. Такий стан справ ускладнюється тим, що духовні переживання покоління, що підростає, внутрішній світ, емоційна сфера останнього лишаються з недостатнім рівнем уваги суспільства. Сьогодні майже повністю відсутня розвинена інфраструктура соціального захисту молоді, доволі не міцними є родинні зв'язки – діти та дорослі відчужені один від одного. У той же

час має місце невисокий рівень психолого-педагогічної культури багатьох батьків. Так, проблемі самотності молодих людей недостатньо присвячується уваги при організації соціальної роботи з останніми. Часто відчуття самотності спричиняє утворення нігілістичного ставлення особистості до суспільства, розвитку у неї форм поведінки, які направлені на протиборство з ним або певний «відхід» від нього: кримінальні та екстремістські дії, тощо. У той же час не можна не враховувати, що іноді у людей виникає потреба у тому аби побути на самоті, наодинці з власними думками і переживаннями. Не існування можливостей для задоволення такої потреби також спричиняє негативні наслідки.

Самотність як процес – це поступова втрата здатності особистості сприймати і реалізовувати існуючі в соціумі норми, принципи, цінності в певних життєвих ситуаціях. Наслідком процесу формування і переживання самотності у молодих людей є втрата статусу значимого суб'єкта соціального життя. Виникнення самотності пов'язується із виникненням самосвідомості, або «Я-концепцією». Я-концепція - це відносно стійка, більш-менш усвідомлена система уявлень індивіда про себе. Однією зі складових «Я-концепції» є самооцінка, неадекватність якої можна розглядати як причину самотності. Образ «Я» і самооцінка нерозривно пов'язані. Самооцінка закладається ще в ранньому дитинстві і залежить від стилю виховання в сім'ї, а також відносин соціального оточення, або «значущих інших».

В умовах соціально-економічної нестабільності прояви і наслідки суб'єктивної самотності молодій людині стають по-особливому актуальними і значущими. В останнє десятиліття до проблеми самотності проявляється підвищений інтерес з боку викладачів, психологів та соціальних працівників. При цьому малодослідженими є питання взаємозв'язку відчуття самотності та самооцінки особистості юнацького віку, що є доволі важливим і потребує дослідження.

В даний час успішно завершено ряд досліджень з філософських, соціологічних і психологічних аспектів проблеми самотності та самооцінки вченими: П. Г. Гасанова, Я. О. Євсейчик, Ю. В. Козерук, О. Н. Мухіярова, О. В. Неумоєва, Н. О. Олейник, М. К. Омарова, О. В. Помазова, Ж. В. Пузанова, Л. І. Старовойтова, Г. М. Тихонов, І. А. Уледова та ін.

Об'єкт дослідження: відчуття самотності та самооцінки особистості юнацького віку.

Предмет дослідження: взаємозв'язок самотності та самооцінки особистості юнацького віку.

Мета дослідження – комплексне вивчення феномену відчуття самотності і особливостей його зв'язку з самооцінкою особистості юнацького віку.

Практична значимість дослідження полягає в наступному: доведення взаємозв'язку між відчуттям самотності і самооцінкою особистості юнацького віку.

Завдання дослідження:

- 1) надати психологічну характеристику юнацького віку;
- 2) розтлумачити поняття «самотність» та «самооцінка»;
- 3) провести емпіричне дослідження особливостей самооцінки та самотності студентів.

Методи дослідження. При виконанні даної кваліфікаційної роботи використовувалися метод теоретичного аналізу, структурування, узагальнення та порівняння. Із загальнонаукових методів використовувалося спостереження, діагностичні методи. В якості методу збору емпіричної інформації був використаний психодіагностичний метод, а саме: «Методика суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона та тест «Експрес діагностика рівня самооцінки особистості».

Апробація результатів. представлені у статті «Вплив відчуття самотності на рівень самооцінки студентів» (Збірник наукових статей матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості», м. Херсон, Херсонський державний університет, 22 квітня 2021 р.).

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел та додатку А. Загальна кількість сторінок становить 31, з них основного тексту – 27 сторінок

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1 Психологічна характеристика юнацького віку

Приступаючи до аналізу особливостей переживання самотності у юнацькому віці, потрібно визначити межі цього вікового періоду. При цьому, доцільно зазначити, що нині не існує однієї для всіх наукових, економічних, географічних чи державних структур схеми вікової періодизації. Скоріш за все це спричинено існуванням об'єктивних відмінностей темпів вікових змін популяцій у різних географічних, соціальних та економічних умовах [6, с. 10].

Для окреслення вікових меж аналізованих періодів, використаємо одну з сучасних періодизацій, запропоновану Барбарою та Філіпом Ньюман [28, с.124].

Відповідно до зазначеної періодизації, юність (Adolescence) поділяється на ранню (Early Adolescence) – 12-18 років та пізню (Later Adolescence) – 18-24 років, а в дорослому віці виокремлюється три періоди: ранній дорослий вік (Early Adulthood) – 24-34 років, середній дорослий вік (Middle Adulthood / Midlife) – 34-60 років та пізній (зрілий) дорослий вік (Later Adulthood / Mature Adulthood) – 60-75 років [28, с.125].

Отже, юнацьким віком будемо вважати період 17-24 роки, тобто час студентства.

А. В. Петровський визначає юність, як певну фазу розвитку в житті людини, що характеризує перехід від підліткового віку до дорослого життя. Цей етап завершується розвитком самосвідомості, вирішення задач пов'язаних з профорієнтацією, настанням зрілості.

Також ця фаза характеризується формуванням цінностей, поглядів, переконань, ідеалів світогляду [21, с. 174].

Л. І. Божович головним аспектом соціальної ситуації розвитку юнака виокремлює необхідність знайти своє місце в житті. Переважно вчена акцентує увагу на ключовій ролі розвитку світогляду в період пізньої юності. Світогляд молодшої людини впливає на формування та розвиток спрямованості особистості, цей феномен впливає на все психічне життя індивіда [5, с. 275-282].

В сучасних умовах особливо актуальною стає проблема розвитку самосвідомості юнака, так як це основа не тільки розвитку самосвідомості, а й самоідентифікації студента, умова його повноцінного розвитку. Творча спрямованість в такому складному процесі, як усвідомлення самого себе, є важливою умовою становлення особистості. Тому вимоги формування творчої особистості студента, що включають розвиток самосвідомості, повинні ґрунтуватися на усвідомленні психологічних основ і механізмів самосвідомості. У зв'язку з цим в різних теоріях розглядається вплив соціальних, психічних і фізіологічних умов та факторів на розвиток творчої особистості та самосвідомості в юнацькому віці [1, с. 96].

Юнацький вік – вік значущих періодів в розвитку особистості, коли розвиток самосвідомості досягає високого рівня. Самосвідомість – це психологічне усвідомлення самого себе. Формування самосвідомості у осіб юнацького віку дуже впливає на весь хід їх подальшого психологічного розвитку [23, с. 404].

Розвиваючи творчий потенціал студентів, педагог сприяє виведенню особистості на новий рівень життєдіяльності – творчий, коли особистість самореалізується, самовиражається, самостверджується перетворюючи, як самих себе, так і навколишній світ. Для розкриття питань пов'язаних з умовами розвитку творчого потенціалу студентів

необхідно докладніше зупинитися на особливостях психічного розвитку особистості в юнацькому віці.

Властивими атрибутами юнацького віку є парадоксальність і амбівалентність (суперечливість). Дані характеристика проявляються в спонтанному чергуванні настроїв (наприклад: радість – сум, впевненість у собі – сором'язливість і боязкість, егоїзм – альтруїзм, дружелюбність – відлюдкуватість, пізнавальна діяльність – мисленєва апатія, радикалізм – консерватизм тощо). Першочергове завдання даного вікового періоду – формування самосвідомості, розвиток ідентичності, що можна розцінювати в якості базисних психологічних надбань. У цьому віці провідною є комунікативна діяльність, що відрізняється дуальністю: з одного боку особа юнацького віку прагне до відокремлення, а з іншого – до афіліації [17, с 45-47].

Фактором формування особистості в період ранньої юності, на думку І. С. Кона, є спілкування з однолітками, що мають виключно важливе значення у житті молоді людини. Це зумовлено певними подальшими факторами.

По-перше, акт комунікації з ровесниками – це дуже вагомий особливий канал обміну інформацією, котру молоді люди не в змозі отримати від дорослих.

По-друге, це особливий вид міжособистісних відносин, завдяки яким особистість має змогу розвинути в себе бажані комунікативні якості.

По-третє, це особливий тип емоційної взаємодії. Осмислення групової приналежності наділяє особистість відчуттям безпеки та взаєморозуміння з ровесниками. Шанобливе ставлення з боку приятелів має вирішальне значення для розвитку самоповаги особистості. Юнацький колектив, так само як і підлітковий, відзначається високим рівнем конформності. Також цей вік характеризується появою прагнення

приналежності до певної субкультури (потреба в афіліації). Формуються почуття дружби та любові [13, с. 73-75].

1.2 Тлумачення понять «самотність» та «самооцінка»

Вивченню проблеми самотності приділяють увагу вітчизняні і закордонні науковці. При цьому, однозначне тлумачення досліджуваного поняття на даний час не сформоване. Розглянемо авторські тлумачення поняття «самотність».

П. Г. Гасанова та М. К. Омарова визначають самотність як «психічний стан людини, що відбиває переживання своєї окремішності, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми» [7, с. 8].

В. А. Гриценко трактує самотність як соціально-емоційне явище, що виникає внаслідок нестачі взаємовідносин із значущими людьми. В результаті особистість відчуває власну непотрібність та ізольованість [8, с. 9]. Також Л. Е. Пепло, М. Міцелі, та Б. Мораш стверджували, що глибоко самотні особистості вважають себе дуже нещасними, через те, що перебувають у стані важкого емоційного переживання [20, с. 170-171].

Сучасна українська дослідниця І. Г. Кошлань визначає самотність як «особистісне переживання, що не залежить від об'єктивних умов та обумовлюється деформацією зв'язків особистості з різними аспектами дійсності» [14, с. 79].

О. В. Помазова у своїх працях вказує на те, що стан самотності зумовлений внутрішніми і зовнішніми факторами, є наслідком когнітивного, афективного і поведінкового процесів, тому є формою самосвідомості [22, с. 15].

На думку відомої української психологині, дослідниці в сфері самотності та становлення особистості Н. О. Олейник, поняття

самотність трактується як «суб'єктивне переживання, яке проявляється в добровільній або вимушеній неможливості людини задовольнити потребу у взаємодії, спілкуванні, інтимності і супроводжується широким спектром емоційних проявів» [19, с. 15].

Отже, поняттям «самотність» можна позначити різні явища, які значно відрізняються одне від одного. При певних обставинах, під досліджуваним поняттям розуміється просторово-часова (фізична) ізоляваність людини від інших людей. У той час при інших обставинах – не існування у людини близьких відносин, а також взаємного розуміння з людьми при всіх об'єктивних можливостях для цього. Під самотністю розуміють і відмову від взаємодій з соціальним оточенням на добровільній основі чи свідому відсутність бажання зближуватися з будь-ким, а також вимушене обмеження моторно-візуальних або інформаційних зв'язків протягом певного періоду часу. Самотнім вважають і того, хто доволі складно переживає навіть короточасну фізичну чи психологічну або обидві ізоляваності, а також того, хто бажає самоти і отримує щиру радість від неї [16, с. 70-74].

Доцільно зазначити, що на сьогоднішній день юнацька самотність характеризується більшою масовістю. Перш за все, це спричинено тим, що у цей період збільшується необхідність у співпраці з людьми, актуалізується пошук партнера, з'являється почуття інтимності з деякими людьми, а також зміцнюються зв'язки з власною соціальною групою. Е. Еріксон вважає, що відсутність задоволеності цими відносинами чи відсутність останніх можуть спричинити самотність [27, с. 37].

На думку І. Н. Ішмухаметова, переживання самотності в юнацькому віці найбільш помітно демонструє свій вияв через відсутність стійкого соціального становища, індивідуалізацію діяльності, формалізацію соціальних ролей, у той час як потреба в близьких відносинах не задовольняється у повній мірі [11, с. 90].

З цього випливає, що через самотність у юнацькому віці демонструються негативні переживання, що спричинені відсутністю задоволеності відносинами з людьми, що оточують, через дефіцит останніх, сприйманого як об'єктивно, так і суб'єктивно. Суб'єктивні уявлення щодо існування та якості близьких відносин впливають на переживання самотності, тобто, формальне існування відносин, наприклад у подружжі між собою, не є гарантом того, що переживання самотності будуть відсутніми [11, с. 91-92].

Варто зауважити, що причини негативного переживання самотності найбільш часто проявляються в комплексі, тобто в певному взаємному зв'язку або взаємній зумовленості. Що ж до молодих людей, то в межах цього комплексу, можна виокремити наступні фактори: відсутність сприятливої обстановки в сім'ї, існування конфліктних відносини з викладачами чи однолітками; відсутність або втрата навчальної мотивації, наявність позиції ізольованості в навчальному закладі тощо. Варто зауважити, що останні присутні об'єктивно і незалежно від самої особистості. З цього і випливає існування об'єктивної обумовленості самотності молоді [10, с. 27-28].

Молода людина, коли вступає в доросле життя, стоїть перед потребою вибору та розв'язанням багатьох проблем. До найбільш важливих можна віднести створення сім'ї (шлюб), народження дітей, вибір професійного шляху. Самотність, що виступає наслідком страху брати відповідальність за інших – це доволі поширений тип переживань. При цьому, останній властивий як дівчатам, так і хлопцям. Зазвичай, такі люди не створюють сім'ї, а, навпаки, ведуть усамітнений спосіб життя, і, якщо вступають в стосунки, то лише такі, що не тягнуть за собою жодних зобов'язань. Для останніх не властивим є зайняття активної життєвої позиції, займання керівної посади, а також отримання задоволення від власних сил та можливостей. Вони не беруть на себе

відповідальність, їх опановує страх та безпорадність від власної неспроможності [26, с. 146].

При цьому, об'єктивні причини для кожної особистості і набувають суб'єктивного характеру. Так, відсутність адекватної ідентичності як результату не подоланої вікової кризи може спричинити самотність у особистості. Тут суб'єкт виступає основною ланкою появи самотності, під чим розуміється, що внутрішні причини існують в самій особистості, в особистісних особливостях останньої, до структури яких включені: характер, здібності, направленість, параметри психічних процесів, вся система навичок, звичок та знань, індивідуальний досвід, особливості природно-біологічної організації. При цьому, деякі з особистісних характеристик спричиняють самотність. До останніх можна віднести відсутність адекватної самооцінки, замкнутість, сором'язливість, надмірна власна оригінальність тощо [25, с. 10-12].

На сьогоднішній день в психології не існує одного єдиного поняття самооцінки. Деякі дослідники вважають самооцінку складовою частиною Я-концепції (Р. Бернс), інші стверджують, що Я-концепція і самооцінка є головними і незалежними новоутвореннями самосвідомості людини (У. Джеймс, І. Кон, А. Петровський, К. Роджерс), також є науковці, які розглядають Образ-Я результатом самооцінки [9, с. 36].

На нашу думку, дані наукові підходи не протиставляються, а доповнюють одне одного. В контексті нашого дослідження ми трактуємо самооцінку як головну структурну складову частину самосвідомості, яка впливає на діяльність, поведінку та становлення особистості, забезпечує функції захисту та регуляції особистості і проявляється у взаємодії з іншими людьми. Явище самосвідомості пов'язують з проявом самооцінки. Перші етапи розвитку самосвідомості, в тому числі й самооцінки, починають закладатися під час гри в дітей дошкільного віку.

Самооцінка розуміється як ставлення індивіда до себе, аспектів власного Я, або до певних своїх рис, тобто прийняття себе і є невід'ємною частиною Я-концепції особистості. Я-концепція – це комплекс всіх уявлень людини про себе, поєднаний з їх оцінкою. Тому Я-концепція визначає не просто наповнення індивіда, а його думки про власну особистість, особливості життєдіяльності і ресурси саморозвитку [3, с. 46-47].

Дослідженням поняття Я-концепції займалися такі науковці як Р. Бернс, Г. Є. Залеський, У. Джемс, І. С. Кон, Ч. Осгуд, С. Стейн, М. Розенберг та інші. Психолог Р. Бернс стверджує, що образ-Я та самооцінка піддаються лише умовному концептуальному розрізненню, так як в психологічному сенсі вони мають міцний зв'язок між собою. Взагалі Я-концепція особистості є цілісною структурою, тому являє собою оцінки та установки людини, які направлені на власну особистість [4, с. 72-74].

Основні модальності самоустановки:

1. Реальне Я – є думкою особистості про те, якою вона є насправді. Тому то установки сприймання людиною власних здібностей, статусу, соціальних ролей.

2. Дзеркальне (соціальне) Я – установки, пов'язані з уявленнями людини про те, як її бачать інші.

3. Ідеальне Я – установки, що визначають уявлення особистості стосовно бажаного образу себе [4, с. 74-76].

О. Кривцова звертає увагу на те, що аналіз результатів діяльності самосвідомості, які проявляються в системі уявлень людини про себе, «Я -Образ», або «Я-Концепція» відбувається або як пошук типів і класифікацій образів «Я», або як пошук «вимірів» цього образу. Найвідомішими видами образів «Я» є компонент «Я-Реальне» і «Я-ідеальне», про які в своїх працях згадують К. Левін, А. Маслоу, К. Роджерс, З. Фрейд і багато інших [15, с.160].

Також самооцінка є особистісним утворенням і належить до основних властивостей особистості. Так Ю. В. Козерук та Я. О. Євсейчик у своїх працях визначають самооцінку як компонент самосвідомості який формується під впливом різних факторів: думки про себе від оточуючих, оцінка власних якостей, здібностей, вчинків, поведінки, оцінка себе як особистості. Самооцінка впливає на стосунки із соціумом, вимогливість та об'єктивну критичність до себе, ставлення до власних досягнень, продуктів діяльності та невдач, ефективність діяльності особистості та її розвиток. Дослідники встановлюють зв'язок самооцінки з однією з головних потреб особистості – потребою в самостверженні, це проявляється співвідношенням її реальних досягнень до перспективних цілей розвитку [12, с. 163-165].

Існує два способи розвитку самооцінки особистості:

- 1) продукти власної діяльності порівнюються зі ступенем початкових домагань;
- 2) зіставлення своїх особливостей з індивідуальними особливостями інших індивідів [2, с. 195].

Головними показниками самооцінки виступають рівень і адекватність. При адекватній самооцінці особистість об'єктивно співставляє власні можливості, здібності, навички із життєвими завданнями, раціонально оцінює свої проблеми, невдачі, досягнення, ставить перед собою реальні цілі, має критичне відношення до себе [24, с. 95-97].

Неадекватна самооцінка має два аспекти: коли людина недооцінює власні досягнення, вважає себе не гідною чогось – це занижена самооцінка. Такі люди занадто вимогливі до себе, ранимі, намагаються зменшити кількість соціальних контактів, свої успіхи вважають випадковим збігом обставин, характеризуються тривожністю, комплексами та страхами. Якщо особистість переоцінює свої таланти,

продукти діяльності, навички, зовнішність – вона має завищену самооцінку [24, с. 98-99].

Отже, дослідивши теоретичний матеріал з даної теми, ми дійшли таких висновків: юнацький вік це 17-24 роки, вік характеризується появою нових проблем (вибір професії), формуванням світогляду та самосвідомості, провідною вважається комунікативна діяльність, формуються почуття любові та дружбі, виникає потреба в афіліації.

Поняття «самотність» трактується неоднозначно: складність визначення терміну викликано тим, що самотність як соціально-зумовлене явище не має чітко визначених критеріальних ознак та ускладнене факторами індивідуального відображення свідомістю переживань, крім того, самотність має різні форми переживання. Серед спроб дійти одностайності у трактуванні самотності дослідники розділяють поняття на два різних феномени: позитивну самотність — усамітненість і негативну — ізоляцію, хоча найчастіше поняття самотності має саме негативні ознаки. Самотність, як правило, розуміється як негативне переживання власної незалученості в глибокі стосунки з іншими людьми, їх брак. Самотність може проявляти себе і як емоційно-позитивний досвід, може виступати ресурсом рефлексії, творчої діяльності.

Так само, як і з самотністю, не існує конкретного трактування і самооцінки особистості. Одні психологи вважають самооцінку компонентом Я-концепції, інші трактують її як явище, результатом діяльності якого є образ Я. Аналізуючи наукову літературу з цієї теми, ми можемо зазначити, що самооцінка – це суб'єктивне ставлення людини до себе, своїх рис характеру, особистісних властивостей, в результаті чого формується Образ-Я.

Відповідно до праць У. Джемса, К. Роджерса та інших науковців, самооцінка індивіда формується на основі взаємодії двох аспектів: Я-реальне та Я-ідеальне. Виокремлюють два основні показники

самооцінки – це її рівень (ступінь усвідомлення уявлень про себе) та адекватність (об'єктивність уявлень про власну особистість).

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ТА САМОТНОСТІ СТУДЕНТА

2.1 Методи й організація психологічного дослідження

Дослідження проводили в Херсонському державному університеті на факультеті психології, історії та соціології, серед учнів 3-4 курсів спеціальності Психологія. Вибірка складала 50 студентів. Дослідження проводилось в січні 2021 року. Опитування проводилося в он-лайн режимі.

Мета дослідження: розкрити взаємозв'язок відчуття самотності та самооцінки особистості юнацького віку.

Об'єкт дослідження: відчуття самотності та самооцінки особистості юнацького віку.

Предмет дослідження: особливості відчуття самотності та самооцінки особистості у студентів.

Дослідження включало етапи теоретичного аналізу проблеми, організації та проведення емпіричного дослідження, застосування діагностичних методик та аналізу отриманих результатів.

Для досягнення поставленої мети дослідження були використані такі методики:

- «Методика суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона. Опитувальник призначений для визначення рівня самотності, наскільки людина відчуває себе самотньою. Пропонується ряд тверджень, які треба оцінити за частотою їх прояву.

- Тест «Експрес діагностика рівня самооцінки особистості» застосовується для швидкої оцінки своїх можливостей. В якості основного критерію оцінки виступає система особистісних смислів

людини. Надається ряд тверджень, які треба оцінити за частотою їх прояву.

2.2 Аналіз емпіричного зв'язку відчуття самотності студентів та їх самооцінки

Аналіз результатів за тестом «Експрес діагностика рівня самооцінки особистості» свідчить про те, що (рис. 2.1.):

41% досліджуваних мають високий рівень самооцінки. Вони ставлять перед собою високі цілі з впевненістю у гарному їх виконанні, амбіційні, вольові, об'єктивно критичні до себе. Діють впевнено та легко, не знецінюють свої успіхи, у студентів відсутні почуття безнадії, проявляються лідерські якості, вони не схильні до конформності, приймають власні невдачі та помилки. Свої інтереси та принципи поважають та відстоюють у конфліктних ситуаціях, не звертають увагу на думки інших людей, прислухаються до аргументованої критики. Також такі юнаки не схильні до самокопання, здатні знаходити конструктивні рішення проблем.

27% респондентів мають середній рівень вияву самооцінки. Такі люди адекватно оцінюють себе, свої навички, вчинки, якості, можливості, здатні сміятись над собою, у звичайному житті, коли все йде по правилам та стабільно, прислухаються до поглядів оточуючих. Але якщо в житті присутній стрес або критична ситуація, їх рівень самооцінки може варіюватись. Тоді такі люди проявляють невпевненість у прийнятті рішень, погіршується логічність мислення та послідовність виконання завдань, при невдачах ці юнаки схильні до самозвинувачення та застосування деструктивних способів вирішення проблемних ситуацій.

33% осіб характеризуються низьким рівнем самооцінки. Таких людей характеризує певна невпевненість у собі, своїх рішеннях, правилах, принципах. Такі люди більш конформні, підлаштовуються до

думки інших, ранимі до критики оточуючих. Вони більше пасивні, терплячі, сором'язливі, проявляють схильність до допомоги іншим на шкоду собі. У конфліктах особистості поступаються суперникові, не доводять свою точку зору, вважають свою думку та себе нікому не потрібними, зайвими. Також студенти схильні порівнювати себе з іншими, мають проблеми у спілкуванні з оточуючими, особливо протилежною статтю.

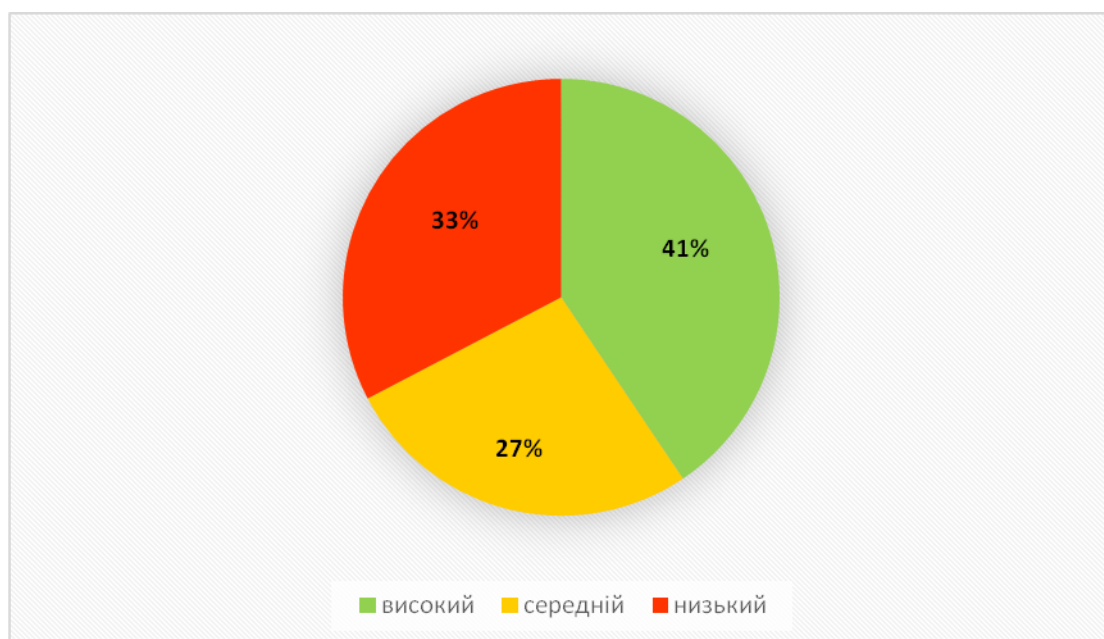


Рис. 2.1 Рівень самооцінки досліджуваних

Таким чином, ми можемо стверджувати, що більшість студентів мають високий рівень самооцінки, що позитивно впливає на їх саморозвиток, відносини з однолітками, сім'єю, взаємозв'язки у навчальній та професійній сферах, вони впевнені у собі, зберігають критичність мислення прислухаючись до оточуючих, незалежні. Ці студенти прагнуть до успіху, користуються своїми сильними якостями. Хоча є ризик розвитку завищеної самооцінки, через почуття зверхності по відношенню до інших, самовпевненості, високий рівень власної значущості. Третина нашої вибірки характеризується низьким рівнем самооцінки. На нашу думку, це проявляється у всіх сферах життя

(навчальна, соціальна, професійна), призводить до почуття власної неповноцінності, непотрібності, заважає формуванню адекватних взаємин з людьми, спонукає до тенденцій «відчуженості, ізоляції» від навколишнього світу.

Проаналізувавши результати «Методики суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона ми отримали такі показники (рис. 2.2):

57% переживають самотність на високому рівні. Такі люди відчують невдоволення життям та собою, в них присутні думки про те, що вони нікому не потрібні, вони не вміють жити теперішнім, в них виникають постійні думки до повернення в минуле з емоціями суму та жалю. Їм характерні відсутність підтримки друзів, сім'ї, вони частіше закриті, використовують сарказм, намагаються уникнути конфліктних ситуацій. Також студенти відчувають тривогу, підозрілість, імпульсивність. Юнаки переживають дискомфорт та відчуття самотності як на одинці, так і перебуваючи в групі. Вони мають потребу у довірливому спілкуванні, взаєморозумінні з близькими, таким особистостям складно просити про допомогу, особливо у незнайомих людей, вони вважають, що їх ніхто не розуміє.

31% осіб мають низький рівень самотності. Ці юнаки відкриті, здатні продуктивно та раціонально будувати плани на майбутнє, установлюють та підтримують велику кількість соціальних контактів, проявляють орієнтацію на взаємодію з групою, в конфліктних ситуаціях намагаються швидко знайти конструктивний спосіб вирішення проблеми, здатні просити та приймати допомогу від оточуючих. Такі студенти проявляють свої емоції, схильні довіряти оточуючим, ділитися з ними власними переживаннями, проблемами. Вони ведуть активний спосіб життя, насолоджуються взаємозв'язком із суспільством.

12% респондентів мають середній рівень прояву самотності. Такий вид відчуття має ситуативний характер або не сприймається людиною

свідомо. Ці студенти отримують задоволення від проведення вільного часу як на одинці, так і в компанії, схильні до рефлексії, мають невелику кількість соціальних контактів, близьких друзів за інтересами. Також юнаки проявляють схильність до використання самотності як ресурсу, вважають, що самотність це можливість саморозвиватись, отримують задоволення від цього почуття.

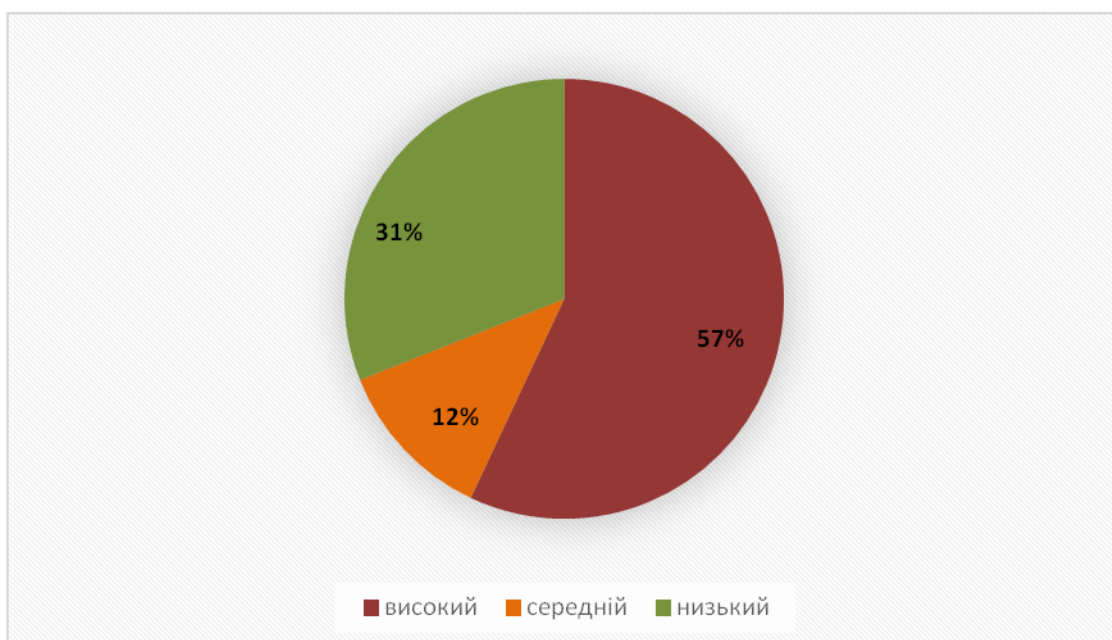


Рис. 2.2 Рівень відчуття самотності досліджуваних

Отже, результати дослідження відчуття самотності доводять, що більше половини вибірки відчувають себе самотніми, ізольованими від соціуму. На нашу думку, їм складно встановлювати соціальні зв'язки, планувати майбутнє, вони не довіряють оточуючим, мають прояви тривожності, схильні до стримання емоцій, депресивних настроїв, почуття безпорадності та застрягання на минулому. У юнаків можуть простежуватись параноїдальні нахили, безпідставний сором та самозвинувачення за власні вчинки. Третина студентів має низький рівень почуття самотності, що свідчить про задоволеність потреби у приналежності до групи, легкість у спілкуванні та встановленні взаємозв'язків, такі студенти відкриті, мають стабільний позитивний емоційний фон, їм властиві почуття захищеності, впевненості у собі та

своїх вчинках, також юнакам характерне усвідомлення власної значущості та розуміння з боку близьких. Студенти ведуть активний спосіб життя, мають прояви альтруїзму.

2.3 Аналіз емпіричного дослідження взаємозв'язку відчуття самотності та самооцінки особистості юнацького віку

Для підрахунку кореляції між показниками відчуття самотності та самооцінки особистості юнацького віку, ми використали програму STATISTICA 11.0. Для того, щоб стверджувати про наявність залежності чи повну незалежність між одиницями аналізу, необхідно було визначити критичні значення коефіцієнту кореляції рангів Спірмена (r_s). Це непараметричний показник, за допомогою якого намагаються виявити зв'язок між рангами відповідних величин у двох рядах вимірів.

Прямі кореляційні зв'язки були встановлені між показниками:

- високий рівень переживання самотності та низький рівень самооцінки ($r_s = 0,38$, при рівні статистичної її значущості $p \leq 0,05$). Цей зв'язок свідчить про те, що юнаки при певній невпевненості в собі, сором'язливі, відчувають невдоволення життям, їм складно знайомитись з новими людьми, старих контактів частіше уникають, що призводить до відчуття непотрібності іншим людям. Ці студенти не сприймають компліменти на свою адресу, бажають стати якомога непомітнішими, мають прояви фрустрації. Вони знецінюють свої успіхи, вважають себе нікчемними. Особистості, як правило, мовчазні, замикаються в собі, проявляють складність в адаптуванні до нових умов. Такі юнаки мають низьку мотивацію до навчання, постановки та досягнення цілей, відчувають труднощі у налагодженні комунікативних зв'язків зі студентською групою та викладачами, мають певні складнощі у самореалізації. Також вони проявляють конформність, не бажають відстоювати власну думку, вважаючи, що їх будуть осуджувати. Через

почуття самотності, цих студентів характеризує нестабільний емоційний фон, тривожність, нейротизм, висока вірогідність розвитку депресії, що відображається на їх поведінці (апатія, млявість, виснаженість) й навчально-професійній діяльності. Досліджуваним притаманна схильність вирішувати свої проблеми самостійно, через страх звертатись до оточуючих по допомогу, страх отримати відмову або осуд з боку інших. Юнаки проявляють тенденції до самозвинувачення, самоприниження, фокусують увагу на своїх недоліках, мають прояви «вивченої безпорадності», тому то завчасно впевнені в не успішності своєї діяльності. Всі ці фактори призводять до появи бажання зменшити кількість взаємодії з людьми, усамітнитись, «ізолюватись» від суспільства. Тому чим нижче рівень самооцінки проявляється в юнака, тим більше він відчуває бажання відокремитись від соціуму та почуття загальної самотності.

- низький рівень переживання самотності та високий рівень самооцінки ($r_s = 0,11$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,05$). Така залежність говорить про те, що юнаки відчувають себе більш впевнено та відкрито, коли знаходяться в компанії та спілкуються з навколишніми людьми, вони проявляють довіру до членів групи, відчувають позитивні емоції під час взаємодії з нею, намагаються будувати плани на досягнення власних цілей. Завдяки вірі в себе, студенти не бояться висловлювати свою думку та відстоювати власні погляди у спірних питаннях. Завдяки комфортному перебуванню у компанії, юнакам легше самореалізуватися у різних сферах життя (навчальній, сімейній, професійній), вони проявляють самоповагу та повагу до оточуючих, цінують власні здібності, якості, потреби, які задовольняють перебуваючи у групі, також студенти за рахунок перебування у соціумі підтримують та підвищують власну самооцінку. Ці юнаки характеризуються незалежністю, самостійністю, добре розвинутими комунікативними навичками, легко йдуть на контакт. Також вони

проявляють працездатність, стресостійкість, незалежність від думки оточуючих. Досліджувані схильні покладатися на самих себе, тому вони спокійно сприймають критику з боку інших, прислуховуються до порад, роблять власні висновки. Студенти мають мотивацію до саморозвитку, прагнення до лідерства, стійкість до маніпуляцій. Тому чим вища самооцінка особистості, тим нижче в неї прояв почуття самотності.

Отже, проаналізувавши отримані кореляційні зв'язки, ми можемо сказати, що між рівнями самотності та самооцінки є прямі взаємозв'язки. Так, низький рівень самооцінки впливає на формування та розвиток почуття самотності, що в свою чергу впливає на збільшення тривожних почуттів, депресивних настроїв, появу фрустрації, знецінення своїх досягнень, неможливість планувати майбутнє та труднощі у спілкування, постановці цілей, у довірі до оточуючих, і найголовніше – розвиток почуття «відчуженості» від соціуму. Високий рівень самооцінки сприяє отриманню задоволення від підтримки соціальних контактів, формуванню бажання саморозвиватись та самоактуалізовуватись у групі, також сприяє адекватному реагуванню на критику з боку оточуючих, успішному плануванню майбутнього, формуванню позитивного емоційного фону та задоволенню потреби у приналежності до групи.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження та відповідно до поставлених завдань були зроблені наступні висновки:

Ми визначили, що юність триває протягом 17-24 років. Юність це перехідний етап між дитинством та дорослістю. Цей віковий період характеризується формуванням світогляду, цінностей, ідентичності, змінами в самооцінці, розвитком самосвідомості що впливає на подальший психологічний розвиток, однією з головних проблем є задачі пов'язані з профорієнтацією, важливим аспектом є формування та становлення Я-концепції. Особистість у цьому віці починає свій шлях самореалізації, самоствердження та самовираження.

Також ми встановили, що не існує одного конкретного трактування понять «самооцінка» та «самотність». На думку багатьох дослідників, самотність означає ізольованість, відокремленість від зовнішнього світу, соціальних контактів, орієнтованість на себе, що супроводжується почуттями неповноцінності, замкнутості, непотрібності, супроводжується тривожними настроями, чинить негативний вплив на психіку людини. Хоча є дослідники, які виділяють позитивний аспект самотності, тобто можливість самореалізації, рефлексії, релаксації та здобуття гармонії особистості. Такий тип усамітнення не визначається людиною як самотність, позитивно впливає на емоційний фон та психіку.

На думку багатьох науковців, самооцінка особистості є компонентом самосвідомості і здійснює вплив на діяльність людини, взаємодію з оточенням, стресостійкість, є складовою Я-концепції та представлена у вигляді двох складників: Я-реальне та Я-ідеальне. Вона розуміється як ставлення людини до самої себе, своїх можливостей, здібностей, ідеалів, поведінки, реакцій, успіхів, діяльності та її продуктів. Самооцінка може бути адекватною (об'єктивне ставлення до

себе) та неадекватною (завищена – переоцінка власних досягнень, талантів, вчинків та занижена – знецінення себе, результатів діяльності, поведінки).

Відповідно до результатів дослідження 41% респондентів мають високий рівень самооцінки, що характеризується самоповагою, впевненістю у собі, адекватною оцінкою своїх успіхів, у конфліктних ситуаціях юнаки відстоюють та аргументують свою точку зору, конструктивно вирішують поставлені задачі та проблеми, студенти проявляють вимогливість та об'єктивну критичність до себе, ставлять перед собою реальні досяжні цілі, мають стабільний емоційний фон.

33% осіб характеризуються низьким рівнем самооцінки, проявляють невпевненість у собі, конформність, самозвинувачення, не мають довіри до оточуючих, порівнюють себе та свої досягнення з іншими, знецінюють власні успіхи, не спроможні просити про допомогу, у таких юнаків проявляються проблеми у спілкуванні, сумніви у правильності прийнятих рішень.

57% студентів переживають самотність на високому рівні, що свідчить про їх відчуженість від суспільства, наявність депресивних настроїв, наявність фрустрації, вони вважають, що їх ніхто не помічає та не розуміє, проте такі юнаки поважають особистий простір інших, у стресових ситуаціях розраховують тільки на себе. Юнаки можуть відчувати самотність перебуваючи як на самоті так і в групі. Причинами самотності в юнацькому віці можуть бути конфлікти в сім'ї, з однолітками, нестача довірливих стосунків із значимими людьми, проблеми у взаєминах з партнером, непропрацьовані дитячі травми, страх брати відповідальність за себе та інших, проблеми в професійній або навчальній сферах.

31% осіб мають низький рівень самотності, тому то студенти здатні активно встановлювати та підтримувати соціальні контакти, схильні до роботи в команді, довіряють оточуючим, можуть

висловлювати свої негаразди близьким, підтримувати довірливі стосунки, відчують власну бажаність для інших людей, також юнаків характеризує задоволеність потреби приналежності до групи.

Досліджуючи кореляційні зв'язки, ми встановили прямий зв'язок між високим рівнем переживання самотності та низьким рівнем самооцінки. Це означає, що чим нижча самооцінка яку переживає студент, тим глибше проявляється відчуття самотності. Юнаки відчують себе не потрібними, не гідними уваги та схвалення, їм складно встановлювати взаємозв'язки з однолітками, проявляють тенденції до самозвинувачення, схильні до підозрливості, імпульсивності та тривожних станів, бажають «відокремитись» від зовнішнього світу, суспільства.

Також нами був виявлений прямий зв'язок між низьким рівнем переживання самотності та високим рівнем самооцінки. Це свідчить про те, що юнаки відчують себе впевнено у компанії, їм легше самореалізовуватись у різних сферах життя (навчальна, професійна, соціальна), вони проявляють довіру до оточуючих, близьких, партнера та відчують підтримку з їх боку. Студенти здатні раціонально планувати майбутнє, радіти своїм успіхам, мають позитивний емоційний фон.

СПИСОК ВИКОРИСТНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева. Г.М. Социальная психология: учебник для вузов, 5-е изд., испр. и доп. Москва: Аспект Пресс, 2010. 121 с.
2. Андрущенко І. Г. Самооцінка особистості як компонент особистісно-орієнтованого розвитку юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 4 (49). С. 191-197.
3. Байзетінова Г. Становлення Я-концепції студентів, батьки яких тривалий час перебувають за кордоном. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. М-во освіти і науки України, Волин. нац. унт ім. Лесі Українки., м. Луцьк, 2017. С. 46-51.
4. Бернс Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание. М. : Прогресс. 1986. 367с.
5. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / под ред. Д. И. Фельдштейна. М. : МПСИ, 2011. 352 с.
6. Вовканич Л., Крась С. Аналіз схем вікової періодизації постнатального онтогенезу людини. *Спортивна наука України*. Львів. 2017. № 6 (82). С. 9-17.
7. Гасанова П.Г., Омарова М.К. Психология одиночества: учебно-методическое пособие. К. : Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины», 2017. 76 с.
8. Гриценко В. А. Соціально-педагогічні умови подолання стану самотності студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.05. К., 2014. 21 с.
9. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. № 1. С. 36-44.

10. Заворотных Е. Н. Социально-психологические детерминации одиночества как субъективного переживания. *Известия РГПУ им. А. И. Герцена*. С-Пб., 2009. №91. С. 26-30
11. Ишмухаметов И.Н. Психометрические характеристики шкалы одиночества UCLA (версия 3): изучение студентов вуза. *Computer Modelling and New Technologies*. 2006. Т. 10, № 3. С. 89–95.
12. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. 2015. Вип. 124. С. 163-165.
13. Кон И. С. Психология старшеклассника. М. : ВЛАДОС, 2003. 149 с.
14. Кошлань І. Г. Переживання самотності підлітками – представниками сімей з різними стилями виховання. *Наука і освіта*. Одеса, 2010. №9. С. 78–81.
15. Кривцова О. Я. Психофізіологічні особливості тривожності та агресивності першокурсників. *Освіта і здоров'я студентів : матеріали II Всеукр. наук. практ. конф. з міжнар. участю. Мво освіти і науки України*. Суми, 2008. С. 156-162.
16. Кузнецов М. А. Особливості страхів у навчальній діяльності студентів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 55. С. 68-81.
17. Лемещук В. Р. Динаміка соціальних страхів сучасних юнаків (ч.1). *Практична психологія та соціальна робота*. К., 2007. № 1. С. 44-52.
18. Маєвська Н. А. Психологічне благополуччя осіб з різним співвідношенням витіснення й рівня тривожності. *Вісник Харківського національного університету : Серія «Психологія»*. 2010. № 132. С. 175-179.

19. Олейник Н. О. Самотність як суб'єктивне переживання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. Херсон, 2013. Вип. 1. С. 17-19.
20. Пепло Л. Э., Мицелии М., Мораш Б. Одиночество и самооценка. *Лабиринты одиночества*. М., 1989. С. 169-191.
21. Петровский А. В. Возрастная и педагогическая психология. Учеб. пособие для студентов. М. : Просвещение, 1973. 288 с.
22. Помазова О. В. Теоретичні аспекти самотності як суб'єктивного переживання. *Психологія і особистість*. Харків, 2019. Вип. 2 (16). С. 9-21.
23. Рудзевич І. Л. Педагогічні конфлікти в ранньому юнацькому віці. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. 2010. Вип. 9. С. 402-410.
24. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ. : БДПУ, 2016. 193 с.
25. Шагивалеева Г. Р. Одиночество и особенности его переживания студентами ССУЗ : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 : Казань, 2003. 21 с.
26. Шагивалеева Г. Р. Психология переживаний в юношеском возрасте. *Вестник ЮУрГГПУ*. 2016. №2. С. 145-150.
27. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Идентичность. М. : Прогресс, 1996. 340 с.
28. Newman В. М., Newman P.R. Development Through Life: A Psychosocial Approach. Boston: Cengage Learning, 2014. 800 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти

Херсонського державного університету

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

я, Крохмаленко Катерина Анатоліївна,
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

_____ (дата)

Крох (підпис)

Катерина Крохмаленко
(ім'я, прізвище)