

СОЦІАЛЬНИЙ ГОЛОД ЯК ФАКТОР ЗНИЖЕННЯ АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ

В епоху цифрових технологій, коли спілкування через мережу Інтернет та соціальні мережі стає все більш поширеним, здається, що ми постійно перебуваємо в контакті з оточуючими. Однак, серед усієї цієї маси інформації, лайків та коментарів, ми все частіше забуваємо про те, що справжнє соціальне спілкування – це щось більше, ніж просто обмін повідомленнями у віртуальному просторі. У цій статті ми розглянемо проблему нестачі соціального спілкування, проаналізуємо її причини та наслідки, а також спробуємо знайти шляхи вирішення цієї актуальної проблеми.

Соціальний голод – це концепція, яка описує стан, коли люди відчують нестачу соціальних зв'язків та підтримки, що може призвести до поганого психічного та фізичного здоров'я. Цей термін було запроваджено 1980 року американським психологом і соціологом Джоном Кессі у його роботі « Окреме я: соціальний голод і психічні розлади». Дослідження показують, що соціальний голод може мати негативний вплив на здоров'я та добробут людини. Наприклад, люди, які зазнають соціального голоду, мають більш високий рівень стресу, депресії, тривожності та інших психологічних проблем [2]. Вони також мають вищий ризик розвитку різних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет і навіть рак [1; 3]. Одне із досліджень, проведених у 2020 році, виявило, що соціальний голод сильно посилюється в умовах пандемії COVID-19, що призвела до соціальної ізоляції та обмеження взаємодії між людьми [4].

Нестача соціального спілкування може негативно впливати на навчання студентів. Наприклад, дослідження показують, що соціальна ізоляція може призвести до поганих результатів у навчанні та зниження успішності. Один із аспектів нестачі соціального спілкування, який може негативно вплинути на навчання студентів, – це відсутність можливості обговорювати навчальний матеріал з іншими студентами та викладачами. Дослідження показують, що обговорення матеріалу та спільна робота над проектами можуть покращити розуміння та запам'ятовування матеріалу [3].

Також соціальне спілкування може спричинити покращення мотивації студентів. Якщо студенти почуваються самотніми та ізольованими, це може призвести до зниження мотивації та інтересу до навчання. З іншого боку, коли студенти відчують підтримку з боку своїх товаришів та викладачів, це може допомогти їм зберегти потяг до самовдосконалення та зацікавленість у навчанні [1].

Таким чином, соціальне спілкування має важливе значення для навчання студентів. Відсутність соціального спілкування негативно впливає на мотивацію, розуміння та запам'ятовування навчального матеріалу. Нестача соціального спілкування може негативно вплинути не лише на академічну успішність, а й на

фізичний стан студентів, оскільки соціальні взаємодії є важливою частиною людського буття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Berkman, L. F., & Syme, S. L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: a nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*, 109(2), 186-204.
2. Eisenberger, N. I. (2012). The pain of social disconnection: examining the shared neural underpinnings of physical and social pain. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(6), 421-434
3. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7)
4. Killgore, W. D., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., & Dailey, N. S. (2020). Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry Research*, 290, 113-117.
5. Слюсар В. М. Вплив соціально-культурної кризи на самореалізацію особистості. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2007. № 32. С. 20-24.
6. Плахотнюк Н.П., Кухарьонук С.С., Макаревич О.О. Специфіка навчання студентів англійській мові професійного спрямування. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип.55 (Т.3). С. 117-121