

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Карсканова С.В.

«_10_» __06__ 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

**на тему «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ
ДЕПРИВАЦІЇ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ»**

Виконала: студентка групи 4551
Мозгова А.А.



(підпис)

Керівник роботи:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
(посада, науковий ступень вчене звання)



Мухіна Л.М.

(підпис)

Миколаїв 2026 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова****Навчально-науковий гуманітарний інститут**

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

Чугуєва І.Є.

(підпис)

« 25 » __02__ 2026 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студентки **Мозгової Аріни Андріївни**

1. Тема роботи: **«Психологічні особливості соціальної депривації сучасної молоді»**

Керівник роботи канд. психол. наук, **Мухіна Людмила Михайлівна**

Затверджені наказом ректора №198-уч від «25» лютого 2026 року

2. Термін подання роботи: 5.06.2026.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів): теоретичні засади вивчення психологічних особливостей соціальної депривації сучасної молоді; рівень самооцінки та рівень домагань як основу розвитку соціальної депривації; емпіричне вивчення психологічних особливостей соціальної депривації сучасної молоді.

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 17 слайдів, з висвітленням таких питань як назва, об'єкт предмет, мета і завдання роботи (4 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), етапи дослідження (1 слайд), висвітлення матеріалів апробації результатів (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (4 слайди), структура та аналіз ефективності тренінгової програми (2 слайди), висновки (1 слайд).

6. Дата видачі завдання 25 лютого 2026 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	10.02.2026	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	15.02.2026	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	25.02.2026	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	01.03.2026	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	15.03.2026 - 31.03.2026	
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2025-07.04.2025	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2026 – 10.05.2026	Розділ 2 (15-20 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	10.05.2026 – 15.05.2026	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок (без списку літератури і додатків).
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2026 – 05.06.2026	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	08.06.2026 – 12.06.2026	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2026 – 12.06.2026	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	12.06.2026 – 14.06.2026	
13.	Захист роботи	15.06.2026-20.06.2026	

Студент



Мозгова А.А.

Керівник роботи



Мухіна Л.М.

(підпис)

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичні основи та емпіричне дослідження психологічних особливостей соціальної депривації сучасної молоді. Проведено аналіз сучасних підходів до вивчення даної проблематики з використанням надійних психодіагностичних методик та методів математичної статистики для підтвердження достовірності отриманих результатів.

Ключові слова: соціальна депривація, ізоляція, рівень домагань, самооцінка, почуття самотності, молодь, потреби, виховання.

Мозгова, А.А. Психологічні особливості соціальної депривації сучасної молоді: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2026. 57 сторінок.

ANNOTATION

The qualification work presents theoretical foundations and empirical research of the psychological features of social deprivation of modern youth. An analysis of modern approaches to the study of this issue is carried out using reliable psychodiagnostic methods and methods of mathematical statistics to confirm the reliability of the results obtained.

Keywords: social deprivation, isolation, level of harassment, self-esteem, feelings of loneliness, youth, needs, upbringing.

Mozgova, A.A. Psychological features of social deprivation of modern youth: qualification work of a bachelor in the specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2026. 57 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	9
1.1. Психологічні особливості феномену депривації.....	9
1.2. Психологічна характеристика сучасної молоді.....	13
1.3. Особливості прояву соціальної депривації серед сучасної молоді.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ...24	24
2.1. Опис вибірки та процедури дослідження психологічних особливостей соціальної депривації сучасної молоді	24
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей соціальної депривації сучасної молоді	27
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ НАСЛІДКІВ СОЦІАЛЬНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	38
3.1. Програма корекції наслідків соціальної депривації сучасної молоді	38
3.2. Аналіз ефективності корекційної програми наслідків соціальної депривації сучасної молоді	41
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність. Соціальне середовище сьогодення значною мірою впливає на формування, розвиток та життя людини. Арістотель називав людину «соціальною твариною». Після повернення до людського середовища діти, які виховувалися у мавпячих або вовчих зграях не здатні до повноцінної соціалізації. Серед них відомий негативний вплив зовнішнього психічного середовища, відомий як «ефект Мауглі».

З огляду на цей факт, немає вичерпної літератури про природу та розуміння феномену соціальної депривації.

Довгий час громадськість не звертала уваги на існування цього феномену, який можна розуміти як відчуття «обмеженості». Саме тому вивчення феномену соціальної депривації є актуальним у наш час і привертає увагу великої кількості дослідників.

Депривацію як засіб обмеження соціальних процесів досліджували вітчизняні та зарубіжні вчені: О. Алексеєнко, Дж. Боулбі, І. Дубровіна, У. Гольдфарб, Я. Гошовський, Г. Крайг, І. Лангмейєр, О. Максименко, З. Матейчек, Л. Міщик, В. Мухіна, А. Полянничко, А. Прихожан, Л. Просандєєва, М. Руттер, Н. Толстих, Д. Гебб, Р. Шпіц та ін.

В. Кобильченко, І. Омельченко описують характеристики біогенного дефіциту та його особливості, наслідки для психосоціального розвитку дитини [16].

Ю. Варій розглядає соціальну депривацію як форму психологічної депривації [8].

Б. Кучер досліджував вплив депривації на особистісний розвиток молодшої людини [10].

Н. Голова представляє соціальну депривацію як фактор формування ювенальної злочинності у повоєнний період [10].

Тому можна зрозуміти, що проблема розвитку депривації особистості негативно впливає на систему психофізичних потреб людини, руйнує повноцінні міжособистісні стосунки та є гнітючим фактором у соціальних взаєминах.

Відсутність можливостей задовольнити потребу у взаємодії з іншими негативно впливає на стан організму та є причиною розвитку соціальної депривації.

Об'єкт дослідження – депривація як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості соціальної депривації сучасної молоді.

Мета дослідження – вивчити психологічні особливості соціальної депривації сучасної молоді.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати проблему соціальної депривації у психології;
2. Здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей соціальної депривації сучасної молоді;
3. Статистично проаналізувати та проінтерпретувати результати емпіричного дослідження психологічних особливостей соціальної депривації сучасної молоді;
4. Розробити програму корекції наслідків соціальної депривації серед сучасної молоді.

Гіпотеза дослідження: існує прямий зв'язок рівня самотності особистості та її рівня самооцінки.

Методи дослідження.

- *Теоретичні* – дедуктивний для всебічного та системного опису особливостей соціальної депривації особистості; індуктивний - з метою встановлення зв'язків між умовами існування особистості та особливостями соціальної депривації.
- *Емпіричні* – методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона; методика дослідження самооцінки та рівня домагань Дембо-Рубінштейна.
- *Статистичні* – критерій рангової кореляції Спірмена для визначення сили та направленості кореляційного зв'язку між особливостями соціальної депривації особистості, для перевірки ефективності впровадження корекційно-розвивального тренінгу та достовірності отриманих результатів застосовано t-критерій Стюдента для залежних

вибірок. Статистична обробка здійснена за допомогою програми SPSS Statistics.

База дослідження: дослідження проводилося на базі Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова серед студентів навчально-наукового гуманітарного інституту спеціальності 053 Психологія. У дослідженні взяли участь 30 респондентів віком від 18 до 22 років.

Практична значущість полягає в набутті навичок побудови експериментального дослідження; формуванні репрезентативної вибірки; адекватному доборі психодіагностичних методик дослідження; проведенні психодіагностичного дослідження; обробці результатів з їх подальшим узагальненням.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на I Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологічні студії. Науковий пошук і практичний досвід» (23 квітня, Миколаїв. 2026). Основні результати дослідження відображено у тезах, які опубліковано у збірнику матеріалів конференції.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів – теоретичного, емпіричного та корекційного, списку використаних джерел (33 найменування) та додатків. Загальний обсяг роботи складає 54 сторінки, з них основного тексту 46 сторінок. Робота містить 5 таблиць та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

1.1. Психологічні особливості феномену соціальної депривації

Суть людського життя полягає в процесі безперервної взаємодії в діадах людина - людина та людина - середовище. Порушення або неповнота багатогранних зв'язків і відносин людини призводить до збільшення можливості загрози безпеці її життя та її діяльності. Тому відсутність можливостей для задоволення природних потреб у спілкуванні, любові, взаємодії з навколишнім світом негативно впливає на стан організму та визначає розвиток соціальної депривації.

Вивчення проблеми поведінки людини в ситуаціях депривації має дуже давню історію. Довгий час громадськість не знала цієї проблеми через відсутність інтересу до проблем «депривації». Однак соціально-економічні проблеми, революції, війни вплинули на зміну основних напрямків досліджень у психології. Громадськість зосередила свою увагу на сирітстві, ролі сімейного виховання (особливо матері), міжособистісній взаємодії людей та встановила її унікальний характер.

Перші дослідження впливу соціальної депривації на людей були проведені саме у вищезазначених сферах. Якщо звернутися до словника, то поняття «депривація» (від англійського слова «*deprivation*») означає втрачати або бракувати. У зарубіжних дослідженнях це розглядається як втрата чогось, нестача через незадоволення важливих потреб через брак ресурсів, що призводить до негативних результатів. У цьому випадку йдеться про задоволення/брак потреб у психічному стані людини [17].

Нові вітчизняні вчені виявили, що депривація значною мірою прихована, що виражається у введеному понятті «прихована депривація».

Щоб пояснити психологічний зміст поняття «депривація», Н. Цумарева провела аналогію між психічною та біологічною депривацією. Отже, остання зумовлена нестачею білків, вітамінів, кисню та спричиняє серйозні захворювання у розвитку організму. Отже, психічна депривація зумовлена

нестачею сенсорних подразників, соціальних зв'язків, емоційних зв'язків тощо. Але в обох випадках має місце своєрідне «голодування», результати якого проявляються у слабкості, нестачі, характері захворювань, відмінностях у функціонуванні організму та психіки. Очевидно, що попри зовнішній вигляд гарного життя, людина може відчувати внутрішнє невдоволення через нездатність задовольнити свої базові потреби, що в майбутньому призводить до виникнення невротичних станів. Водночас справжні причини захворювань приховані від оточуючих і від самої людини [26].

Тому ми розуміємо депривацію як нездатність людини задовольнити власні потреби.

Успіх розумової діяльності, її фізичний та психічний розвиток залежить від встановлення відповідних емоційних стосунків між дитиною та дорослим. У процесі депривації у дитини розвивається низька трудність, зневага до себе та інших, вона не вміє заводити друзів, любов, бракує спільноти, подобається іншим, рішуче відкидає себе. Ці молоді люди відчувають почуття невпевненості та нікчемності, що впливає на їхній розумовий розвиток та те, як вони ставляться до навколишнього світу (брак впевненості, песимістичні погляди на життя, невпевненість у собі, нездатність дарувати любов та прихильність іншим, уникнення).

Молоді люди, які виховуються в умовах депривації, характеризуються низькою емоційною та соціальною усвідомленістю, відсутністю комунікативних навичок, низькою самооцінкою, невпевненістю в собі, відсутністю надії в житті, що призводить до емоційної депривації. Вплив депривації на розвиток особистості молодих людей є необхідним для подальших досліджень з метою розробки корекційних методик та встановлення збалансованої поведінки. Депривація приймає різні форми, зумовлені потребою, яка залишається незадоволеною, та впливає на різні аспекти життя людини та її психічного здоров'я [13].

Виходячи з типів незадоволених потреб, учені визначають такі типи депривації:

- соціальна депривація (нестача знань) - нездатність створити самостійну соціальну роль;

- емоційна депривація (нестача емоційного контакту) - нездатність будувати емоційні стосунки з іншими або руйнувати емоційні стосунки;

- когнітивна депривація (нестача цінностей) - нездатність обробляти/передбачати/розуміти події, хаотичний характер зовнішнього середовища;

- сенсорна депривація - виникає при зменшенні кількості сенсорної стимуляції – тривала втрата людиною органів чуття, руху, спілкування, сенсорного досвіду тощо. Результат - сенсорний голод [8].

У сучасній психологічній науці ці види депривації класифікуються як: етичні, економічні, освітні, екзистенційні тощо.

На нашу думку, основною перешкодою для формування особистості є соціальна депривація - відсутність/обмеження особистих стосунків зі спільнотою різного типу важливості. Її головною метою, на думку Р. Сільвера, є ізоляція.

Зокрема, дослідник описує такі різновиди ізоляції:

- вимушена (відокремлення людини від суспільства незалежно від її волі через обставини, що склалися);

- вимушена (відокремлення людини суспільством незалежно від її волі, часто проти її волі);

- добровільна (відсутність людини за її бажанням);

- добровільно-обов'язкова (спрямована на досягнення важливої для людини мети з метою зменшення кількості нормальних соціальних взаємодій) [29].

Фактично, психологія зробила лише перші кроки в цьому напрямку. Тому важливо вивчати соціальну депривацію як форму психологічної депривації.

Психологія розглядає природу суб'єкта та переживання соціальної депривації по-різному. Здебільшого, соціальна депривація розуміється як специфічне відмінність від реальних соціальних умов поведінки та спілкування, що ґрунтується на відсутності певних умов взаємодії та можливостей для повноцінної інтеграції соціокультурних цінностей. Хоча деякі форми соціальної

депривації були описані в літературі, це поняття недостатньо вивчене як важливе психологічне явище.

Проблеми розуміння соціальної депривації в різному віці та в різних соціальних групах, її форм та різних видів, а також її впливу на поведінку та працю людей, особливо у співпраці з іншими, потребують подальших досліджень.

У дослідженнях Я. Гошовського ми віднаходимо наступне бачення феномену соціальної депривації. Соціальна депривація може виражатися по-різному.

Значної уваги заслуговує сімейна депривація: - сироти переживають біль і травму стигматизації та відчувають нестачу аспектів власної ідентичності, таких як уявлення про сексуальність, сімейні ролі та ситуації. В результаті вони часто отримують хибні та помилкові уявлення з фільмів, книг про сімейне життя. Їхня відсутність самосвідомості призводить до широкого використання конфабуляції – віри в щасливий момент, створений, високого рівня обману, соціальної мімікрії як зміни мікро- та макросередовища порівняно з прикладом, високого рівня залученості до ролей, подружньої невірності тощо [11].

З іншої сторони – соціальна депривація розглядається як сегрегація. Це своєрідне пекло на землі, колоніалізм, дискримінація. Найяскравіше ця сторона соціальної депривації розкривається в контексті пенітенціарної системи через бінарну міфологему «вина – покарання». Вона завжди активна та потужна, і є основою прямого спілкування, поділу на касты, виникнення страйків та здійснення самовбивств [12].

Узагальнюючи вищевикладений матеріал, соціальна депривація є видом психічної депривації та являє собою недорозвинення чи недооформлення певних психічних утворень у психіці людини або повна їхня відсутність внаслідок повної чи часткової відсутності впливу оточуючого соціального середовища як зовнішнього психічного.

У своїх дослідженнях, Ю. М. Варій розглядає наступні різновиди соціальної депривації:

а) за змістом на: вікову, престижну, самоствердження, свободи вибору, соціопрошаркову, гендерну, втрати сенсу, утрачених надій, статусно-рольову, невизнання, спілкування і взаємодії, критично-сміслову;

б) за чинниками соціального впливу на: сімейну, дошкільну, шкільну, вуличну, спеціалізаційну (школи-інтернати, колонії тощо), студентську, культову (конфесії, секти), органічну, етнічну, суспільну, професійну;

в) за часом: короткотривалу, затяжну, довготривалу, довічну;

г) за волевиявленням: добровільну, вимушену, примусову;

д) за ступенем усвідомлення: усвідомлену, частково усвідомлену, неусвідомлену;

е) за впливом на поведінку і діяльність: негативну, нейтральну, позитивну;

є) за впливом на функціонування психіки: ускладнювальну, дестабілізуючу, руйнівну;

ж) за ступенем ізоляції: повну, часткову, відносну [8].

1.2. Психологічна характеристика сучасної молоді

Суперечки між науковцями щодо визначення соціальних характеристик молоді, критеріїв її класифікації в унікальну групу та визначення її вікових меж мають давню історію. Існують різні способи вивчення соціально-психологічних аспектів молоді: психологічні, соціологічні, фізіологічні та демографічні. Визначення вікових меж молоді та вирішення багатьох проблем, пов'язаних з «молоддю», досі є предметом наукових дискусій.

Деякі соціологи та психологи зазначають, що молодь — це не лише вікове поняття, а й соціально-історичне поняття.

Люди різного віку включалися до категорії «молодь» у різні історичні часи.

І. С. Кон пояснення феномену молоді розкривав через визначення її як соціально-демографічної групи, яка поділяється на основі сукупності вікових характеристик та характеристик соціальної ситуації та визначається своїми соціально-психологічними цінностями. Молодь — це глобальна молодь, але її конкретний віковий рівень, її соціальна ситуація та соціально-психологічні характеристики є соціально-історичними та залежать від соціальної структури,

культури та законів суспільного життя в даному суспільстві. Тут підтверджується об'єктивна залежність характеристик молоді від характеристик суспільства, в якому вона формується [21].

Сучасний період розвитку нашої країни характеризується нестабільністю в усіх секторах суспільства. Тому життя людини не є стабільним. Успіх чи невдача життєвого шляху людини залежить від її власних дій, від здатності швидко адаптуватися до змінних умов.

У підлітковому та юнацькому віці відбувається переоцінка цінностей, легко встановлюються стосунки та формуються дружні стосунки, формуються сім'ї. Професійне становлення та опанування своїми соціальними ролями є надзвичайно важлими для цього періоду життя людини. Молодь активно засвоює соціальні норми взаємин між людьми, а також опановує професійні та практичні навички [20].

Нехтування частиною системи соціальних цінностей та заборон молоді є не лише проявом конфлікту поколінь, а й результатом кризи в нашій країні – похідною від зміни стану суспільної свідомості. Ці соціально-психологічні групові стани характеризуються поняттям «аномія». Аномія визначається як «...різні форми неправомірних дій у ціннісно-нормативній системі суспільства, такі як ціннісно-нормативний простір; низький рівень впливу соціальних норм на людей, відсутність їхньої сили як засобу соціального регулювання природокористування; нестабільність та невизначеність, а іноді й суперечності напрямків регулювання; суперечності між принципами, що визначають цілі діяльності, та принципами, що регулюють засоби досягнення цих цілей» [22].

У сьогоденних умовах розвитку суспільства традиційні інститути взаємодії молоді – сім'я, школа, молодіжні групи – втратили свій статус.

Дані дослідження В. Т. Лісовського свідчать про слабкість впливу сім'ї на розвиток характеру молоді: 68% молодих респондентів та 72% їхніх батьків говорять про нерозуміння. Водночас 69% молодих людей не хочуть повторювати спосіб життя своїх батьків. Враховуючи ці факти, можна говорити про проблему депривації серед старшого покоління, яка свідчить про нездатність батьків підготувати своїх дітей до життя в зміненому соціальному середовищі.

Порушення поколінньої спадкоємності пов'язане з тим, що з віком знижується здатність швидко адаптуватися до нового, тому старші люди засвоюють нове повільніше, ніж молодь [6].

Особливість молоді полягає в тому, що ця соціальна група є незалежним інструментом управління державою та активним учасником соціального життя громади. З одного боку, молодь працює як елемент освітньої, культурної та виховної опіки громади, а з іншого боку, воно може самостійно приймати відповідальні рішення та повноцінно брати участь у суспільному житті. Ця соціально-психологічна подвійність цієї соціальної групи пов'язана з формуванням готовності молоді до сімейного життя, пов'язаної з розвитком морального комплексу - здатності людини взяти на себе нову систему обов'язків щодо свого чоловіка/дружини, майбутніх дітей. [10].

Отже, можна сказати, що зараз, у зв'язку зі значними змінами в умовах взаємодії молоді, значення освіти в цьому класі суспільства зростає. Важливим стає показ чітких соціально-психологічних аспектів молоді як найактивнішої частини суспільства, яка переживає період психосоціальної зрілості, економічної незалежності, етап пошуку свого місця в соціальній системі суспільства.

Нова ера комп'ютерів та передових інформаційних технологій вимагає від школярів та студентів більше роботи, швидшого життя, креативності та вищого рівня адаптації. Щоб досягти своїх цілей, юнаки та дівчата повинні багато віддавати, приділяючи сили та енергію діяльності, спрямованій на досягнення життєвої мети. Беззаперечно, що сучасна молодь стала споживацькою – вона має більшу думку та більше амбіцій. І це повністю відповідає потребам громади. Зміни в суспільстві певним чином проявляються в думці молодих людей, зміні системи їхніх економічних орієнтирів [15].

Основою формування світогляду молоді є соціальні цінності – загальні уявлення про мету та принципи поведінки. Цінності молоді створюються в процесі взаємодії, під час інтеграції нової інформації та соціально-психологічної інформації та відображаються в цілях, інтересах, переконаннях, спілкуванні та діях людини. Вони реалізуються в процесі життєдіяльності та підтверджуються або спростовуються життєвим досвідом. Залежно від особистого досвіду, яка є

правильною чи неправильною позицією соціального середовища, конкретні економічні показники мають особистісний сенс або вилучаються як речі, що не забезпечують успішного функціонування людини в громаді [22].

Щодо психологічних проблем, батьки не мають часу виховувати своїх дітей, оскільки вони постійно працюють. Дитина виховується самостійно за допомогою телебачення, яке майже повністю порушується, комп'ютерів, які закривають свідомість і дають інформацію про насильство та жорстокість, та вулиці, де дитина може робити те, що хоче, але не може знати, чи буде вона чи її батьки нести за це відповідальність. А найголовніше, це життя, яке може бути обірване неправильним сприйняттям образ, насильства, відсутності підтримки з боку батьків, друзів, родичів [30].

Молодість – це шлях до майбутнього, який людина обирає для себе сама. Вибір майбутнього, планування – це особливість молодості; нецікаво, якщо людина заздалегідь знає, що з нею станеться завтра, через місяць, через рік. У віковій психології молодість визначається як період встановлення стабільної системи цінностей, формування самоідентичності та формування соціального статусу. Знання молодої людини мають особливу м'яку якість, здатність обробляти та переробляти великий потік інформації. У цей період розвивається критичне мислення, бажання надавати власну оцінку різним подіям, пошук аргументів та ранніх рішень. Водночас, у цьому році деякі тенденції та стереотипи зберігаються в попередньому році. Це пов'язано з тим, що період господарської та художньої праці у молодої людини зустрічається з обмеженим характером праці, художньої творчості та неповним включенням молодої людини в систему соціальних відносин.

Стан «нестабільності» є характерною рисою сучасного етапу розвитку Української держави. Він часто відображає суперечності, амбівалентність та непередбачуваність ідентичності та поведінки молоді. З одного боку, вони борються за свободу, незалежність, вважають себе самодостатніми та дорослими, а з іншого боку, часто шукають допомоги, безпорадні, ліниві та безініціативні; вони борються за найрадикальніші демократичні зміни, повстають проти несправедливості, вимагають визнання своїх прав та особистої

гідності, але демонструють приклади авторитарного бачення, часто поводяться як звичайні конформісти чи ретрогради; вони можуть бути самовпевненими та злими, завзятими та неохочими, але іноді не можуть подолати сором'язливість та апатію; вони можуть бути готовими до самопожертви та великих справ заради блага інших, але часто стають банальними егоїстами та гедоністами; вони виступають як моральні максималісти, прагнучи зробити світ кращим [23].

Якщо раніше молодь спиралася на знання попередніх поколінь, то тепер їй доводиться створювати нові соціальні знання, більше покладаючись на себе, що значною мірою визначатиме ставлення до їхніх знань та поведінки.

Серед молоді це представлено різними моделями самопізнання. Для багатьох молодих людей головними цінностями є «відкриття себе в житті», «бути особистістю», «досягнення економічного добробуту» тощо.

Ознакою нашого часу є «зосередження уваги на економічній стороні життя», «спрямування на успіх у житті стає однією з головних стратегій молоді у нових ринкових умовах» – саме до такого висновку дійшли вітчизняні соціологи, вивчаючи знання про економічні напрямки молоді.

На жаль, деякі орієнтири та духовні цінності втрачають певне значення в житті молодих людей. Дедалі частіше молодь не цікавиться політикою, суспільно-політичним життям, не всі вони хочуть читати, відвідувати культурні та мистецькі заклади, займатися спортом, аматорською творчістю, фотографією, мистецтвом. Також відбувається зміна моральних цінностей, що виправдовує порушення таких заповідей, як «не кради», «не пожадай...» тощо. Зміни в цінностях молоді (часто не на користь високих соціальних очікувань) вимагають оцінки всієї системи виховної роботи у старшій школі, пошуку та впровадження нових методів і прийомів роботи з молодими учнями з метою їхньої підготовки та виховання не лише як найкращих фахівців у своїй галузі, а й як справжніх гуманістів, людей з великим посланням.

1.3. Особливості прояву соціальної депривації серед сучасної молоді

Побудова, розвиток та взаємодія особистості сучасної молоді є однією з актуальних проблем психології. Показано, що недостатній розвиток особистості

молоді створює стресові ситуації, викликає тривогу, депресію, гнів, майбутнє та є причиною гніву у молоді. Поведінка підлітків залежить від загальної соціальної ситуації та особливо від емоційної задоволеності стосунками з пов'язаними дорослими та однолітками. Відсутність емоційних стосунків між дитиною та матір'ю, що виражається як брак материнської турботи, називається «материнською нестачею» та характеризується браком любові, браком емоцій, порушенням стосунків, низьким рівнем соціальних зв'язків або їх відсутністю [2].

Депривація призводить до пригнічення основних функцій людини як біосоціального організму, що призводить до значного ослаблення її психофізичних та соціально-психологічних здібностей. Відсутність управління обмежує повноцінний особистісний розвиток на рівні біогенних потреб і лише на рівні соціальної самосвідомості, що призводить до дихотомії, депресії, неадекватності тощо [3].

З точки зору соціальної спрямованості розрізняють соціальну та несоціальну поведінку. До першої групи належать молоді люди, які мають чіткі ознаки психічних захворювань. Вони легко адаптуються до різних соціальних ситуацій через низький рівень темпераменту та волі. До другої групи належать молоді люди з негативним емоційним станом, що свідчить про реакцію молодої людини на стресову ситуацію чи психологічну травму, або через нездатність вирішувати проблеми та питання [11].

Література показує, що студенти з академічним дефіцитом ризикують отримати академічну неуспішність, погану соціальну адаптацію та негативне ставлення до свого життя [27]. Крім того, було показано, що депривація пов'язана з негативними наслідками в дорослому віці, включаючи низький рівень задоволеності життям, соціальну ізоляцію, різні соціальні проблеми та погане фізичне здоров'я. Вона негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я, призводячи до депресії, емоційних проблем.

Також, переживання депривації пов'язане з більшими соціальними проблемами, вживанням алкоголю та тютюну, особливо серед дівчат [28].

Сімейне середовище та батьківська підтримка можуть відігравати захисну роль у розвитку депривації. Багато батьків не можуть довго протистояти тиску своїх дітей і тому дозволяють молоді бути самотійною [1].

Молоді люди можуть почуватися самотніми, постійно відчуючи тиск негативних думок про самотність, можуть втекти від реальності, вживаючи різні наркотики, що сьогодні дуже поширене явище.

Тому самотність може призвести до інших форм поведінки, однією з яких є вживання хімічних речовин, що призводить до адаптивного подолання труднощів.

Виявляється, що заняття роботою є одним із варіантів «втечі» від себе.

Водночас залежні з часом ізолюють себе від суспільства, і, таким чином, виникає замкнене коло: від самотності вони «тікають» від наркозалежності, а наркозалежність посилює відчуття самотності.

Вищезазначені факти узгоджуються з результатами Брауна [5]. Наука стверджує, що концепція інтеграції пов'язана із зовнішніми та внутрішніми конфліктами.

Вживання психоактивних речовин призводить до конфліктів з іншими або самоконфлікту. З психологічної та психологічної точки зору, залежності включають самотність, афективні розлади, проблеми в міжособистісних стосунках, професійні та особисті проблеми, асоціальність та відсутність друзів, сім'ї чи особистих прав [7].

Особливу увагу слід звернути на дослідження, присвячені багатовимірному досвіду самотності серед людей з хімічною залежністю через емоційний стрес, депресію, соціальну депривацію, низький соціальний статус, спрагу зростання, ізоляцію від людських стосунків та самозречення [9, 24].

Почуття самотності пов'язане з низькою самооцінкою та стосунками з іншими, а також невдоволенням життям. Детальний огляд відповідної наукової літератури показує, що самотність слід розуміти як особисте відчуття підлітком нездатності задовольнити потребу в товаристві, спілкуванні та близькості, що супроводжується негативними емоційними проявами. Для цього дослідження самотність розглядалася як негативний стан. Однак слід пам'ятати, що

самотність може проявлятися в позитивному самопізнанні людини, наприклад, у бажанні побути на самоті. Позитивний досвід самотності можна вважати початком особистісного зростання та самопізнання [25].

Зарубіжний аналітик К. Боллас стверджував, що перший спосіб, яким людина бачить навколишній світ, полягає не в пізнанні об'єкта як такого, а в процесі взаємин, що виникають у цьому процесі. Іншими словами, людина бачить і не бачить самодостатню річ такою, якою вона є, а відчуває до неї ставлення. Ці матеріальні зв'язки завжди структуровані та насичені, тому їх повний вияв неможливий або утруднений. Наприклад, коли дитина зв'язується з матір'ю чи батьком, найважливішим є не власний досвід батьків, а досвід, який виникає під час цих стосунків. Багатий процес виникнення стосунків – це, по-перше, особиста пісня в кожній родині, а, по-друге, він міцно закріплюється в пам'яті дитини. Характер стосунків з об'єктом важливіший за характер самого об'єкта. Дитина бачить матір як процес, пісню. Дитина вступає в емоційно структуровані стосунки з близькими. Аналізується спосіб, яким дитина вводить знання, не введення об'єкта, а процес поведінки в цьому об'єкті. Акцент робиться на емоційному аспекті індукції, оскільки від нього залежать емоційні «іскри», що виникають у людини та виражаються в її поведінці. Результатом пред'явлень раніше введеної інформації є ситуації, які не відомі людині, на що вказує раптова поява певного «почуття». Ці ситуації смутку та гніву, на думку К. Болласа, є комплексом ситуацій, пов'язаних з тим, що відбувалося раніше. Їх не можна назвати пасивними спогадами, оскільки вони є результатом повторення раніше набутої інформації [4].

Отже, сімейні фактори (батьківсько-дитячі стосунки, сімейний стан у сім'ї) є одними з найважливіших факторів розвитку особистості дитини, а отже, є спільними в процесі прив'язаності [10]. Водночас спостереження показують, що діти з однієї сім'ї можуть проявляти різну поведінку. Також, навіть у сім'ях, де батьки страждають на алкоголізм, у дитини не потрібно розвивати функцію прив'язаності. Зрозуміло, що риси характеру особистості відіграють важливу роль.

Більшість психологів вважають, що причиною депривації серед дітей раннього дитячого віку є вплив батьків: їхні методи виховання, поведінка, ставлення до дитини та одне до одного. А враховуючи найважливість дитячого досвіду у навколишньому світі, діяльність родичів може бути джерелом депривації.

Характер депривації значною мірою визначається віком людини. Кожен віковий рівень має специфічний розвиток і висуває певні вимоги до людини. Зміни вікових вимог часто супроводжуються різними формами прояву депривації. З самого раннього віку навколишні люди впливають на психіку дитини, яка тільки формується, і одна помилка у вихованні може спричинити ті наслідки, після яких доля дитини може зруйнуватися. У процесі виховання слід враховувати роль батьків у розвитку психології дитини. Зокрема, фільми, пісні, ігри, які недоступні дитині в певному віці, можуть негативно впливати на дитину [18, 19].

Фактори ризику розвитку депривації:

- ☐ низький самоконтроль;
- ☐ імпульсивність;
- ☐ знижена здатність виконувати довгострокові та елементарні завдання;
- ☐ неможливо передбачити результати дій;
- ☐ емоційна нестабільність та незрілість;
- ☐ знижена самооцінка або неадекватність у поєднанні із зовнішнім локусом контролю;
- ☐ конфлікт інтересів;
- ☐ низька стійкість до стресу;
- ☐ схильність до ризику, здатність знаходити ідеї;
- ☐ відсутність побудови моральних орієнтирів, несхвалення соціальних норм.

Серед причин запобігання розвитку депривації слід зазначити:

- ☐ висока самооцінка;
- ☐ стійкість до стресу;
- ☐ розвиток самоконтролю;

□ навички самостійного вирішення проблем, пошуку та прийняття соціальної підтримки;

□ стійкість до негативного впливу однолітків;

□ високий рівень інтелекту [31].

Отже, депривація впливає на молодь як цілісну особистість, яка перебуває на етапі соціального, духовного та фізичного розвитку, і часто уповільнює його та залишає негативне враження.

Основний напрямок процесу розвитку особистості полягає у збільшенні та посиленні можливостей проявити себе в соціальній діяльності. Молодій людині слід допомогти знайти власну групу, де вона інтегрується та водночас індивідуалізується як особистість, тобто її соціалізація буде здійснюватися успішно. Важливою частиною, що впливає на розвиток характеру, є постановка відповідних цілей, вирішення яких полягає не в тому, щоб допускати надмірну працю, а в позитивному впливі на молодь.

Депривація має значення в контексті багатьох соціально-психологічних детермінант, що обмежують повний шлях особистісного становлення дитини.

Висновки до 1 розділу.

У ході теоретичного аналізу проблеми соціальної депривації особистості у психології, ми дійшли наступних висновків:

1. Депривацію науковці розглядають як нездатність людини задовольнити власні потреби.
2. Соціальна депривація є видом психічної депривації та являє собою недорозвинення чи недооформлення певних психічних утворень у психіці людини або повна їхня відсутність внаслідок повної чи часткової відсутності впливу оточуючого соціального середовища як зовнішнього психічного.
3. Існує чимало підстав для виокремлення видів соціальної депривації. Зокрема: а) за змістом: вікова, самоствердження, тощо; б) за чинниками соціального впливу: сімейна, дошкільна, шкільна, професійна, тощо; в) за часом: короткотривала, затяжна, довготривала, довічна; г) за волевиявленням: добровільна, вимушена, примусова; д) за ступенем усвідомлення:

усвідомлена, частково усвідомлена, неусвідомлена; е) за впливом на поведінку і діяльність: негативна, нейтральна, позитивна; є) за впливом на функціонування психіки: ускладнювальна, дестабілізуюча, руйнівна; ж) за ступенем ізоляції: повна, часткова, відносна.

4. Підлітковий та юнацький вік характеризується переоцінкою та формуванням цінностей, розвитком міжособистісних стосунків та створенням сім'ї, професійним та особистісним самовизначенням. Саме на цьому етапі життя важливим є звернення до проблеми соціальної депривації молоді. Оскільки, недостатній розвиток особистості молоді створює стресові ситуації, викликає тривогу, депресію, гнів, майбутнє та є причиною гніву.
5. Депривація призводить до пригнічення основних функцій людини як біосоціального організму, що призводить до значного ослаблення її психофізичних та соціально-психологічних здібностей.
6. Молоді люди можуть почуватися самотніми. Почуття самотності пов'язане з низькою самооцінкою та стосунками з іншими, а також невдоволенням життям. Однак слід пам'ятати, що самотність може проявлятися в позитивному самопізнанні людини, наприклад, у бажанні побути на самоті.
7. До факторів ризику розвитку соціальної депривації належать: низький самоконтроль, імпульсивність, емоційна нестабільність та незрілість, знижена самооцінка або неадекватність у поєднанні із зовнішнім локусом контролю, низька стійкість до стресу, відсутність побудови моральних орієнтирів, несхвалення соціальних норм.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

2.1. Опис вибірки та процедури дослідження психологічних особливостей соціальної депривації сучасної молоді

Метою емпіричного дослідження психологічних особливостей соціальної депривації сучасної молоді є встановлення особливостей зв'язку рівня суб'єктивного відчуття самотності та рівня самооцінки і рівня домагань особистості.

Для реалізації поставленої мети сформульовано наступні завдання емпіричного етапу дослідження:

1. Охарактеризувати вибірку випробуваних.
2. Підібрати методики проведення емпіричного етапу, що відповідають змісту досліджуваного питання.
3. Розробити алгоритм проведення дослідження.
4. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати дослідження, встановити особливості зв'язку рівня суб'єктивного відчуття самотності та рівня самооцінки і рівня домагань особистості.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей соціальної депривації сучасної молоді проводилося на базі Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова серед студентів навчально-наукового гуманітарного інституту спеціальності 053 Психологія. У дослідженні взяли участь 30 респондентів віком від 18 до 22 років.

Емпіричне дослідження складалося з наступних етапів:

1. Підготовчий: підбір методик, обрання вибірки дослідження.
2. Експериментальний: проведення дослідження з випробуваними за підготовленими методиками.
3. Аналітичний: оцінка отриманих результатів, характеристика особливостей соціальної депривації сучасної молоді.

У процесі дослідження нами було використано наступний комплекс психодіагностичних методик.

Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона

Дана методика дає можливість дослідити реальне самопочуття особистості, відповівши на низку тверджень, де респондент повинен послідовно оцінити за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «зрідка», «ніколи» частоту їх прояву стосовно життя. Виявлений стан самотності може бути пов'язаний з тривожністю, соціальною ізоляцією, депресією, нудьгою. Необхідно розрізняти самотність як стан вимушеної ізоляції і як прагнення до самотності, потребу в ньому (додаток А).

Вибраний варіант потрібно позначити знаком «+»

Обробка результатів та інтерпретація: Підраховується кількість кожного з варіантів відповідей.

Сума відповідей «часто» множиться на 3, «іноді» – на 2, «зрідка» – на 1 і «ніколи» – на 0. Отримані результати складаються.

Максимально можливий показник самотності – 60 балів.

Високий рівень самотності від 40 до 60 балів.

Від 20 до 40 балів – середній рівень самотності.

Від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

Дослідження самооцінки та рівня домагань за **методикою Дембо-Рубінштейна**.

Мета методики – визначити рівень самооцінки який є важливим фактором розвитку особистості. Але у випадку підвищеного рівня він зазвичай свідчить про нереалістичне, некритичне ставлення особистості до власних можливостей, пророкує наявність внутрішньоособистісного конфлікту, пов'язаного з високими вимогами до себе (додаток Б).

Інструкція. Сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонується сім таких ліній. Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;

- 3) характер;
- 4) авторитет у оточуючих;
- 5) вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

На вертикальних лініях відзначте певними позначками, як Ви оцінюєте розвиток цих якостей в себе на даний момент часу. Після цього відзначте, на якому рівні розвитку цих якостей Ви були б задоволені собою або відчули б гордість за себе.

Час, відведений на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка та інтерпретація результатів. Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Довжина кожної шкали 100мм, відповідно до цього відповіді педагогів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54мм = 54 балів). За кожною із шести шкал визначаються: рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»; рівень самооцінки – від «о» до знаку «-»; значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається від'ємним числом. Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шкалами.

Рівень домагань.

Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів.

Оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку.

Результат від 90 до 100 балів (дуже високий рівень) зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення педагогів до власних можливостей.

Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

Рівень самооцінки.

Кількість балів від 45 до 59 та від 60 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих.

Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей соціальної депривації сучасної молоді

У результаті проведеного нами емпіричного дослідження психологічних особливостей соціальної депривації сучасної молоді нами були отримані наступні результати.

Інтерпретуючи отримані результати дослідження за методикою діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона, ми отримали наступні показники, котрі знаходять своє відображення у таблиці 2.2.1. та графічно представлені на рисунку 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

**Показники рівня суб'єктивного відчуття самотності за методикою
Д. Рассела та М. Фергюсона**

Рівень суб'єктивного відчуття самотності	Кількість респондентів	% співвідношення
Відчуття відсутнє	1	3%
Високий рівень	15	50%
Середній рівень	9	30%
Низький рівень	5	17%



Рис. 2.2.1. Рівні суб'єктивного відчуття самотності за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона

За методикою оцінки рівнів суб'єктивного відчуття самотності було встановлено, що переважна більшість респондентів мають високі показники (50%), середній рівень суб'єктивного відчуття самотності вивлено у 30%, низький рівень має 17%. Згідно з даними рис 2.2.1, відсутність суб'єктивного відчуття самотності встановлено у 3% респондентів.

Високий рівень суб'єктивного відчуття самотності (50%) свідчить про глибоке незадоволення соціальними зв'язками, дефіцит спілкування та

переживання ізоляції, навіть у натовпі. Це може спричиняти деструктивний вплив на психіку, провокувати розвиток депресії та серйозні фізичні захворювання (ризик інсульту, хвороб серця). Високий рівень суб'єктивного відчуття самотності посилює самокритику, негативну інтерпретацію подій та відчуття непотрібності. Причиною виникнення відчуття самотності може бути невідповідності між бажаним та реальним рівнем спілкування, або наявність стосунків, що не приносять задоволення.

Середній рівень суб'єктивного відчуття самотності (30%) вказує на те, що дана група респондентів знаходиться у проміжному стані (стані невизначеності) між високим та низьким рівнем суб'єктивного відчуття самотності. Цей стан характеризується помірним переживанням ізоляції, потребою у спілкуванні, але збереженням соціальних контактів. За такої умови людина може відчувати брак глибоких емоційних зв'язків або помірну соціальну відстороненість. Можливе виникати періодичне почуття неповноцінності, суму або нерозуміння. Слід зазначити, що такі показники є нормою для інтровертованих людей та людей похилого віку або як результату життєвих змін.

Низький рівень суб'єктивного відчуття самотності виявлено у 17% респондентів і такий результат вказує на те, що даний відсоток опитаних має високу соціальну задоволеність, наявність стійких соціальних зв'язків та вміння комфортно проводити час наодинці. Для цієї когорти респондентів характерним є стан емоційного благополуччя, коли особистість не відчуває браку спілкування, незалежно від фактичної кількості соціальних контактів. Таким чином, ми можемо зазначити, що такі люди відчують себе частиною спільноти, мають близьких друзів або сім'ю. Вони здатні отримувати насолоду від часу наодинці, використовуючи його для саморозвитку. Також, для них визначальною є низька схильність до депресивних станів, викликаних соціальною ізоляцією.

у 3% респондентів було встановлено на момент тестування відсутність суб'єктивного відчуття самотності, що може свідчити про психологічний комфорт, наповненості та свідомлене усамітнення, при якому внутрішній світ людини задовольняє її потребу в контакті. Ці люди не переживають емоційного голоду, нестачі спілкування чи ізоляції, навіть перебуваючи наодинці. Вони

зазвичай мають якісні соціальні зв'язки або задоволені своїм життям, що знижує страх бути відкинутим. Це доволі самодостатні люди, які навіть в умовах вимушеної ізоляції, є потужно стійкими та не відчують себе самотніми. Для них схожі ситуації є часом для усамітнення та саморозвитку.

Інтерпретуючи отримані результати дослідження за методикою діагностики рівня самооцінки Дембо-Рубінштейна, ми отримали наступні показники, котрі знаходять своє відображення у таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

**Показники рівня самооцінки та рівня домагань за методикою
Дембо-Рубінштейна**

Параметр	Показники							
	Норма						Дуже	%
	Низький рівень	%	Середній рівень	%	Високий рівень	%	високий рівень	
Рівень домагань	10	33%	9	30%	8	27%	3	10%
Самооцінка	13	44%	10	33%	6	20%	1	3%

За методикою оцінки рівнів домагань та самооцінки було встановлено наступні результати.

За шкалою рівень домагань респонденти показали наступні результати: дуже високий рівень 10%, високий рівень 27%, середній рівень 30%, низький рівень 33%.

За шкалою рівень самооцінки у ході дослідження було отримано наступні дані: дуже високий рівень 3%, високий рівень 20%, середній рівень 33%, низький рівень 44%.

Таким чином, інтерпретуючи отримані результати за шкалою «рівень домагань», ми можемо зазначити наступне.

Оптант з дуже високим рівнем домагань (10%) характеризується прагненням до цілей, які значно перевищують їх реальні можливості або

середньостатистичні результати. Такі люди часто ставлять надскладні завдання без урахування власних здібностей. Це призводить до того, що особистість ігнорує реальні перешкоди та не критично оцінює власні можливості. Досить часто прагнення досягти максимального успіху пов'язане з високою самооцінкою, але інколи може простезуватися зв'язок із неадекватною самооцінкою. Вищезазначене може призвести до фрустрації особистості та виникнення неадекватних поведінкових реакцій (звинувачення інших у своїх невдачах). Проте, слід зазначити, що у ситуації успіху успіху людина може ставати самовпевненою.

Респонденти з високим рівнем домагань (27%) зазвичай проявляють прагнення до складних цілей, які вони вважають досяжними, ґрунтуючись на впевненості у своїх здібностях та позитивній самооцінці. Вони орієнтовані на успіх, мають високі показники мотивації та прагнення до самореалізації. Відповідно, такі люди мають достатньо стимулів для розвитку. Високий рівень домагань зазвичай формується на основі високої, але адекватної самооцінки. Такі люди характеризуються впевненістю у собі та своїх діях. Якщо цілі значно перевищують реальні можливості, це призводить до емоційних зривів, підвищеної тривожності, іпохондрії та конфліктності. Високі показники рівня домагань є нормою для осіб ранньої юності, коли вони знаходяться у пошуку свого місця в житті. Високий рівень домагань у поєднанні з високими показниками самооцінки може створювати проблеми у взаєминах через егоцентризм.

Середній рівень домагань притаманний 30% респондентів. Цей показник дає нам можливість охарактеризувати цю групу опитаних як осіб, що мають здатність ставити перед собою реалістичні цілі, що відповідають їхнім можливостям. Зазвичай, особи з таким рівнем домагань досягають успіху, уникаючи екстремальних ризиків або постійного страху невдачі. Вони впевнені у собі та своїх силах. Мають стійку та адекватну самооцінку, яка ґрунтується на реальних успіхах та невдачах. У таких осіб прагнення до успіху переважає над страхом невдачі. Невдачі сприймаються як досвід, що спонукає до коригування планів, а не до відмови від цілі. Люди з таким рівнем домагань вважаються

найбільш ефективними, оскільки їхні амбіції відповідають реальним можливостям особистості.

Для осіб з низьким рівнем домагань (33% опитаних респондентів) характерною є постановка занадто простих, легких або занижених цілей, навіть якщо вони мають потенціал для більшого. Це може бути обумовлено низькою самооцінкою, страхом невдачі. Також, це може бути пов'язано з усвідомленим небажанням напружуватися (вивчена безпорадність), прагненням мінімізувати зусилля або бути проявом захистної реакції для збереження почуття власної гідності (захист від переживання неспіху). Таким чином, люди з низьким рівнем домагань обирають шлях найменшого опору. Також, для осіб з низьким рівнем домагань визначальною рисою є низька потреба в досягненнях, страх фрустрації (розчарування) або невдачі, не бажання брати на себе відповідальність. Як результат, такі люди не розкривають в повній мірі свій потенціал і у них розвивається постійна потреба «ховатися».

Графічно зазначені у таблиці результати опитування на рисунку 2.2.2.



Рис. 2.2.2. Рівні домагань та самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейна

Інтерпретуючи отримані результати за шкалою «рівень самооцінки», ми можемо зазначити наступне.

Респонденти з дуже високим (неадекватним) рівнем самооцінки (3%) характеризуються нереальне, некритичне оцінювання власних здібностей. Такий результат може бути індикатором особистісної незрілості, нездатності адекватно оцінювати власні досягнення та схильності до порівняння себе з іншими. Цей тип самооцінки здатен значно спотворювати процес формування особистості, призводячи до нечутливості до власних помилок, невдач, критики та подібного. Вони зарозуміло та зневажливо ставляться до інших, нехтують правилами та нездатні об'єктивно оцінювати свої помилки.

Для респондентів з високим (адекватним) рівнем самооцінки (20%) характерним є впевненість у собі, позитивне самосприйняття, повага до себе, яка поєднується з повагою до інших та реалістичне оцінювання своїх здібностей. Особи з таким рівнем самооцінки не бояться критики, спокійно ставляться до зауважень, приймають рішення самостійно та не мають комплексу неповноцінності, що сприяє успішності, стресостійкості формуванню активної життєвої позиції. Вони чітко усвідомлюють свої переваги та недоліки, приймають їх без зайвої самокритики. У роботі, навчанні та особистісному розвитку проявляють ініціативність та наполегливість.

Середній рівень самооцінки встановлено у 33% респондентів. Таких респондентів можна описати як осіб, які мають адекватне та реалістичне ставлення до себе, поважають свою особистість, усвідомлює свої сильні сторони, але також знають слабкі. Зазвичай такі люди є емоційно стабільними, що дозволяє їм ефективно взаємодіяти з іншими. Таким чином, для респондентів з середнім рівнем самооцінки характерним є майже повна відсутність страждань від комплексів неповноцінності, але притаманна схильність до сумнівів. Такі люди є реалістами. Їм властиве збалансоване бачення власних переваг і недоліків, без перебільшення, адекватний образ "Я" та здатність до самовдосконалення. Такий результат є свідченням гармонійного поєднання самоповаги та визнання своїх меж. Особистість з середнім рівнем самооцінки вважається найбільш здоровою та адаптивною для повсякденного життя.

У респондентів, які показали низькі показники самооцінки (44%) спостерігається дуже високий рівень вимогливості до себе і ще більше

вимогливості до інших. Вони не вибачають жодного свого промаху чи помилки, схильні постійно підкреслювати недоліки інших. При заниженій самооцінці конфлікти можуть виникати через надмірну критичність цих людей. Для осіб з низькою самооцінкою властивою є невпевненість в собі, виникають складнощі в побудові стосунків, страх нових дій. Людина з заниженою самооцінкою складно відмовляє іншим і в результаті погоджується на не вигідні для себе пропозиції. Часто на занижену самооцінку може вказувати така ознака, як недбалість в одязі, сутулість. Така особистість схильна до порівняння себе з іншими людьми, може завищити уявлення про їх ідеальність, знецінення себе та своїх дій. І при цьому може суттєво занижити очікування від самої себе.

За допомогою коефіцієнту рангової кореляції r -Спірмена визначили достовірність взаємозв'язку між показниками суб'єктивного відчуття самотності та показниками самооцінки та рівня домагань особистості (табл. 2.2.3).

Кореляційний аналіз виявив тенденції тісного прямого кореляційного зв'язку між низьким рівнем суб'єктивним відчуттям самотності та дуже високим рівнем домагань особистості ($r=0,691$, $p<0,01$) та високим рівнем домагань особистості ($r=0,675$, $p<0,01$); низьким рівнем суб'єктивним відчуттям самотності та дуже високим рівнем самооцінки особистості ($r=0,983$, $p<0,01$); низьким рівнем суб'єктивним відчуттям самотності та високим рівнем домагань особистості ($r=0,973$, $p<0,01$). Тобто, при високому рівні домагань та самооцінки, показники показники знижуються суб'єктивного відчуття самотності знижуються.

Також виявлено тенденції тісного прямого кореляційного зв'язку між середнім рівнем суб'єктивним відчуттям самотності та середнім рівнем домагань особистості ($r=0,979$, $p<0,01$) та між високим рівнем суб'єктивним відчуттям самотності та низьким рівнем самооцінки особистості ($r=0,967$, $p<0,01$). Отриманий результа підтверджує встановлену тенденцію і вказує на те, що зниження самооцінки призводить до виникнення високого рівня суб'єктивного відчуття самотності, і навпаки.

Таблиця 2.2.3

Кореляційний зв'язок між показниками суб'єктивного відчуття самотності та показниками самооцінки і рівня домагань особистості (кореляція r-Спірмена)

Показники		Рівень суб'єктивного відчуття самотності			
		Відсутній рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Рівень домагань	Дуже високий	-	-	0,102*	0,691**
	високий	0,782**	0,834**	0,852**	0,675**
	середній	0,753**	0,837**	0,921**	0,651**
	низький	-	0,862**	0,979**	0,636**
Рівень самооцінки	Дуже високий	-	0,081*	0,109*	0,983**
	високий	0,217*	0,614**	0,589**	0,973**
	середній	0,685**	0,864**	0,964**	0,827**
	низький	-	0,967**	0,983**	0,686**

* Кореляція значуща на рівні $P < 0,05$

** Кореляція значуща на рівні $P < 0,01$

Отже, на основі отриманих даних було визначено тісний кореляційний зв'язок між показниками, що свідчить про взаємозалежний вплив між рівнем суб'єктивного відчуття самотності та рівнем домагань і самооцінки особистості, що свідчить про підтвердження нашої гіпотези.

Тому молодь з низькими показниками рівня домагань та самооцінки та високими показниками рівня суб'єктивного відчуття самотності потребують розвивальної роботи з питань підвищення показників рівня домагань та самооцінки.

Висновки до 2 розділу.

За результатами проведеного емпіричного дослідження особливостей соціальної депривації сучасної молоді нами сформульовано наступні висновки:

1. Емпіричне дослідження проведено у три етапи: підготовчий (підбір методик, обрання вибірки дослідження), експериментальний (проведення дослідження з випробуваними за підготованими методиками), аналітичний (оцінка отриманих результатів, характеристика особливостей соціальної депривації сучасної молоді).
2. За методикою оцінки рівнів суб'єктивного відчуття самотності було встановлено, що переважна більшість респондентів мають високі показники (50%), середній рівень суб'єктивного відчуття самотності вивлено у 30%, низький рівень має 17%. Отримані результати є свідченням того, що серед опитаних респондентів переважає глибоке незадоволення соціальними зв'язками, дефіцит спілкування та переживання ізоляції, навіть у натовпі, що у свою чергу посилює самокритику, негативну інтерпретацію подій та відчуття непотрібності.
3. За шкалою рівень домагань респонденти продемонстрували наступні результати: дуже високий рівень 10%, високий рівень 27%, середній рівень 30%, низький рівень 33%. Такі результати вказують на те, що для наших респондентів характерною є постановка занадто простих, легких або занижених цілей, навіть якщо вони мають потенціал для більшого, що може бути обумовлено низькою самооцінкою, страхом невдачі.

4. За шкалою рівень самооцінки у ході дослідження було отримано наступні дані: дуже високий рівень 3%, високий рівень 20%, середній рівень 33%, низький рівень 44%. Відповідно переважає частина респондентів з низьким рівнем самооцінки і це дає нам змогу охарактеризувати їх як осіб, які мають дуже високий рівень вимогливості до себе і ще більше вимогливості до інших. Для них властивою є невпевненість в собі, виникають складнощі в побудові стосунків, страх нових дій.
5. У ході рангової кореляції r -Спірмена було виявлено виявив тенденції тісного прямого кореляційного зв'язку між низьким рівнем суб'єктивним відчуттям самотності та дуже високим рівнем домагань особистості ($r=0,691$, $p<0,01$) та високим рівнем домагань особистості ($r=0,675$, $p<0,01$); низьким рівнем суб'єктивним відчуттям самотності та дуже високим рівнем самооцінки особистості ($r=0,983$, $p<0,01$); низьким рівнем суб'єктивним відчуттям самотності та високим рівнем домагань особистості ($r=0,973$, $p<0,01$). Тобто, при високому рівні домагань та самооцінки, показники знижуються суб'єктивного відчуття самотності знижуються.
6. Встановлено необхідність розробки та впровадження корекційно-розвивальної програми, яка спрямована на підвищення показників рівня домагань та самооцінки та зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ НАСЛІДКІВ СОЦІАЛЬНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ СУЧАСНОЇ СЕРЕД МОЛОДІ

3.1. Програма корекції наслідків соціальної депривації серед молоді

У ході теоретичного аналізу та емпіричного вивчення проблеми соціальної депривації особистості було встановлено, що соціальна депривація протікає у формі самоізоляції, ситуативної ізоляції, специфічної, уявної або реальної нестачі. За характером прояву вона може мати як відкриту, так і приховану форми.

Різновидом ізоляції, самоізоляції або нестачі є феномен самотності особистості.

У формуванні стратегій протидії самотності та зниження її рівня прояву важливою є своєчасна діагностика наявності або схильності людини до її проявів. Виявлення та діагностика самотності є ключовими для забезпечення благополуччя та продуктивності особистості.

Беззаперечно, що найкращим варіантом роботи щодо зниження самотності є індивідуальна психотерапевтична робота з кваліфікованим психологом. Проте, не менш ефективним та важливим є впровадження групових заходів, таких як:

- тренінги з управління стресом;
- тренінги з розвитку комунікативних навичок;
- тренінги з розвитку емпатії;
- тренінги з розвитку цілепокладання;
- тренінги з підвищення рівня самооцінки;
- тренінги з підвищення рівня домагань;
- тренінги з розвитку самоусвідомлення.

Значної уваги у вирішенні питання подолання самотності заслуговує Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», за ініціативи першої леді України Олени Зеленської. Це національна платформа з доказовими техніками самодопомоги та верифікованими рекомендаціями від фахівців. На платформі зібрані контакти гарячих ліній, а також сервіси онлайн- та офлайн психологічної підтримки для різних життєвих ситуацій.

Зважаючи на наведену вище інформацію, доцільним є представлення програми корекції негативних наслідків соціальної депривації серед сучасної молоді, а саме спрямовану на зниження відчуття самотності.

Назва програми – «Ти не один»

Мета програми – зниження суб'єктивного відчуття самотності шляхом особистісного розвитку особистості.

Завдання програми:

- розвиток емпатії;
- підвищення самооцінки;
- розвиток комунікативних навичок;

Вікова категорія: студенти 18-25 років.

Час проведення: 4 години, з перервою на 30хв.

Таблиця 3.1.1

Структура тренінгової програми «Ти не один»

Знайомство групи		
Завдання	Вправи	Час
знайомство групи, налаштування на дружлюбну та розслаблену атмосферу, затвердження правил поведінки в групі	Вправа «Я казковий персонаж» Вправа «Представ свого партнера»	30 хв.
Основна частина		
- розвиток емпатії; - підвищення самооцінки; - розвиток комунікативних навичок;	Вправа «Мости спілкування» Вправа «Комунікативний лабіринт» Вправа «Лист вдячності» Вправа «Дзеркало» Вправа «Уяви себе на місці..»	3 год.
Заклучна частина		
рефлексія, закріплення здобутих навичок, усвідомлення їхньої цінності	Вправа «Дерево сильних сторін» Рефлексія	30 хв.

Повна програма тренінгу представлена у Додатку В.

Також, для профілактики та зниження відчуття самотності, нами було розроблено практичні рекомендації.

1. Практикуйте усвідомлену фізичну активність (йога, пілатес, розтяжка).
2. Зосередьтеся на своєму диханні, використовуючи різноманітні дихальні практики.
3. Практикуйте медитацію для зниження напруженості та дискомфорту.
4. Виконайте практику «Список вдячності» для зосередження на позитивних аспектах свого життя.
6. Опануйте техніки активного слухання для покращення комунікації.
7. Ведіть здоровий спосіб життя, оскільки, запальні процеси можуть сприяти розвитку апатії, депресивних та тривожних розладів.

Слід також відмітити перелік українських застосунків, які мають на меті допомогу людині, яка переживає складні ситуації, відчуває себе самотньою та направлені на подолання негативних наслідків соціальної депривації.

Svitlo — український застосунок для психологічної турботи про себе, створений на основі науково обґрунтованих методик

У застосунку доступні:

- медитативні практики,
- поведінкові вправи,
- трекери настрою для кращого розуміння власного стану та зниження тривожності

Вправи короткі за тривалістю й можуть доповнювати роботу з психотерапевтом. Застосунок безкоштовний з платними можливостями.

Тиша — український безкоштовний застосунок для медитацій і дихальних практик

Пропонує понад 80 медитацій, курси для різного рівня підготовки, таймери та вправи для заспокоєння й концентрації.

База — український безоплатний і анонімний застосунок

Він містить:

- матеріали для самопідтримки та адаптації у складних життєвих обставинах,
- поради щодо роботи зі стресом і тривогою,
- вправи для покращення сну,

- трекер емоційного стану,
- можливість анонімно поставити запитання психотерапевту.

BetterMe: Mental Health

Застосунок, адаптований для українських користувачів, який допомагає:

- виконувати дихальні вправи,
- використовувати медитації для покращення сну,
- отримувати підтримку у зручному цифровому форматі.

3.2. Аналіз ефективності програми корекції наслідків соціальної депривації серед молоді

Під час констатувального експерименту нами було встановлено, що серед тпитаних респондентів переважає тенденція зв'язку рівнів відчуття самотності та самооцінки і рівня домагань, а саме – високий рівень відчуття самотності корелює із низькими показниками самооцінки та рівня домагань особистості. Саме тому, нами і було розроблено та впроваджено програму корекції наслідків соціальної депривації серед молоді.

Після впровадження корекційно-розвивальної тренінгової програми є доцільним проведення повторного діагностування з метою дослідження результативності проведеної роботи.

Згідно з завданнями емпіричного дослідження було зроблено повторний діагностичний зріз за методикою «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона».

Для наочності, аналіз отриманих результатів подано у відсотковому співвідношенні у таблиці 3.2.1 та на рисунку 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

Показники суб'єктивного відчуття самотності до та після тренінгу

Рівень суб'єктивного відчуття самотності				
	відсутній	високий	середній	низький
До тренінгу	3%	50%	30%	17%
Після тренінгу	3%	32%	38%	27%
Різниця	-	- 18%	+ 8%	+ 10%

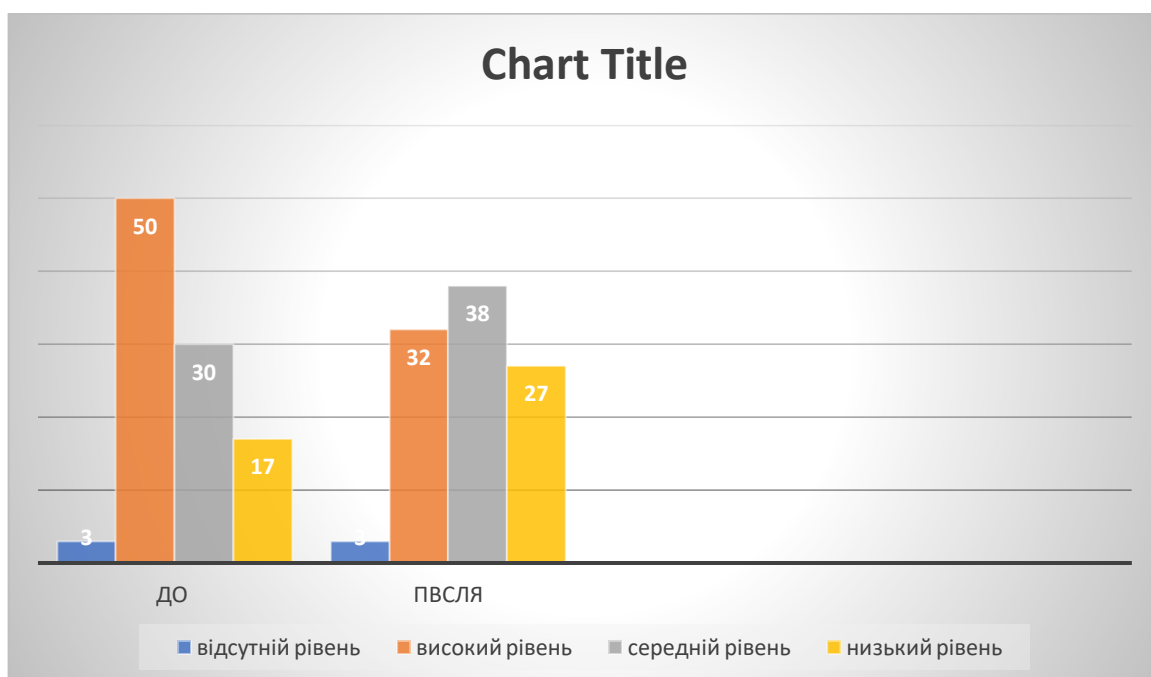


Рис. 3.2.1. Показники суб'єктивного відчуття самотності «До» та «Після» впровадження тренінгової програми

Зважаючи на отримані результати, слід зазначити, що спостерігається позитивна динаміка у стишуванні відчуття самотності серед респондентів.

Як показало повторне тестування, високий рівень самотності знизився на 18% (було 50% - стало 32%). За рахунок цього спостерігається підвищення середнього рівня відчуття самотності на 8% (було 30% - стало 38%) та низького на 10% (було 17% - стало 27%).

Для перевірки ефективності впровадження корекційного тренінгу та достовірності отриманих результатів, застосовано t-критерій Стюдента для залежних вибірок.

За методикою вивчення суб'єктивного відчуття самотності за t-критерієм Стюдента отримано наступні результати: $t_{\text{емп.}} = 8,4$ при $t_{\text{крит.}} = 2,78$, число ступенів свободи (f) – 29, відповідно вірогідність похибки становить $p \leq 0,01$. Таким чином, отримані показники знаходяться у зоні значимості, що свідчить про ефективність впливу проведеного тренінгу.

Зважаючи на позитивну динаміку у показниках зниження суб'єктивного відчуття самотності, ми можемо зробити припущення, що показники самооцінки та рівня домагань особистості можуть бути підвищені. Відповідно, ми відмічаємо загальний позитивний ефект від впровадженої корекційної програми.

Висновки до 3 розділу.

За результатами формувального етапу дослідження особливостей соціальної депривації сучасної молоді ми дійшли наступних висновків:

1. Розроблено корекційно-розвивальну програму «Ти не один», яка спрямована на зниження суб'єктивного відчуття самотності шляхом особистісного розвитку особистості.
2. Завданнями програми виступає: розвиток емпатії; підвищення самооцінки; розвиток комунікативних навичок.
3. За результатами повторного тестування виявлено, що високий рівень самотності знизився на 18% (було 50% - стало 32%). За рахунок цього спостерігається підвищення середнього рівня відчуття самотності на 8% (було 30% - стало 38%) та низького на 10% (було 17% - стало 27%).
4. Для перевірки ефективності впровадження корекційного тренінгу та достовірності отриманих результатів, застосовано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок. Результати статистичної обробки даних засвідчили, що отримані показники знаходяться у зоні значимості, що свідчить про ефективність впливу проведеного тренінгу.
5. Розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та зниження відчуття самотності.
6. Представлено перелік українських застосунків, які мають на меті допомогу людині, яка переживає складні ситуації, відчуває себе самотньою та направлені на подолання негативних наслідків соціальної депривації.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретико-методологічного аналізу та проведеного емпіричного вивчення психологічних особливостей соціальної депривації сучасної молоді, ми дійшли наступних висновків:

1. Соціальна депривація є видом психічної депривації та являє собою недорозвинення чи недооформлення певних психічних утворень у психіці людини або повна їхня відсутність внаслідок повної чи часткової відсутності впливу оточуючого соціального середовища як зовнішнього психічного.

2. Характер депривації значною мірою визначається віком людини. У молодому віці відбувається формування системи цінностей, встановлюються стосунки та формуються сім'ї. Професійне становлення та опанування своїми соціальними ролями є надзвичайно важлими для цього періоду життя людини.

3. Депривація призводить до пригнічення основних функцій людини як біосоціального організму, що призводить до значного ослаблення її психофізичних та соціально-психологічних здібностей що у свою чергу створює стресові ситуації, викликає тривогу, депресію, гнів, почуття самотності.

4. Почуття самотності пов'язане з низькою самооцінкою та стосунками з іншими, а також невдоволенням життям

5. За методикою оцінки рівнів суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела та М. Фергюсона) було встановлено, що переважна більшість респондентів мають високі показники (50%) суб'єктивного відчуття самотності, що свідчить про глибоке незадоволення соціальними зв'язками, дефіцит спілкування та переживання ізоляції, навіть у натовпі.

6. За методикою Дембо-Рубінштейна було діагностовано респондентів за шкалами «рівень домагань» та «рівень самооцінки».

- За шкалою «рівень домагань» респонденти показали перевагу низького рівня 33%, що є характерною ознакою постановка ними занадто простих, легких або занижених цілей, навіть якщо вони мають потенціал для більшого. Це може бути обумовлено низькою самооцінкою, страхом невдачі.

- За шкалою «рівень самооцінки» нами було встановлено переважання низького рівня 44%, що характеризує респондентів як осіб, для яких властивою

є невпевненість в собі, вони мають складнощі в побудові стосунків, страх нових дій.

7. Кореляційний аналіз r-Спірмена виявив тенденції тісного прямого кореляційного зв'язку між високим рівнем суб'єктивним відчуттям самотності та низьким рівнем самооцінки особистості ($r=0,967$, $p<0,01$). Отриманий результат вказує на те, що зниження самооцінки призводить до виникнення високого рівня суб'єктивного відчуття самотності, і навпаки.

8. Розроблено та впроваджено корекційно-розвивальний тренінг «Ти не один», метою якого є зниження суб'єктивного відчуття самотності шляхом особистісного розвитку особистості.

9. Як показало повторне тестування, високий рівень самотності знизився на 18% (було 50% - стало 32%). За рахунок цього спостерігається підвищення середнього рівня відчуття самотності на 8% (було 30% - стало 38%) та низького на 10% (було 17% - стало 27%).

10. Статистична значущість отриманих змін встановлена за допомогою t-критерій Стьюдента для залежних вибірок. За методикою вивчення суб'єктивного відчуття самотності отримано наступні результати: $t_{\text{емп.}} = 8,4$ при $t_{\text{крит.}} = 2,78$, число ступенів свободи (f) – 29, відповідно вірогідність похибки становить $p\leq 0,01$. Таким чином, отримані показники знаходяться у зоні значимості, що свідчить про ефективність впливу проведеного тренінгу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості. За ред. С. Д. Максименка та Л. А. Онуфрієвої / Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України Вип. 13. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. С. 12- 21.
2. Бевз Г., Дорошенко О. Вплив деприваційних чинників на психічний розвиток дитини. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2003. Т. V, ч. 5. С. 25–34.
3. Білоус Р.М., Лялюк В.С. Психологічні особливості самотності в юнацькому віці // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 121 Т.1. Ч. : ЧНПУ, 2018. № 118. 228 с.
4. Боллас К. Що таке людський характер. К. Видавництво Ростислава Бурлаки. 2021. 298 с.
5. Браун Б. Електронна книга «Дари недосконалості. Як полюбити себе таким, який ти є». Видавництво, КСД. 2022; ISBN, 978-617-123-030-9
6. Буяк Б. Молодь, як особлива соціально-демографічна група в умовах становлення соціально-правової держави та громадянського суспільства / Наукові записки [Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України]. 2007. Вип. 36. С. 198-209.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzipiend_2007_36_22
7. Варава Л.А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Варава Людмила Анатоліївна. Київ, 2016. 167 с.
8. Варій Ю.М. Соціальна депривація як вид психічної депривації / Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2010. №2. С 3-15.
9. Гащук К. Г. Психологічні особливості переживання самотності в різні вікові періоди: кваліфікаційна робота магістра. Чернівці, 2021. 66 с

10. Голова Н. Соціальна депривація як фактор формування делінквентної поведінки неповнолітніх у поствоєнний період / Науковий журнал «Psychology Travelogs», 2026, No 1. С. 428-437.
11. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості. Монографія. Дрогобич: Коло, 2008. 480 с
12. Гошовський Я. Феноменологія депривації: системний теоретикоемпіричний дискурс. Психологія і суспільство. 2011. № 1. С. 85–95.
13. Довбій Т.Ю. Проблема диференціації споріднених до феномену самотності понять у сучасній психологічній науці / Вісник Національного університету оборони України. 2011. №4 (23)
14. Железнякова Ю. В. Вплив суб'єктивного почуття самотності на формування адиктивної поведінки людей. Проблеми сучасної психології № 1(5), 2014. с. 41–46
15. Капська А. Й., Безпалько О. В., Вайнола Р. Х. Актуальні проблеми соціально-педагогічної роботи (модульний курс дистанційного навчання). Київ, 2022. 102 с.
16. Кобильченко В. В., Омельченко І. М. Феноменологія і типологія біогенної депривації // Психологія і особистість : наук. журнал / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Київ; Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. Вип. 2 (22). С. 225-241
17. Красницька О. В. Депривація як соціально-педагогічна проблема. Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2013. № 1. С. 24–28
18. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення // Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тези за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ: ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 33–38.
19. Кулешова О., Щедрина В. Результати дослідження психологічних наслідків самотності особистості в сучасному світі. Науковий журнал «Психологічні травелоги» № 4, 2023. с. 230-241. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-24>

20. Кучер Борис Русланович Вплив депривації на особистісний розвиток підлітка : кваліфікаційна робота бакалавра. Луцьк, 2024. 51 с
21. Лукашевич М.П. Особливості соціалізації української молоді в сучасних умовах // Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія №4.-2009. С.34 - 36
22. Москаленко О. В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. Журнал науковий огляд. №4 (76). Київ, 2021. С. 46-58.
23. Овсяннікова Я.О., Довбій Т.Ю. Самооцінка та самотність: залежність і взаємозв'язок // Психологічні науки. 2021. № 46.
24. Погорєлова М. Г. Переживання самотності як предиктор руйнації психічного здоров'я в ранньому юнацькому віці : кваліфікаційна робота магістра. Кривий Ріг, 2023. 113 с.
25. Тимченко О. В. Самотність як соціально-психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №2. С. 70-73.
26. Цумарєва Н. В. Подолання наслідків емоційної депривації у дітей молодшого шкільного віку в умовах прийомної сім'ї : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Одеса, 2021. 24 с.
27. Чугай Я. В. Переживання стану самотності у студентів з різним рівнем комунікативних та організаторських здібностей : кваліфікаційна робота. Суми, 2020. 94 с.
28. Юр'єва Л. М. Психічні розлади та розлади поведінки. Київ, 2022. 140 с.
29. Cooper, F., Yip, H., et al. The History of Loneliness: What We Know So Far. BCI-HUB, 2024. <https://bci-hub.org/documents/history-lonelinesswhat-we-know-so-far>
30. Hawkley L.C. From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: the Chicago health, aging, and social relations study / Journal of Gerontology: Social sciences. 2018. Vol. 63B. No. 6. pp. 375–384
31. Korchuk V., Kolevatova D. Loneliness expression among student youth. Visnyk of the Iviv university. 2021. № 37. С. 50–56. URL: <https://doi.org/10.30970/pp.2021.37.6>

32. Samuels, T. Socioeconomic Status's Impact on the Experience of Loneliness. 2019. Student Research and Creative Works. University of Puget Sound, JSTOR. <https://jstor.org/stable/community.36513865>. Accessed 8 Nov. 2024.
33. Vitale E. M., Smith A. S. The neurobiology of loneliness, isolation, and loss: integrating human and animal perspectives. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2022. Vol. 16. Article 846315. DOI: 10.3389/fnbeh.2022.846315.

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності

(Д. Рассел і М. Фергюсон)

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

№/п	Твердження	ніколи	іноді	рідко	часто
1	Я знаходжусь в ладу з оточуючими мене людьми				
2	Я переживаю недостачу в дружньому спілкуванні				
3	Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
4	Я не відчуваю себе самотнім				
5	Я відчуваю себе частиною групи друзів				
6	У мене багато спільного з оточуючими людьми				
7	Я більше не замикаюсь в собі				
8	Ніхто з оточуючих не розділяє моїх інтересів та думок				
9	Я – людина, яка легко віддаляється від людей				
10	Є люди, до яких я відчуваю глибокі почуття				
11	Я відчуваю себе покинутим				
12	Мої соціальні зв'язки не глибокі				
13	Ніхто не знає мене по-справжньому				
14	Я відчуваю себе ізольованим від інших людей				
15	Я можу знайти друзів, як тільки я цього захочу				

16	Є люди, які по-справжньому розуміють мене				
17	Я нещасливий від того, що так віддалений від людей				
18	Люди навколо мене, але не зі мною				
19	Є люди, з якими я можу порозмовляти				
20	Є люди, до яких я можу звернутись				

Обробка результатів

Підрахуйте кількість кожного з варіантів відповідей.

Кількість відповідей «часто» помножте на 3, «іноколи» – на 2, «рідко» – на 1. «Ніколи» – це 0.

Отримані результати складіть.

Найбільший показник самотності – 60 балів:

- Від 40 до 60 балів – високий рівень самотності.
- Від 20 до 40 балів середній рівень самотності.
- Від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейна

Інструкція

Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня - найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній. Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (х) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

Завдання

Зображено сім ліній, довжина кожної - 100 мм, із зазначенням верхньої, нижньої крапки і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відрізняються помітними рисами, середина - ледь помітною крапкою. Методика може проводитися як фронтально - з цілим класом (або групою), так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити, як кожен учень заповнив першу шкалу. Треба переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані значки, відповісти на питання. Після цього випробовуваний працює самостійно. Час, що відводиться на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка результатів

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна - "здоров'я" - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося

раніше, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (напр., 54 мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити:

а) рівень домагань - відстань в мм від нижньої точки шкали ("Про") до знаку "х";

б) висоту самооцінки - від "0" до знаку "х";

в) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку "х" до знаку "-", якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника по всіх шести шкалах.

Оцінка та інтерпретація окремих параметрів

У нижчеподаній таблиці дані кількісні характеристики рівнів домагань і самооцінки, отримані для учнів 7-10 класів міських шкіл (близько 900 чол.)

Параметр	Кількісна характеристика (бал)			
	норма			дуже високий
	низький	середній	високий	
Рівень домагань	менше 60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	менше 45	45-59	60-74	75-100

Рівень домагань

Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Найбільш оптимальний - порівняно високий рівень - від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне відношення дітей до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він - індикатор несприятливого розвитку особистості.

Висота самооцінки

Кількість балів від 45 до 74 ("середня" і "висока" самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку. Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на істотні спотворення у формуванні особистості - "закритості для досвіду", нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінками оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. Ці учні складають "групу ризику", їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і "захисна", коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і т. п. дозволяє не докладати жодних зусиль.

Корекційно-розвивальна тренінгова програма «Ти не один»***Знайомство групи*****Вправа «Я – казковий персонаж».**

Мета: знайомство учасників, підвищення довіри в групі.

Хід вправи: кожен учасник повинен назвати своє справжнє ім'я та сказати з яким казковим персонажем (персонажем казки, фільму, мультфільму чи гри) він себе асоціює і чому.

Вправа «Представ свого партнера» (або «Інтерв'ю»)

Мета: познайомити учасників ближче, розвинути навички слухання, створення позитивної атмосфери, зменшення напруги, розвиток вміння формулювати думку про іншого.

Хід вправи: учасники діляться на пари, бажано з тими, кого знають найменше. Партнери по черзі розповідають один одному про себе (ім'я, професія/хобі, цікавий факт, очікування від заходу). Учасники повертаються у велике коло. Тепер кожен учасник представляє групі не себе, а свого партнера, розповідаючи все, що встиг дізнатися.

Основна частина**Вправа «Мости спілкування».**

Мета: розвиток навичок активного слухання та вираження власних думок та почуттів, поліпшення навичок комунікації, збільшення рівня взаєморозуміння та взаємопідтримки у групі

Хід вправи: інтерактивні завдання та діалоги, де учасники вчаться чути та розуміти один одного, виражати свої думки та емоції, знаходити спільну мову.

Вправа «Комунікаційний лабіринт».

Мета: розвиток вміння ефективно спілкуватися в складних ситуаціях, вирішення конфліктів, навчання адаптивній поведінці, учасники навчаться виявляти та розуміти емоційні стани інших, краще контролювати власні емоції, розвивати навички ефективного спілкування та вирішення конфліктів.

Хід вправи: учасники працюють в парах або малих групах, моделюючи складні комунікаційні ситуації та шукаючи способи ефективної взаємодії, враховуючи різні точки зору та емоційні стани.

Вправа «Лист вдячності».

Мета: сприяти розвитку вдячності та позитивного ставлення до життя, зміцнення психологічного благополуччя через розвиток вдячності, підвищення рівня задоволення життям, зменшення відчуття самотності та ізоляції.

Хід вправи: учасники пишуть лист вдячності особі, яка мала значний вплив на їхнє життя, навіть якщо вони не планують його відправляти.

Вправа «Дзеркало»

Мета: надати можливість проявити активність пасивним дітям.

Хід вправи: обирається ведучий, інші діти – дзеркала. Той, хто водить, дивиться у дзеркала, вони відображають його рухи. Через декілька хвилин міняється ведучий. Тренер слідкує за правильністю відображення.

Вправа-гра «Уяви себе на місці...»

Мета: розвиток творчого мислення та навчок аналізувати різні емоційні стани як свої так і свого партнера.

Хід вправи: Для цієї ігрової вправи знадобляться картки з назвами явищ природи і різноманітних предметів. Наприклад: веселка, промінь, бур'ян, стіл, річка тощо.

Картки роздаються у довільному порядку. Головна умова – ніхто в групі не повинен бачити, кому які картки дісталися.

Принцип виконання: Завдання кожного учасника – вигадати невеличку емоційну розповідь від імені предмета (явища), передавши найбільш точно певні особливості, притаманні явищу чи предмету, не називаючи його. Інші учасники повинні відгадати, про що саме йдеться.

Формат розповіді може бути таким: «Я сумний (щасливий), коли ...», «Я відчуваю особливе натхнення тоді...».

Переможець гри – той, кому вдасться найбільш точно і водночас завуальовано розповісти про свого персонажа.

Заклучна частина

Вправа «Дерево сильних сторін».

Мета: допомогти учасникам визначити та оцінити свої сильні сторони та ресурси, виявлення та усвідомлення власних сильних сторін, підвищення самооцінки, мотивація до особистісного росту та розвитку.

Хід вправи: учасники створюють візуалізацію "дерева", де коріння символізують їхні основні цінності, стовбур - сильні сторони, а гілки - мети та прагнення.

Рефлексія.

Підсумки та обговорення отриманих знань про емоційне благополуччя та підтримку. Учасники діляться враженнями від вправ, обговорюють, як можуть впровадити навчене у своє життя. Зворотний зв'язок та вдячність: учасники мають можливість висловити свої враження, ідеї щодо покращення та вдячність за здобуті знання та навички. Тренер висловлює подяку учасникам за активну участь та внесок. Ресурси та подальші кроки: тренер надає учасникам інформацію про доступні ресурси для самодопомоги, підтримки та подальшого саморозвитку. Учасники формують індивідуальні плани на майбутнє, щоб інтегрувати набуті знання та навички у своє життя.