

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Д. С. Троценко

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ СОЦІАЛЬНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ
ЗДОБУВАЧІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

2026

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини
(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему: «Психологічні особливості змісту соціальної депривації здобувачів у закладі вищої освіти»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-22д

Д. С. Троценко

Керівник роботи: д. психол. н., проф.

С. О. Гарькавець

Рецензент:

Професорка кафедри педагогіки та психології
Харківського національного
університету внутрішніх справ України,
д. психол. н., проф.

Н. Е. Мілорадова

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ бакалавр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“01” травня 2026 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Троценко Данила Сергійовича

1. Тема роботи: «Психологічні особливості змісту соціальної депривації здобувачів у закладі вищої освіти».

Керівник роботи: С.О. Гарькавець – д. психол. н. проф., професор кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «01» травня 2026 року, № 64/15.04-С

2. Строк подання студентом роботи до захисту «7» червня 2026 року _____.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 173 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	С.О. Гарькавець – д. психол. н. проф., професор кафедри психології та соціології	07.05.2026	11.06.2026
2.	С.О. Гарькавець – д. психол. н. проф., професор кафедри психології та соціології	07.05.2026	10.05.2026

7. Дата видачі завдання: 01.05.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	01.05.2026 – 06.05.2026	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	07.05.2026 – 11.06.2026	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	07.05.2026 – 10.05.2026	
6	Перевірка роботи на академічний плагіат.	11.06.2026 – 14.06.2026	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію	15.06.2026 – 17.06.2026	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.06.2026 – 22.06.2026	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	23.06.2026 – 24.06.2026	

Здобувачка вищої освіти

Троценко Д.С.

Керівник роботи:
д. психол. н., проф.

Гарькавець С.О.

РЕФЕРАТ

Текст – 88 с., рис. – 7, табл. – 39, літератури – 71 дж., додатків – 13.

У науковій роботі проаналізовано основні теоретичні підходи до вивчення психологічних особливостей змісту соціальної депривації серед здобувачів у закладі вищої освіти. Розглянуто історію розвитку й вивчення, різноманітні теорії та пояснення явища соціальної депривації, а також суміжні терміни, як от соціальна ізоляція, самотність, усамітнення та соціальні взаємини.

Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей самотності та соціальної депривації, їх форм прояву серед студентів вищого навчального закладу. Проведено психологічний й статистичний аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження рівню самотності, особливостей прояву самотності, рівня розвитку комунікативних навичок та особливостей спілкування серед здобувачів вищої освіти. За допомогою статистичної обробки даних представлено результати констатувального експерименту, на основі яких розроблено приклад програми тренінгу, спрямовану на розвиток самооцінки, соціальних навичок та зниження ефектів соціальної депривації у студентів вищих навчальних закладів.

Ключові слова: БАР'ЄРИ СПІЛКУВАННЯ, ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ, ВПЛИВ САМОТНОСТІ, ЗДУБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ, КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ, САМООЦІНКА, СОЦІАЛЬНА ДЕПРИВАЦІЯ, СОЦІАЛЬНА САМОТНІСТЬ, СОЦІАЛЬНІ НАВИЧКИ.

ABSTRACT

Trotsenko D.S. Psychological characteristics of the nature of social deprivation among students in higher education institutions. Qualification work. Kyiv, 2026.

The paper analyses the main theoretical approaches to studying the psychological characteristics of social deprivation among students at a higher education institution. It examines the history of the development and study of social deprivation, various theories and explanations of the phenomenon, as well as related terms such as social isolation, loneliness, seclusion and social relationships.

An empirical study was conducted on the psychological characteristics of loneliness and social deprivation, and their manifestations among students at a higher education institution. A psychological and statistical analysis was carried out, and psychodiagnostic methods were selected to investigate the level of loneliness, the characteristics of its manifestation, the level of development of communication skills, and the characteristics of communication among higher education students. Using statistical data analysis, the results of a diagnostic experiment are presented, on the basis of which a sample training programme has been developed, aimed at developing self-esteem, social skills and reducing the effects of social deprivation among students at higher education institutions.

Key words: age-related characteristics of experiencing loneliness, barriers of communication, descriptive experiment, higher education students, self-esteem, social deprivation, social loneliness, social skills, the impact of loneliness.

ЗМІСТ

ЗМІСТ	7
ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКІЙ ГРУПІ.....	11
1.1. Аналіз наукової літератури з вивчення проблеми соціальної депривації особистості.....	11
1.2. Психологічні особливості здобувачів вищої освіти.....	25
1.3. Самотність як соціально – психологічний феномен	42
1.4. Психологічні особливості змісту соціальної депривації здобувачів у закладі вищої освіти.....	51
Висновки до розділу 1	56
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ	60
2.1. Організація та хід дослідження	60
2.2. Емпіричне дослідження особливостей змісту соціальної депривації здобувачів вищої освіти та її взаємозв’язок із самотністю.....	61
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	68
2.4. Практичні рекомендації щодо зменшення рівню самотності та розвитку комунікативних навичок здобувачів закладу вищої освіти.....	81
Висновки до розділу 2	83
ВИСНОВКИ.....	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	89
ДОДАТКИ.....	96

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні трансформаційні процеси в українському суспільстві, зокрема соціально-економічні зміни, цифровізація освітнього середовища та більше заглиблення «онлайн», наслідки пандемії та війна істотно впливають на умови життєдіяльності студентської молоді. В умовах зростання соціальної нестабільності та обмеження міжособистісних контактів особливої значущості набуває проблема соціальної депривації студентів вищих навчальних закладів, яка може негативно позначатися на їхньому психічному здоров'ї, академічній успішності та процесі особистісного й професійного становлення.

Соціальна депривація як психологічне явище проявляється у недостатності або порушенні соціальних зв'язків, обмеженні можливостей задоволення базових соціальних потреб, зокрема у спілкуванні, підтримці, визнанні та приналежності до соціальної групи. Для студентів вищих навчальних закладів ця проблема є особливо актуальною, оскільки саме в період навчання у закладі вищої освіти формується соціальна ідентичність, відбувається активне включення в нове соціальне середовище та закладаються основи майбутньої професійної діяльності.

Незважаючи на наявність наукових досліджень науковців (Й. Боулбі, Гольфарба, К. Мустакаса, Р. Вейса, Д. Рассела й Л. Е. Пепло, Ю.М. Варій, Д. Де Йонг Гірвельд, О. Помазова та ін.), роботи яких присвячені різним аспектам депривації, питання психологічного змісту та умов соціальної депривації студентів залишається недостатньо систематизованим.

Особливої уваги потребує аналіз чинників, що сприяють виникненню деприваційних станів у студентському середовищі, а також їх психологічних наслідків та механізмів прояву.

У зв'язку з цим дослідження психологічного змісту та умов соціальної депривації студентів вищих навчальних закладів є своєчасним і соціально значущим, що зумовлює вибір теми даної дипломної роботи.

Об'єкт дослідження – соціальна депривація як соціально-психологічне

явище.

Предмет дослідження – психологічні особливості соціальної депривації серед здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: визначити психологічні особливості перебігу та прояву процесу соціальної депривації серед здобувачів вищої освіти.

Завдання дослідження:

1 Провести теоретико-методологічний аналіз підходів, що мають місце в науковій літературі до проблеми дослідження.

2 З'ясувати психологічні особливості здобувачів вищої освіти.

3 Провести емпіричне дослідження з визначення рівнів прояву соціальної депривації серед здобувачів вищої освіти.

4 Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня проявів соціальної депривації у поведінці здобувачів вищої освіти.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили: концепції та теорії соціальної депривації як психологічного феномену (Дж. Боулбі, К. Вульф, У. Голдфарб, І. Лангмейер, З. Матейчек, М. Раттер, Р. Спітц та ін.); підходи до розуміння соціальної ізоляції та самотності (Д. Рассел, К. Хорні, Р. Вейс, Дж. Качіоппо, Л. Пепло, К. Г. Юнг, Дж. Гірвельд, В. Франкл, Е. Фромм та К. Мустакас), теорії соціалізації та міжособистісної взаємодії (А. Бандура, Дж. Мід, К. Роджерс, Е. Еріксон), загальної характеристики юнацького віку, його особливостей (П. П. Блонського, Д. Б. Ельконін, Т. Іщенко, О. Г. Морозом, Л. С. Макаренко, Л. Г. Подоляк,) та умов виникнення соціальної депривації у студентському середовищі (В. Москалець, О. Саннікова, Т. Титаренко та ін.).

Методи дослідження:

– *теоретичні:* аналіз наукової психологічної літератури, її систематизація та узагальнення;

1. – *емпіричні:* «Методика діагностики "перешкод" (бар'єрів) у встановленні емоційних контактів» В. В. Бойка; «Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона (в адаптації Т. Л. Бондаренко); «Діагностика загального рівня комунікабельності» за В. Ф. Ряховським (в адаптації Л. В.-В. Вейланде); «Діагностика потреби у

спілкуванні» за Ю.Л. Орловим (в адаптації Л. В.-В. Вейланде); «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» за Zimet et al., 1988 (в адаптації Мельник Ю. Б., Стаднік А. В.); Тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності» (ДИСПС) О. Саннікової, В. Бедан.

– *статистично-математичні* методи обробки даних.

Теоретичне значення дослідження полягає у концептуальному обґрунтуванні соціально-психологічних механізмів формування та прояву соціальної депривації у середовищі здобувачів вищої освіти; у виявленні та систематизації індивідуально-психологічних і зовнішніх чинників, що детермінують рівень соціальної депривації здобувачів вищої освіти; у розширенні уявлень про соціально-психологічну природу групової динаміки та впливу різноманітних умов на особистісну позицію члена групи здобувачів вищої освіти.

Практичне значення дослідження полягає у з'ясуванні умов проходження та становлення соціальної депривації в умовах студентської групи, а також у комплексному аналізі різноманітних чинників, як можливих впливів на схильність особистості до прояву соціальної депривації. Отримані результати можуть бути використані у подальших емпіричних і прикладних дослідженнях, спрямованих на глибше розуміння природи соціальної депривації як соціально-психологічного феномену, а також у розробленні психопрофілактичних програм для молоді з метою зниження рівня деструктивного впливу недостачі соціальної взаємодії.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКІЙ ГРУПІ

1.1. Аналіз наукової літератури з вивчення проблеми соціальної депривації особистості

Сам термін соціальної депривації є складовим більшого терміну, а саме депривація. Тож, для повного та детального розкриття проблеми необхідне розуміння першопочаткового терміну. Проте вже навіть на стадії визначення цього поняття ми стикаємося з декількома варіаціями трактування [7].

Спочатку варто зазначити, що депривація, яка хоч і в найбільш прямому значенні визначають як буквально «нестачу або відсутність чогось на протязі довгого часу», в більшості наведених прикладах буде розглядатися с позиції не фізичної «ізоляції», а з психічної депривації, як недорозвинення чи недооформлення у психіці людини певних психічних утворень або часткова/повна їхня відсутність у ній, що перешкоджає її нормальному функціонуванню [9]. Більш детальне обґрунтування буде надано далі, адже спочатку варто зрозуміти історію вивчення депривації.

Проблематика соціальної депривації й сьогодні залишається недостатньо дослідженою. Проте в історії її наукового осмислення умовно можна виокремити чотири основні етапи [7]:

- *Емпіричний етап* (кінець XIX ст. – 1930-ті рр.) характеризувався накопиченням перших спостережень. У цей період науковці переважно збирали фактичний матеріал про дітей, які виховувалися в різних соціальних умовах, однак цілісної концепції депривації ще не існувало.
- *Мобілізаційний етап* (1930–1940-ві рр.) відзначався початком систематичного вивчення деприваційних явищ. Дослідники віденської школи, зокрема Т. Мюллер, аналізували особливості психічного розвитку дітей, які перебували

в несприятливому середовищі. Г. Гетер, своєю чергою, поширила поняття депривації на дітей, позбавлених батьківського піклування або тих, що зростали в складних життєвих обставинах.

- *Критичний етап* (1950-ті рр.) був пов'язаний із виокремленням конкретних деприваційних ситуацій та активізацією досліджень сімейного середовища. Вагомим досягненням стала публікація ВООЗ 1962 року «Відсутність материнської турботи», у якій було узагальнено попередні наукові результати та доведено, що тривала відсутність емоційної близькості негативно позначається на розвитку дитини. У цей період поняття депривації виходить за межі психологічної науки, адже наголошується на тому, що процеси технократизації суспільства та соціальні трансформації можуть сприяти поширенню асоціальної поведінки.
- *Експериментально-теоретичний етап* (починаючи з 1960-х рр.) характеризувався поглибленим аналізом взаємодії особистості із соціальним середовищем. Дослідження проводилися на експериментальних групах під тривалим спостереженням, а їх результати засвідчили, що вплив соціального оточення на людину опосередковується закономірностями її психічного розвитку та процесом засвоєння соціального досвіду.

Розглядаючи підходи різних авторів до визначення депривації, слід зазначити, що Д. Хебб трактував її як особливий стан, який виникає в умовах психічно збідненого, хоча біологічно повноцінного середовища [56]. Й. Боулбі, чий погляд значною мірою формувалися під впливом ідей У. Голдфарба, у праці «Материнська турбота та психічне здоров'я» визначав депривацію як ситуацію, коли людина через дефіцит емоційних зв'язків переживає страждання, що може спричинити психічні порушення різного ступеня вираженості та стійкості [44]. У своїх подальших дослідженнях він підкреслював фундаментальне значення тісних емоційних взаємин для людини, розглядаючи їх як одну з базових життєвих потреб упродовж усього життя [45].

На думку Й. Лангмейєра та З. Матейчека, депривація являє собою психічний стан, за якого людина тривалий час не має можливості повноцінно

задовольняти свої життєво важливі психічні потреби. Іншими словами, йдеться про втрату або недоступність того, що є необхідним для забезпечення повноцінного функціонування особистості. Подібний дефіцит здатний спричиняти різноманітні психологічні та моральні порушення в поведінці й діяльності людини. У свою чергу, Р. Спіц та У. Голдфарб основну увагу приділяли тяжким наслідкам, які виникають унаслідок тривалої або повної депривації [55]. У своїх роботах вони також наголошували на глибокому впливі деприваційних переживань на внутрішню структуру особистості, що може проявлятися у схильності до девіантної поведінки або навіть розвитку психотичних розладів.

Більш детально Р. Спіц у власному дослідженні 1945 року [68], а згодом у співавторстві з Вульфом у 1946 році [67], описував негативний вплив тривалої ізоляції та браку материнської турботи на немовлят. Науковці довели, що такі умови можуть призводити до розвитку госпіталізму або анаклітичної депресії - педіатричного діагнозу, який застосовувався у 1930-х роках для позначення стану немовлят, що поступово виснажувалися під час тривалого перебування в лікарняних закладах. Цей синдром супроводжувався затримкою фізичного розвитку, а також порушеннями сенсомоторних функцій і мовлення [65].

Серед вітчизняних дослідників варто відзначити Ю. М. Варія, який розглядає депривацію як процес втрати зовнішніх і внутрішніх компонентів психічного життя людини. При цьому зовнішній аспект пов'язаний із впливом соціального середовища, тоді як внутрішній відображає наслідки взаємодії особистості із соціумом та ті перешкоди, які виникають у процесі формування й розвитку психічних структур [9].

За визначенням М. Й. Варія, депривація являє собою тимчасову або постійну, повну чи часткову, штучно створену або зумовлену життєвими обставинами ізоляцію людини від взаємодії її внутрішнього психічного світу із зовнішнім психічним середовищем [8].

Залежно від сфери, якої стосується дефіцит необхідних умов для розвитку особистості, виокремлюють кілька основних різновидів депривації. До них належать емоційна, соціальна, сенсорна, психомоторна, духовна, пізнавальна та

психокультурна депривації. Така класифікація ґрунтується на тому, яка саме сфера життєдіяльності людини зазнає обмеження або недостатнього задоволення її потреб [7].

Цікаво зазначити, що власне Гольфарб підкреслював, що проблема депривації полягає не лише у фізичній ізоляції, а й у відсутності емоційно значущих взаємин. Саме тому його роботи часто пов'язують із сучасним розмежуванням [55]:

- соціальної ізоляції як об'єктивної нестачі контактів;
- самотності як суб'єктивного переживання емоційної покинутості.

Стосовно ізоляції, самотності та їх взаємозв'язку також висловлювався Ірвін Ялом, зазначаючи, що вони є універсальними аспектами людського досвіду. Люди постійно колихається між страхом ізоляції та потребою в близьких контактах. Ізоляція, за Яломом, виступає основним джерелом глибинної екзистенційної тривоги і навіть найглибші стосунки не здатні повністю усунути внутрішню ізолюваність людини [71].

Якщо вже завершувати з ізоляцією, то її виділяють в контексті соціуму як об'єктивну відсутність соціальних ролей, стосунків або взаємодій з іншими людьми. Вона характеризується обмеженим соціальним колом (за розміром та/або щільністю), обмеженою приналежністю до груп та нечастими соціальними взаємодіями, незалежно від того, як людина суб'єктивно оцінює своє соціальне життя. Соціальна ізоляція, зокрема, відображає дефіцит у структурному вимірі соціальних зв'язків, а не у функціональному чи якісному. Це поняття, яке можна кількісно оцінити і яке передбачає поріг, нижче якого соціальні зв'язки людини вважаються недостатніми [70].

То чим тоді вирізняється соціальна депривація від соціальної ізоляції? Якщо коротко, то Гольфарб в своєму розподілі правий. Соціальна депривація є поєднанням декількох термінів, серед яких об'єктивну нестачу контактів визначає ізоляція, а відчуття нестачі соціальної взаємодії – самотність [43, 5, 55, 70]. Це розмежування нам знадобиться для майбутнього аналізу методик та розділів 1.3 та 1.4.

Проте повертаючись до власне депривації. За тривалістю депривація різниться й поділяється на наступні [7]:

- короткотривалою, коли обмеження триває недовго, наприклад, кілька годин роботи водолаза на морському дні чи короткотривалий період хвороби. Сюди також можна віднести й добровільну ізоляцію, як от відпустку на безлюдному острові;
- зтяжною, коли йдеться про більш триваліший, але все ж обмежений у часі вплив. Прикладом може бути перебування космонавтів на навколоземній орбіті;
- довготривалою, коли обмеження може зберігатися роками, наприклад, за відсутності фізичних навантажень протягом тривалого часу, у разі свідомої самоізоляції в монастирі або участі в закритих культоподібних організаціях.

Окрім цього, депривація може проявлятися на різних рівнях, а саме високому, середньому та низькому [7]:

- Високий рівень спостерігається тоді, коли людина фактично перебуває в повній ізоляції: взаємодія між її внутрішнім психічним світом і відповідними зовнішніми впливами майже або повністю відсутня.
- Середній рівень це ситуація, коли така взаємодія відбувається епізодично, нерегулярно й у незначному обсязі.
- Низький рівень означає, що контакт із зовнішнім середовищем зберігається постійно, однак він не є повним або достатньо активним [7].

Слід зауважити, що депривація незалежно від її виду може протягом певного часу залишатися неусвідомленою – як повністю, так і частково. При цьому її несприятливі наслідки нерідко пояснюються іншими, більш очевидними чинниками, які перебувають на поверхні. Водночас справжнє джерело прихованої депривації може міститися в сімейному оточенні, освітньому середовищі, діяльності соціальних інститутів або ж у суспільстві загалом [9].

Для більш повного розуміння поняття «соціальна депривація» необхідно звернутися до феномена соціалізації, оскільки саме він становить одну з ключових складових соціального існування людини.

Соціалізація є складним процесом і водночас результатом засвоєння та активного відтворення особистістю соціокультурного досвіду, який охоплює знання, моральні норми, цінності, традиції та правила поведінки. Вона реалізується через діяльність, комунікацію та систему міжособистісних взаємин і виступає необхідною умовою формування та розвитку особистості. Соціалізація належить до фундаментальних суспільних процесів, адже саме завдяки їй людина набуває здатності повноцінно функціонувати в соціумі. За своєю природою цей процес є двостороннім: з одного боку, індивід засвоює соціальний досвід, а з іншого – реалізує власний потенціал через систему соціальних зв'язків. Його сутність полягає у поєднанні пристосування до вимог суспільства зі збереженням індивідуальності та власної суб'єктності [18].

Соціалізація включає як цілеспрямовані виховні впливи на особистість, так і стихійні, неорганізовані чинники, які також беруть участь у її становленні. Як міждисциплінарне явище вона є предметом дослідження багатьох наук, зокрема філософії, психології, соціальної психології, соціології, історії, етнографії, педагогіки та теології [41].

Наукові дослідження свідчать, що людина, яка частково або повністю ізольована від суспільного життя, поступово втрачає значну частину соціальних навичок і звичних соціальних контактів. У такому випадку йдеться не лише про недостатній розвиток окремих психічних структур, а й про зниження так званих «інструментальних» можливостей інтеграції особистості в соціальне середовище [19].

Крім того, поняття соціалізації використовується і для характеристики процесу адаптації дорослої людини, яка тривалий час перебувала поза активним суспільним життям, наприклад у місцях позбавлення волі, або ж опинилася в новому соціокультурному просторі внаслідок еміграції чи зміни громадянства.

В іншому трактуванні поняття «соціалізація» може використовуватися для позначення процесу усупільнення приватної власності, однак таке розуміння належить до економічної сфери. У психології та соціології соціалізація розглядається як безперервний процес, що триває протягом усього життя людини та має свої особливості на кожному віковому етапі [41]:

- Дитинство – формування базового відчуття довіри до навколишнього світу завдяки батьківській турботі та любові.
- *Раннє дитинство* – розвиток автономності, самостійності та усвідомлення власної цінності.
- *Ігровий період (5–7 років)* – становлення ініціативності та активності.
- *Шкільний вік* – оволодіння вмінням досягати поставлених цілей і працювати на результат.
- *Юність* – формування особистісної ідентичності та усвідомлення власної неповторності.
- *Молодість* – виникнення потреби у близьких міжособистісних взаєминах і здатності їх будувати.
- *Дорослість* – етап продуктивної діяльності, творчої реалізації та турботи про інших людей.
- *Зрілість* – період осмислення прожитого життя, виконаного обов’язку та досягнутих результатів.

Соціалізацію поділяють на первинну та вторинну. Первинна соціалізація охоплює дитячий, юнацький і молодий вік. У цей час особистість засвоює соціальні норми, цінності та правила поведінки через взаємодію з найближчим соціальним оточенням – сім’єю, друзями та родичами. Провідними інститутами цього етапу виступають сім’я та система освіти. Саме в їх межах дитина поступово формується як особистість, навчається розуміти себе та навколишній світ, адаптується до соціального середовища й опановує культурні норми суспільства, в якому живе. Вторинна соціалізація характерна для зрілого та похилого віку. Вона здійснюється під впливом ширших соціальних спільнот і суспільних інститутів, зокрема засобів масової інформації, професійної діяльності, культури, економічної та правової систем. На цьому етапі людина продовжує інтегруватися в соціальне середовище, накопичувати досвід і переосмислювати власний життєвий шлях [41].

У межах різних психологічних концепцій соціалізація пояснюється по-різному. Представники необіхевіоризму розглядають її як процес соціального

научіння, прихильники символічного інтеракціонізму — як результат соціальної взаємодії, а гуманістична психологія трактує соціалізацію як шлях самореалізації особистості та розвитку її «Я-концепції» [7].

Для успішного пристосування до предметного й соціального середовища дитина повинна сформувати цілісне уявлення про навколишній світ і водночас усвідомити себе як його активного учасника. Поступово вона впорядковує власний досвід, навчається розрізняти фізичні та соціальні об'єкти, а також розуміти закономірності взаємодії з ними. Одночасно відбувається формування «Я-концепції» — системи уявлень про себе як про фізичну істоту та як про суб'єкта міжособистісних взаємин через співвідношення категорій «Я» та «Інший».

Важливу роль у процесі соціалізації відіграє соціальне неприйняття, яке може стати чинником виникнення самотності або самоізоляції особистості. Цей процес є невід'ємною складовою соціалізації людини під час її взаємодії з певною соціальною групою та участі в життєдіяльності групи загалом [21].

Важливу роль у процесі соціалізації відіграє соціальне неприйняття, яке може стати чинником виникнення самотності або самоізоляції особистості. Цей процес є невід'ємною складовою соціалізації людини під час її взаємодії з певною соціальною групою та участі в життєдіяльності групи загалом [21].

У контексті соціалізації також виділяють кілька типів прив'язаності (стилів соціалізації) [7]:

- *Надійний тип* – найбільш поширений і адаптивний варіант. Дитина спокійно контактує з незнайомими людьми, переживає розлуку з матір'ю та позитивно реагує на її повернення.

- *Ненадійний (унікальний) тип* – характеризується прагненням уникати контактів; дитина може ігнорувати як матір, так і сторонніх осіб.

- *Амбівалентний тип* – виявляється підвищеною тривожністю в нових ситуаціях, сильною потребою в близькості з матір'ю та гострою реакцією на розлуку.

- *Дезорганізований (деструктивний) тип* – характеризується відсутністю єдиної поведінкової стратегії, суперечливими реакціями, загальмованістю або

надмірним збудженням і стереотипними діями.

Необхідно враховувати, що порушення процесу соціалізації є одним із ключових чинників виникнення соціальної депривації. Так, Вільям Голдфарб наголошував, що діти, які тривалий час позбавлені стабільної емоційної прив'язаності та повноцінних соціальних контактів (наприклад, вихованці великих інтернатних закладів), часто демонструють труднощі у встановленні міжособистісних взаємин, емоційну відстороненість або підвищену тривожність, низький рівень соціальної адаптації, а також проблеми у розвитку мислення та мовлення [55].

Одним із найважливіших показників успішної соціальної адаптації є включеність людини в систему соціальних взаємозв'язків і контактів. Відсутність або суттєве обмеження таких взаємодій може розглядатися як один із проявів соціальної депривації [39].

На протязі цієї роботи вже не раз був та ще буде використаний термін «соціальні зв'язки» або його варіації. І не дивно, адже він теж є одним з ключових для розуміння як соціалізації, так і соціальної депривації. Загальним терміном може слугувати наступне: це загальний термін, що описує, як люди взаємодіють між собою у трьох вимірах: структурному, функціональному та якісному (див. рис. 1.1) [70, с. 9].

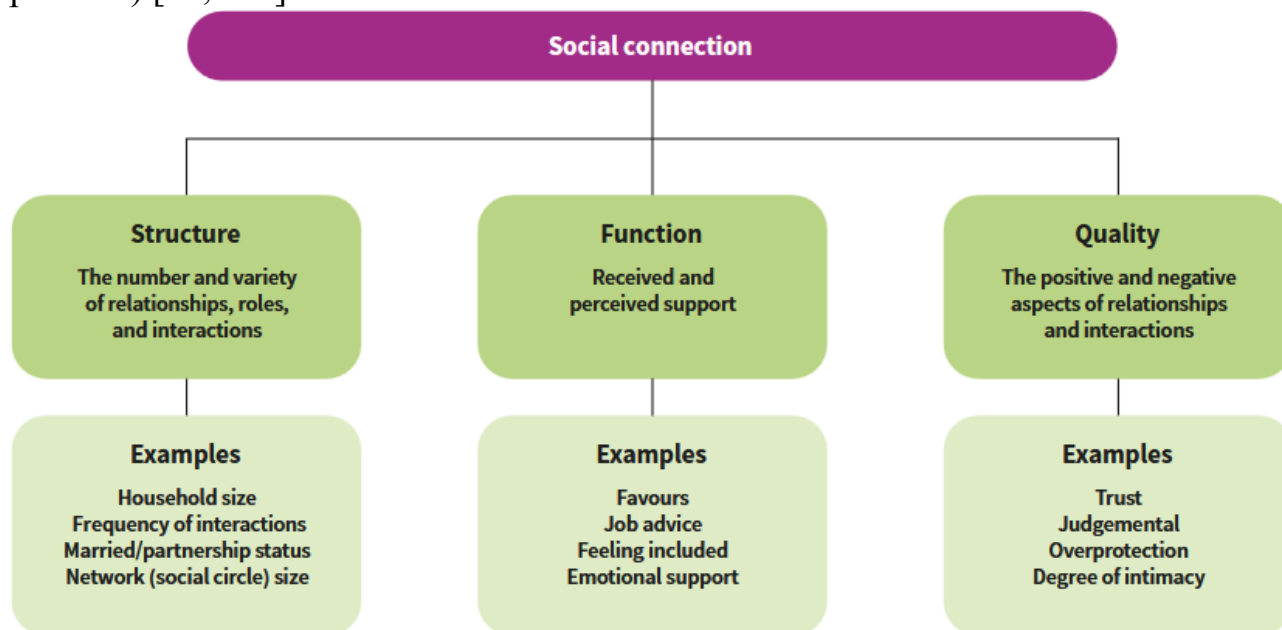


Рис. 1.1. Три виміри соціальної взаємодії

Ці три виміри можуть бути присутніми як в онлайн-взаємодіях, так і в особистих контактах, і можуть мати як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти.

Якщо детальніше розглядати рисунок, то найголовніший параметр для нас буде останній, адже хоч структура й важлива (велика кількість й різноманітність соціальних зв'язків не є обов'язковою для задоволення потреб соціальної депривації), проте власне якість спілкування є найголовнішим фактором саме в нашому випадку. Це саме стосується й функцій соціальних зв'язків, які хоч і важливі й необхідно, аби більшість з них задовольнялися, але емоційна глибина стоїть на першому місці. Бо жодний контакт не зможе бути довготрималим й емоційно насиченим в разі відсутності довіри та певного рівня близькості [70].

Тепер, розібравши всі суміжні терміни ми можемо почати роботу з власне соціальною депривацією. Як різновид психічної депривації, вона являє собою недостатній розвиток, неповне формування або навіть відсутність окремих психічних утворень у структурі психіки людини, що виникає внаслідок повної чи часткової нестачі впливу соціального середовища як зовнішнього психічного чинника [9].

Соціальну депривацію також визначають як відхилення від соціальних норм, прийнятих у суспільстві, що свідчить про певний ступінь відокремлення особистості від соціального оточення та обмеження її повноцінної участі в суспільному житті [7].

Ті люди, що переживають погіршення фізичного здоров'я, смерть близьких людей, проживання наодинці та загалом мають меншу кількість близьких стосунків мають значно більші шанси на страждання від соціальної депривації [54].

У межах соціального підходу досліджено причини виникнення такого відхилення та його наслідки. Соціальний розвиток особистості не обмежується засвоєнням окремих видів діяльності. Людина функціонує як елемент складної соціальної системи та поступово оволодіває її нормами й правилами, освоюючи численні соціальні ролі, що відповідають певним статусам і позиціям. У процесі взаємодії та спілкування вона навчається не лише виконувати власні ролі, а й розуміти ролі інших учасників соціального середовища. Якщо ж у соціальній

структурі життя людини відсутній важливий компонент — наприклад, один із батьків, брати чи сестри, або ж суттєво обмежене спілкування з однолітками, — вона не отримує необхідного досвіду відповідних соціальних взаємодій. У цьому випадку соціальна депривація постає як дефіцит знань, навичок і досвіду, пов'язаних із виконанням певних соціальних ролей. Такий дефіцит ускладнює процес соціалізації та знижує здатність особистості ефективно реалізовувати ролі, очікувані від неї суспільством [7].

Соціальна депривація поділяється на такі різновиди [9, с. 8]:

а) за змістом на: вікова, престижна, депривація самоствердження, свободи вибору, соціопротекторна, гендерна, втрати сенсу життя, утрачених надій, статусно-рольова, невизнання, спілкування та взаємодії, критично-сміслова;;

б) за чинниками соціального впливу на: сімейна, дошкільна, шкільна, вулична, спеціально-інституційна (школи-інтернати, колонії тощо), студентська, культова (конфесії, секти), органічна, етнічна, суспільна та професійна;

в) за тривалістю: короткочасна, затяжна, довготривала та довічна;

г) за характером волевиявлення: добровільна, вимушена або примусова;

д) за рівнем усвідомлення: усвідомлена, частково усвідомлена та неусвідомлена;

е) за впливом на поведінку й діяльність: негативна, нейтральна або позитивна;

є) за впливом на психічне функціонування: така, що ускладнює, дестабілізує або руйнує психічну діяльність;

ж) за ступенем ізоляції: повна, часткова або відносна.

Вікова соціальна депривація формується під впливом різноманітних соціальних факторів. У сучасному суспільстві молодий вік нерідко має вищу соціальну значущість порівняно з похилим, що, зокрема, проявляється у встановленні вікових обмежень під час працевлаштування. Разом із тим вона може виникати й у ситуаціях, коли на певному життєвому етапі людина позбавлена необхідного соціального оточення. Наприклад, для гармонійного психічного розвитку немовляти, дитини чи студента надзвичайно важливою є наявність постійної взаємодії з іншими людьми. Депривація престижу виникає

тоді, коли особистість не має можливості досягти суспільно схвалених показників успіху, таких як якісна освіта, престижне житло, автомобіль, бажане місце проживання або певний стиль життя. Депривація самоствердження проявляється через неможливість задовольнити потребу у визнанні власної цінності та значущості. Якщо така потреба тривалий час залишається нереалізованою, це може призводити до розвитку фрустрації, особистісної кризи та різних форм девіантної поведінки [9].

Депривація свободи вибору характеризується обмеженням можливостей людини реалізувати власні життєві плани, професійні наміри чи особисті прагнення під впливом соціальних обставин. Соціопротаркова депривація пов'язана з нерівномірним доступом різних соціальних груп до матеріальних благ, високого соціального статусу, влади та престижу. Гендерна депривація зумовлена нерівністю між чоловіками й жінками у сфері праці, професійної реалізації та розподілу соціальних ролей. Водночас вона може виникати й унаслідок тривалої відсутності представників протилежної статі в найближчому соціальному середовищі. Депривація втрати сенсу супроводжується відчуттям спустошеності, нудьги та беззмістовності існування. За таких умов людина втрачає життєві орієнтири, не здатна визначити власні цілі та напрямки самореалізації, що часто стає причиною внутрішніх переживань і міжособистісних конфліктів. Саме з цим видом депривації пов'язують кризу тридцяти років, кризу середнього віку та інші нормативні вікові кризи, під час яких відбувається переоцінка життєвих цінностей і власного призначення [9].

Депривація втрачених надій формується внаслідок невідповідності між очікуваннями людини та фактичними результатами її діяльності. Чим більшою є ця розбіжність, тим інтенсивніше можуть проявлятися переживання несправедливості, образи, заздрості, гніву, депресивні стани та соціальне відчуження. Статусно-рольова депривація виникає через незадоволеність власним соціальним статусом або виконуваною роллю, а також у разі втрати раніше досягнутого високого суспільного становища. Депривація невизнання характеризується тим, що успіхи, досягнення та заслуги особистості залишаються без належної оцінки або навмисно ігноруються соціальним

оточенням. Депривація спілкування та взаємодії пов'язана з недостатністю безпосередніх міжособистісних контактів, обмеженням можливостей для обміну думками й емоціями. За таких умов людина може дедалі більше занурюватися у віртуальний простір або намагатися компенсувати дефіцит спілкування через персоніфікацію живих чи неживих об'єктів. Критично-смилова депривація виникає під впливом складних життєвих подій, серед яких втрата працездатності, розлучення, смерть близьких людей, позбавлення волі чи втрата майна [9].

Соціальна депривація безпосередньо пов'язана зі ступенем реалізації базових потреб особистості й виникає тоді, коли вони або зовсім не задовольняються, або реалізуються лише частково, однобічно чи у викривленій формі [7].

У дитячому віці психосоціальний розвиток значною мірою визначається умовами навколишнього середовища. Несприятливі фактори, що діють у цей період, можуть стати підґрунтям для виникнення поведінкових порушень у майбутньому. Згодом такі прояви здатні закріплюватися та трансформуватися у стійкі особистісні деформації. Результати багаторічних досліджень свідчать, що люди з поведінковими відхиленнями часто стикаються з численними життєвими труднощами, які ще більше посилюють прояви соціальної депривації.

До чинників і ситуацій, що можуть сприяти її формуванню, належать [41]:

- руйнування або втрата сформованих соціальних зв'язків;
- недостатність соціальних, емоційних чи сенсорних стимулів в умовах ізолюваного існування;
- початок відвідування дитиною закладу дошкільної освіти або зміна вихователів;
- народження молодших дітей у сім'ї;
- зміна місця навчання;
- розлучення батьків або смерть одного з них;
- проходження військової служби;
- несприятливі соціально-економічні та соціокультурні умови, зокрема

бідність, дискримінація, перебування в асоціальному середовищі чи вимушене переселення;

- стихійні лиха, воєнні конфлікти або евакуація;
- виховання в умовах психологічної травматизації;
- мовна ізоляція;
- неприйняття або відторгнення з боку соціальної групи;
- тривале перебування поза активним суспільним життям;
- фізичні особливості, які можуть стати причиною соціального виключення чи дискримінації.

На формування та розвиток соціальної депривації впливають також особливості соціально-психологічного клімату суспільства, рівень його соціального розвитку та специфіка процесу соціалізації окремої особистості [41].

Отже, соціальна депривація - це специфічні відхилення у поведінці та спілкуванні, що виникають через брак належних умов соціалізації й обмежені можливості повноцінно засвоювати соціокультурні цінності. Дослідження підтверджують, що її вплив на поведінку й діяльність людини може бути різним за глибиною та наслідками.

Головною причиною її виникнення є незадоволення базових соціальних потреб людини: у спілкуванні, емоційній близькості, приналежності, визнанні та підтримці.

Структурно соціальна депривація поєднує соціальну ізоляцію як об'єктивний дефіцит контактів та самотність як суб'єктивне переживання нестачі значущих стосунків. Важливим чинником її формування є порушення соціалізації, зокрема нестача соціального досвіду, емоційної прив'язаності, соціальне неприйняття або обмеження участі в суспільному житті.

Соціальна депривація може виникати в будь-якому віці, але найбільшого впливу набуває в дитинстві, коли формуються основи особистості та соціальної взаємодії. Основними джерелами соціальної депривації є втрата близьких, руйнування соціальних зв'язків, тривала ізоляція, сімейні проблеми, дискримінація, бідність, вимушене переселення та інші кризові обставини.

Її сутність полягає в дефіциті соціального досвіду, навичок і соціальних ролей, що ускладнює адаптацію людини до суспільства. Вирішальне значення має не кількість, а якість соціальних зв'язків - довіра, підтримка, емоційна близькість і відчуття приналежності.

Наслідками соціальної депривації можуть бути труднощі соціальної адаптації, порушення міжособистісних відносин, самотність, емоційні розлади та поведінкові відхилення.

1.2. Психологічні особливості здобувачів вищої освіти

Студентство як окрема соціальна група сформувалося в XI–XII століттях разом із появою перших закладів вищої освіти в Європі. Цим поняттям позначають людей, які свідомо та цілеспрямовано здобувають професійні знання, уміння та навички, розвивають професійно важливі якості з метою подальшого виконання професійних, культурних, громадсько-політичних, сімейних та інших соціальних функцій шляхом навчання у закладах вищої освіти.

Слово «студент» походить від латинських слів *studens* або *studentis*, що означають «той, хто навчається», «той, хто старанно працює». Відповідно, студентом є особа, яка наполегливо здобуває знання та займається вивченням науки. Згідно із Законом України «Про вищу освіту», студент (слухач) — це особа, яка зарахована до закладу вищої освіти для здобуття певного освітнього ступеня (молодшого бакалавра, бакалавра або магістра) [1].

В Українському педагогічному словнику студент визначається як особа, що навчається у вищому навчальному закладі. У Стародавньому Римі та в середньовічний період студентами називали всіх, хто займався пізнавальною діяльністю. Після заснування перших університетів у XII столітті цей термін почали застосовувати до осіб, які навчалися або викладали в університетах. Згодом, після запровадження наукових ступенів і вчених звань для викладачів,

поняття «студент» закріпилося виключно за тими, хто здобував освіту [14].

Як самостійну вікову соціально-психологічну категорію студентство почали розглядати лише у 1960-х роках під час досліджень психофізіологічних особливостей дорослої людини. Відтоді студентський вік стали співвідносити з періодом переходу від завершення дозрівання до ранньої зрілості, визначаючи його як етап пізньої юності або ранньої дорослості (18–25 років). Виокремлення студентства як особливого періоду в межах дорослості базується насамперед на соціально-психологічному підході [24].

Науковці розглядають студентство як специфічну соціальну спільноту, об'єднану інститутом вищої освіти. Серед основних характеристик студентського віку, які відрізняють його від інших соціальних груп, виділяють високий рівень освіченості, розвинену пізнавальну мотивацію, значну соціальну активність, а також гармонійне поєднання інтелектуальної та соціальної зрілості [36].

З позиції загальнопсихологічного розвитку студентський вік є періодом інтенсивного становлення вищих психічних функцій, активної соціалізації особистості та розвитку її інтелектуальної сфери. Якщо ж брати до уваги біологічний аспект, студентство належить до юнацького віку - перехідного етапу між дитинством і дорослістю. Саме тому в зарубіжній психології цей період часто ототожнюють із процесом дорослішання [28, с. 30].

Історично юність розглядалася як підготовчий етап до самостійного дорослого життя. Водночас її суспільне значення змінювалося залежно від історичних умов. Проблеми юнацького віку привертали увагу філософів і науковців упродовж багатьох століть, однак його часові межі та психологічні критерії тривалий час залишалися дискусійними. П. П. Блонський зазначав, що юність як окремий предмет наукового дослідження була усвідомлена людством порівняно пізно, оскільки раніше її розглядали переважно як завершення фізичного та статевого дозрівання і досягнення соціальної зрілості, а не як самостійний етап [24]. З розвитком науки уявлення про цей віковий період поступово змінювалися, а його межі в різних суспільствах визначалися неоднаково.

Період навчання у закладі вищої освіти здебільшого припадає на завершальний етап юності або початок зрілості. Саме в цей час активно формуються особистісні якості, а моральні мотиви починають відігравати дедалі важливішу роль у регуляції поведінки людини [24].

Юнаки та дівчата прагнуть отримати різноманітний духовний досвід, переживаючи як позитивні, так і складні життєві ситуації, що сприяє їхньому особистісному розвитку. У цей період відбувається глибоке осмислення категорій добра і зла, а такі поняття, як честь, гідність, право та обов'язок, набувають особистісної значущості. Це пов'язано з формуванням життєвих пріоритетів, самосвідомості, моральних цінностей і ставлення до навколишнього світу [23].

Попри прагнення до самопізнання, молоді люди часто відчують нестачу життєвого досвіду. Крім того, емоційні переживання, пов'язані з дружніми та романтичними стосунками, можуть впливати на сформовані переконання та цінності. Тому навіть після завершення підліткового віку юність залишається періодом, коли емоційна сфера нерідко переважає над раціональним аналізом [23].

Продовжуючи особистісне становлення, розпочате ще в підлітковому віці, молоді люди обирають для наслідування певні ідеали або, навпаки, негативні приклади поведінки, що істотно впливає на подальший розвиток особистості [20]. Одночасно відбувається визначення життєвих і професійних пріоритетів, а також способів реалізації власного потенціалу.

Т. Іщенко підкреслює, що студентство є складовою молоді як великої соціальної групи. Воно має всі основні характеристики молодіжного середовища, однак вирізняється специфічними особливостями. Однією з них є високий соціальний престиж, оскільки значна частина здобувачів вищої освіти розглядає навчання у ЗВО як важливий механізм соціального просування та професійного становлення [12, с. 95].

Студентство визначається як особлива соціальна група, сформована представниками різних верств населення, які об'єднані спільними умовами життя, діяльності та побуту. Її характерною рисою є специфічна суспільна

поведінка, а провідним видом діяльності виступає здобуття знань і підготовка до майбутньої професійної діяльності у сфері виробництва, науки та культури [12, с. 95].

Студентство також розглядають як мобільну соціальну групу, основним призначенням якої є підготовка до виконання професійних і суспільних ролей у матеріальній та духовній сферах діяльності. Цей процес здійснюється відповідно до визначених освітніх програм і соціальних вимог [11].

Спільна навчальна діяльність сприяє формуванню згуртованості та розвитку колективістських відносин у студентському середовищі. Навчання у закладі вищої освіти забезпечує включення здобувачів вищої освіти до нової системи соціальних взаємин, сприяє засвоєнню соціальних ролей, норм поведінки та цінностей академічної спільноти. Однією з характерних особливостей студентства є висока інтенсивність спілкування. Це пояснюється як активною взаємодією студентів із різними соціальними групами, так і специфікою освітнього процесу, що створює широкі можливості для міжособистісної комунікації. Саме тому розвинене спілкування вважається однією з визначальних рис студентського середовища [12, с. 95].

Важливою соціально значущою характеристикою студентського віку є активний пошук сенсу життя та прагнення до нових ідей. Водночас через недостатній життєвий досвід і певну поверховість оцінок окремі здобувачі вищої освіти можуть виявляти надмірний критицизм або навіть схилитися до нігілістичних поглядів. Саме тому студентському віку властива низка внутрішніх суперечностей [4].

На думку Вітвицької, серед основних суперечностей студентського віку можна виділити такі [12, с. 96]:

- між зростанням можливостей і здібностей особистості та обмеженістю часу й матеріальних ресурсів, необхідних для задоволення нових потреб (соціально-психологічна суперечність);
- між прагненням до самостійного здобуття знань і необхідністю дотримання встановлених освітніх програм, методів і форм професійної підготовки (дидактична суперечність);

- між значним обсягом інформації, що надходить із різноманітних джерел, та недостатністю часу або мотивації для її глибокого осмислення. Наслідком цього може бути поверхове засвоєння знань, що потребує додаткової роботи викладачів щодо розвитку професійної компетентності студентів (психолого-педагогічна суперечність).

У психології діяльність людини розглядається як складова системи суспільних відносин. Кожен її вид сприяє формуванню певних особистісних якостей і висуває до людини специфічні вимоги, які повинні узгоджуватися з її індивідуальними здібностями та схильностями.

Навчально-професійна діяльність здобувачів вищої освіти має низку особливостей, що відрізняють її від інших видів діяльності. Вона характеризується специфічними цілями, змістом, завданнями, засобами реалізації, зовнішніми та внутрішніми умовами, а також особливостями функціонування психічних процесів і мотиваційної сфери. Одним із центральних завдань психології вищої школи є розкриття психологічної структури та змісту студентської навчально-професійної діяльності [11].

Діяльність здобувачів вищої освіти має важливе суспільне значення, оскільки її головною метою є підготовка висококваліфікованих фахівців різного профілю, здатних задовольняти потреби суспільства в освічених і професійно компетентних працівниках.

Здобувач вищої освіти як особистість і представник певної соціальної групи може розглядатися у трьох взаємопов'язаних аспектах [23]:

1. *Психологічному*, який охоплює психічні процеси, стани та властивості особистості. Найважливішими серед них є спрямованість, характер, здібності та темперамент, оскільки саме вони визначають особливості перебігу психічних процесів і формування психічних станів.
2. *Соціальному*, що відображає систему суспільних відносин, соціальні якості та характеристики, зумовлені належністю людини до певної соціальної групи, національної спільноти чи культурного середовища.
3. *Біологічному*, який включає тип вищої нервової діяльності, особливості функціонування аналізаторів, безумовні рефлекси, інстинкти, фізичний

розвиток, статуру та інші природні характеристики. Хоча цей аспект певною мірою змінюється під впливом умов життя, його основа визначається спадковістю та природними задатками.

Потрапляючи до закладу вищої освіти, першокурсник опиняється в новому соціальному середовищі, до якого необхідно адаптуватися. О. Г. Мороз виокремлює кілька основних видів адаптації здобувачів вищої освіти [27].

- *Формальна адаптація* передбачає ознайомлення з особливостями студентського життя, структурою закладу вищої освіти, вимогами до студентів, а також усвідомлення власних прав і обов'язків.
- *Соціально-психологічна адаптація* полягає у входженні до нового соціального середовища, встановленні взаємин із викладачами, однокурсниками, мешканцями гуртожитку та іншими представниками академічної спільноти. Вона також передбачає перебудову раніше сформованих соціальних навичок і звичок у зв'язку з переходом до більш самостійного способу життя.
- *Дидактична адаптація* пов'язана з пристосуванням до нових форм і методів навчання, які суттєво відрізняються від шкільних. Вона охоплює засвоєння великого обсягу навчального матеріалу, роботу з науковими текстами, вивчення спеціальних дисциплін та опанування нових способів організації навчальної діяльності.
- *Особистісно-психологічна адаптація* передбачає прийняття нової соціальної ролі студента та майбутнього фахівця. Вона пов'язана з усвідомленням власного статусу, формуванням професійної ідентичності та готовністю до самостійного опанування обраної професії.

Процес адаптації проходить у різних студентів неоднаково. Результати досліджень свідчать, що 49% здобувачів вищої освіти зазнають труднощів у пристосуванні до нових форм організації навчального процесу; 20% гостро переживають розлуку із сім'єю та проблеми самообслуговування; 12% мають складнощі з входженням до нового колективу; а 39% не можуть повною мірою впоратися з обсягом самостійної роботи [38].

Залежно від рівня активності особистості процес адаптації може відбуватися у двох формах:

1. *Активна адаптація*, під час якої людина успішно пристосовується до нових умов, зберігаючи власну індивідуальність та систему цінностей.
2. *Пасивна адаптація*, що характеризується підпорядкуванням нормам і цінностям нового соціального середовища та прийняттям його цілей без активного їх осмислення.

Відповідно до результативності та швидкості адаптаційного процесу виділяють кілька типів студентів [27]:

Перший тип характеризується швидким виробленням ефективної поведінкової стратегії, успішним пристосуванням до нових умов і легким входженням у студентський колектив. Такі студенти, як правило, емоційно врівноважені та неконфліктні.

Другий тип відзначається значною залежністю від соціального оточення. У таких студентів можуть виникати труднощі в організації власної діяльності та спілкуванні, тому вони потребують підтримки, порад і помірного зовнішнього контролю.

Третій тип представлений особами, для яких процес адаптації є найбільш складним через індивідуально-психологічні особливості: конфліктність, емоційну нестійкість, деструктивні форми поведінки або неадекватні реакції на вимоги освітнього середовища. У таких випадках адаптаційний період супроводжується внутрішнім дискомфортом і часто переходить у процес індивідуалізації поведінки та діяльності.

Виховання особистості в колективі є важливою умовою розвитку суспільства, оскільки саме в процесі групової взаємодії формуються передумови для її соціального та психологічного становлення. Академічна студентська група як колектив характеризується спільністю цілей (здобуття знань і отримання диплома), наявністю певного рівня міжособистісної взаємодії, специфічними правилами співіснування, а також згуртованістю та внутрішньою дисципліною. Водночас колектив не є статичним утворенням. Він безперервно змінюється та проходить послідовні стадії розвитку. Закономірності становлення первинних

колективів були обґрунтовані Л.С. Макаренком, який виокремив такі етапи розвитку студентського колективу [22]:

1. Стадія, на якій вимоги до колективу висуває педагог.
2. Стадія, коли вимоги починають формулювати самі члени колективу.
3. Стадія, на якій колектив пред'являє вимоги окремим його учасникам.
4. Стадія, коли кожен член групи самостійно висуває до себе вимоги щодо суспільно схвалюваної поведінки. У такому випадку дотримання моральних норм стає внутрішньою потребою особистості, а процес виховання переходить у самовиховання.

Студентська група як соціальний осередок виконує низку функцій [37]:

- *Організаторську* – забезпечує об'єднання здобувачів вищої освіти для реалізації спільних завдань;
- *Виховну* – створює сприятливі умови для соціального й психічного розвитку особистості та її всебічного виховання;
- *Стимулюючу* – сприяє формуванню моральних цінностей і мотивів діяльності, регулює поведінку членів колективу та розвиває такі якості, як наполегливість, гуманність, працьовитість, цілеспрямованість, чесність, відповідальність і почуття власної гідності.

Вікові новоутворення являють собою соціальні та психологічні зміни, що вперше виникають на певному етапі онтогенезу та виступають ключовими чинниками формування особистості, визначаючи її провідні взаємини із соціальним середовищем і ставлення до себе [3]. У них знаходять відображення особливості психічних процесів, станів і властивостей особистості, які свідчать про її перехід до вищого рівня розвитку та організації психіки.

Новоутворення юнацького віку охоплюють пізнавальну, емоційну, мотиваційну та вольову сфери. Вони також виявляються у структурі особистості через систему потреб, інтересів і схильностей.

Найсуттєвішим новоутворенням ранньої юності є формування сенсу життя. На думку психологів, саме в цей період проблема життєвого сенсу набуває всеохопного характеру та охоплює як найближчі, так і віддалені перспективи особистісного розвитку [36, с. 15].

Ще одним важливим досягненням цього вікового періоду є виникнення життєвих планів, що відображає прагнення особистості свідомо вибудовувати власне майбутнє та знаходити його смислове наповнення.

У юнацькому віці людина прагне самовизначитися як особистість і водночас знайти своє місце в суспільному виробництві та трудовій діяльності. Вибір професії та життєвого шляху стає центральним завданням цього періоду. Досягаючи нового рівня особистісної зрілості, юнак чи дівчина поступово звільняються від безпосередньої залежності від вузького кола значущих осіб – батьків та близьких людей.

Слід також підкреслити, що під час навчання у закладі вищої освіти розвиток особистості студентів на різних курсах має свої характерні особливості [36]. Якщо тривалість навчання передбачає меншу кількість курсів, структура цих етапів певною мірою змінюється. Наприклад, елементи четвертого курсу, пов'язані з практичною підготовкою, можуть переноситися вже на третій курс, якщо він є випускним.

Перший курс характеризується входженням колишніх абітурієнтів у нові форми студентського колективного життя. Для першокурсників типовими є високий рівень конформності та недостатньо сформоване розмежування власних соціальних ролей.

Другий курс зазвичай є періодом найбільш інтенсивної навчальної діяльності. Студенти активно залучаються до всіх напрямів освітнього й виховного процесу, отримують фундаментальну підготовку, що сприяє розвитку широкого кола культурних інтересів і потреб. Наприкінці другого року навчання процес адаптації до середовища закладу вищої освіти переважно завершується.

На третьому курсі розпочинається спеціалізація, яка часто зумовлює звуження кола різнопланових інтересів. Водночас посилюється інтерес до наукової діяльності, що відображає подальший розвиток професійних здібностей студентів. Саме спеціалізація стає провідним фактором особистісного становлення у ЗВО.

Четвертий курс пов'язаний із першим безпосереднім знайомством із практичним аспектом майбутньої професії під час проходження виробничої або

навчальної практики. У цей період відбувається переосмислення багатьох життєвих і культурних цінностей, а також активний пошук нових можливостей для професійного вдосконалення.

П'ятий курс характеризується усвідомленням близького завершення навчання, що сприяє формуванню чітких практичних орієнтирів щодо майбутньої професійної діяльності. На перший план виходять питання матеріального забезпечення, створення сім'ї, вибору місця роботи та подальшого життєвого шляху. У цей час студенти поступово віддаляються від традиційних колективних форм життя закладу вищої освіти.

Пошук романтичних стосунків істотно впливає як на громадську активність здобувачів вищої освіти, так і на їхню академічну успішність, особливо на III-IV курсах. Зацікавленість у встановленні близьких стосунків займає важливе місце у свідомості та поведінці багатьох студентів, однак сама по собі не має негативного характеру. Навпаки, інтимно-особистісні взаємини часто сприяють підвищенню ефективності навчання, покращенню працездатності та розвитку творчого потенціалу. Дані соціологічних досліджень свідчать, що після певного періоду адаптації сімейні пари, як правило, продовжують брати участь у громадському житті та залишаються членами студентського колективу. Навіть укладання шлюбу значною кількістю здобувачів вищої освіти до завершення навчання не спричиняє руйнування студентських груп, хоча дещо знижує інтенсивність міжособистісних і міжгрупових контактів.

У цілому особистісний і професійний розвиток здобувачів вищої освіти як майбутніх фахівців відбувається за кількома основними напрямками [36, с. 16]:

- посилюється професійна спрямованість та розвиваються необхідні для майбутньої діяльності здібності;
- удосконалюються та набувають професійного характеру психічні процеси, стани й накопичений досвід;
- зростає відповідальність за результати професійної діяльності, яскравіше проявляються індивідуальні особливості особистості;

- підвищується рівень професійних домагань і прагнень щодо майбутньої спеціальності;
- формується більша зрілість і стійкість особистості завдяки активному засвоєнню соціального та професійного досвіду, а також розвитку необхідних якостей;
- посилюється роль самовиховання у формуванні професійно значущих рис і компетентностей;
- зміцнюються готовність до практичної діяльності та професійна самостійність загалом.

Разом із тим будь-який розвиток - як особистісний, так і професійний — неможливий без належної мотивації. Поняття «мотивація» є багатограним і охоплює сукупність чинників, які спонукають людину до активності, визначають процес формування мотивів та забезпечують підтримку її поведінкової діяльності [25].

Мотивацію також розглядають як систему психологічних причин, що пояснюють поведінку людини, спрямованість її особистості та рівень активності. У сучасній психології мотив трактується як спонукальний чинник діяльності, який передусім пов'язаний із потребами особистості, але водночас взаємодіє й з іншими компонентами діяльності [4].

Мотивація виступає провідною рушійною силою будь-якої людської діяльності. Професійна сфера не є винятком, адже саме мотивація значною мірою визначає успішність навчання здобувачів вищої освіти та їхнє подальше професійне становлення. Тому формування позитивної навчальної мотивації майбутніх фахівців є важливою умовою ефективної професійної підготовки та гармонійного розвитку особистості [20].

Потреба у здобутті вищої професійної освіти є суспільно зумовленою та відповідає сучасним вимогам розвитку суспільства, яке потребує спеціалістів із ґрунтовними професійними знаннями. Організаційна форма цієї потреби реалізується через систему закладів освіти, а її зміст — через засвоєння комплексу професійних знань і компетентностей. На психологічному рівні

форма та зміст освіти виявляються у різних потребах особистості: професійно-пізнавальній потребі, що відображає інтерес до знань, та потребі у вищій освіті як засобі досягнення певного соціального статусу. Основний зміст вищої освіти полягає саме в оволодінні науковими й професійними знаннями, а не лише в отриманні престижного соціального становища. Саме тому провідною потребою навчальної діяльності здобувача вищої освіти має виступати професійно-пізнавальна потреба [4].

Особливе значення має аналіз мотивів навчальної діяльності, оскільки вони безпосередньо впливають на якість професійної підготовки майбутнього спеціаліста. Серед мотивів навчання розрізняють внутрішні та зовнішні. Внутрішня мотивація пов'язана із задоволенням пізнавальної потреби, інтересом до процесу здобуття знань і позитивними емоціями від навчання. Для такої мотивації характерна установка на кшталт: «мені подобається дізнаватися нове». Домінування внутрішніх мотивів супроводжується зростанням самостійної активності здобувачів вищої освіти в освітньому процесі, тоді як зовнішніх до зворотнього [11].

Навчальна діяльність, зумовлена переважно зовнішньою мотивацією, не передбачає засвоєння змісту навчальної дисципліни як головної мети. У такому випадку здобувач вищої освіти орієнтується на досягнення інших результатів: отримання матеріальних винагород (високих оцінок, диплома, стипендії) або психологічних переваг (схвалення та визнання з боку викладачів і однолітків, дотримання вимог освітнього закладу). За таких умов навчальний матеріал не набуває для студента особистісної значущості, а сам процес навчання не сприймається як внутрішньо мотивований. Тому говорити про повноцінний особистісний розвиток здобувача вищої освіти та його професійне становлення в такій ситуації досить складно [33].

На думку психологів, зокрема Л. Г. Подоляк, студентський вік відзначається високим рівнем кризовості [30]. Вікова криза є періодом глибоких психологічних змін і якісних трансформацій особистості, коли розвиток людини відбувається особливо інтенсивно. Основними її проявами можуть бути [30]:

- незадоволення важливих потреб особистості, що викликає стан

фрустрації та сильні емоційні переживання;

- загострення суперечностей у системі соціально-рольових взаємин «здобувач вищої освіти – викладач» і «здобувач вищої освіти – здобувач вищої освіти»;

- недостатня сформованість особистісної структури та невизначеність ціннісно-сміслових орієнтирів, коли молода людина лише починає усвідомлювати власні можливості саморозвитку, саморегуляції та самовиховання;

- прояви інфантильності, пов'язані з перехідним становищем юнацького віку між дитинством і дорослим життям. Це може проявлятися у безвідповідальності, зловживанні алкоголем, випадкових інтимних зв'язках, уживанні наркотичних речовин тощо.

Д. Б. Ельконін обґрунтовував думку про те, що окремі етапи розвитку особистості мають кризовий характер. Основу такої кризи він убачав у суперечності між освітньою системою та процесом дорослішання людини. Найбільш виразно ця невідповідність проявляється саме в юнацькому віці, коли особливої ваги набувають питання особистісного та професійного самовизначення [17].

Для кожного вікового етапу характерне власне провідне протиріччя, яке потребує вирішення. Зокрема, криза 17–18 років пов'язана з пошуком свого місця в самостійному житті після закінчення школи. Для багатьох юнаків і дівчат цей період збігається зі вступом до закладу вищої освіти. Саме тоді формується бачення майбутнього життєвого шляху та конструюється образ власного «Я», орієнтований на перспективу [27].

Самовизначення полягає у виборі життєвих цілей, орієнтирів і напрямів розвитку, які відповідають цінностям та ідеалам особистості. Його фундаментом виступає свобода вибору, без якої неможливе ні професійне, ні особистісне становлення здобувача вищої освіти.

Водночас самовизначення завжди супроводжується самообмеженням, оскільки кожне прийняте рішення не лише відкриває нові перспективи, а й звужує коло можливих альтернатив. Особливо чітко це простежується під час

професійного вибору. Саме тому молоді люди нерідко відчують тривогу щодо можливості помилитися. Такі переживання є закономірними та сприяють формуванню професійної спрямованості. Загалом же молодь зазвичай зберігає позитивне та оптимістичне бачення власного майбутнього.

У студентському віці виділяють два основних різновиди криз. Першою є нормативна криза адаптації до навчання в закладі вищої освіти. У деяких випадках вона може набувати затяжного характеру через невіршені труднощі, які відкладаються внаслідок небажання або неспроможності їх подолати. Наслідками цього можуть стати негативне ставлення до освітнього процесу, критичне сприйняття викладачів або виникнення конфліктів з одногрупниками [30].

Особливе місце серед суперечностей студентського віку займає криза ідентичності, пов'язана із системою «Я». Ідентичність розуміється як стійке уявлення людини про себе, здатність зберігати особистісну цілісність і відчуття безперервності власного життєвого шляху. На думку Е. Еріксона, процес самовизначення є складним, тривалим і неодмінно передбачає формування ідентичності. Вона інтегрує минуле, теперішнє та майбутнє особистості в єдину систему, забезпечуючи послідовність її розвитку та поведінки в різних життєвих сферах [52].

Варто також підкреслити, що особистісна ідентичність формується на основі соціальної ідентичності. Сприйняття соціальних впливів і пристосування до них є активним вибірковим процесом, тоді як особистісна ідентичність виступає його результатом.

Особистісна ідентичність являє собою систему знань людини про саму себе, яка включає сукупність індивідуальних рис та характеристик. Вона формується через порівняння себе з членами власної групи («Ми») та представниками інших груп («Вони»).

Оцінювання ідентичності здійснюється за трьома основними параметрами [30]:

- змістовим – визначення сфер життя, з якими людина себе ототожнює;
- оцінним – ставлення особистості до цих характеристик;

- часовим – визначення періоду виникнення певних ідентифікаційю

Ідентичність об'єднує природні здібності та таланти людини з ролями й моделями поведінки, які були засвоєні нею в процесі взаємодії з батьками, однолітками та суспільством. Сутність кризи ідентичності у студентському віці полягає в зіткненні цінностей, сформованих у ранній юності, з новими орієнтирами, що виникають під час професійної підготовки та ототожнення себе з певною професійною роллю. Е. Еріксон зазначав, що молода людина прагне ототожнити себе з іншими, однак водночас наполегливо відстоює власну індивідуальність, унікальність і самобутність. Основна складність цього періоду полягає в його амбівалентності, коли щодо однієї й тієї самої людини або явища можуть виникати взаємно суперечливі почуття [52].

Для періоду формування ідентичності характерні такі ознаки:

- а) високий рівень усвідомлення власних потреб, способів їх задоволення та наявних можливостей для цього;
- б) активне ставлення до різних варіантів самореалізації та готовність їх розглядати;
- в) аналіз переваг і недоліків можливих рішень перед остаточним вибором, а інколи й практична перевірка різних шляхів самореалізації;
- г) прагнення якнайшвидше визначитися зі своїм життєвим вибором та окреслити перспективи подальшого розвитку.

Канадський психолог Дж. Марсія запропонував чотири основні стани формування ідентичності, які залежать від рівня професійного, релігійного та політичного самовизначення особистості [35]:

1) Розмита або невизначена ідентичність - людина ще не пережила кризи ідентичності, тому не сформувала чітких переконань, життєвих орієнтирів і не визначилася з майбутньою професійною діяльністю.

2) Передчасна (дострокова) ідентичність – індивід уже включився в певну систему цінностей і соціальних відносин, однак цей вибір був зроблений під впливом інших людей, а не в результаті власних пошуків і подолання внутрішніх суперечностей. Така ідентичність ґрунтується переважно на авторитетах, чужих поглядах і прикладах.

3) Стан «мораторію» – особистість перебуває в активному процесі переживання кризи ідентичності. У цей період відбувається пошук себе, аналіз різних життєвих альтернатив і вибір того шляху, який найбільше відповідає власним переконанням та прагненням.

4) Досягнута (зріла) ідентичність – криза успішно подолана, а людина переходить від етапу самопошуку до реалізації власних цілей, цінностей і життєвих планів.

Ознаками готовності особистості до прийняття відповідальності та виконання практичних соціальних ролей є [35]:

- здатність чітко пояснити власний вибір і його мотиви;
- впевненість у прийнятих рішеннях, характерна для досягнутої ідентичності;
- зменшення схильності до бездумного наслідування інших та посилення проявів індивідуальності, що свідчить про зрілий рівень самовизначення;
- наявність реалістичного та продуманого бачення власного життєвого шляху;
- визначення конкретних дій для реалізації поставлених цілей.

Особистісна ідентичність дає змогу людині усвідомити своє місце в суспільстві, створює основу для соціального порівняння та сприяє визначенню напрямів подальшого особистісного розвитку. Труднощі у вирішенні завдань ідентифікації серед здобувачів вищої освіти можуть призводити до формування неадекватної ідентичності. Це проявляється в униканні близьких міжособистісних контактів, порушенні часової перспективи, зниженні продуктивності діяльності, небажанні визначатися із життєвими цілями та схильності орієнтуватися на девіантні моделі поведінки [35].

Суперечність між реальним і бажаним образом себе породжує внутрішню невпевненість, яка може супроводжуватися агресивністю, дезадаптивними формами поведінки та переживанням соціальної ізоляції.

Негативна «Я-концепція» виявляється через замкнутість, прагнення демонструвати «хибне Я», надмірну чутливість до критики, гостре переживання невдач, труднощі у спілкуванні та схильність до психологічної ізоляції. Низька

самооцінка нерідко супроводжується відчуттям самотності.

Серед основних криз студентського віку виокремлюють такі [30]:

1. *Професійна криза*, що виникає через недостатньо усвідомлений вибір спеціальності та суперечність між бажанням припинити навчання і необхідністю його завершити. Це може спричиняти як психологічні, так і психосоматичні проблеми.
2. *Криза автономії*, яка полягає в конфлікті між прагненням до незалежності та збереженням матеріальної чи емоційної залежності від батьків.
3. *Інтимно-сексуальна криза*, зумовлена потребою у близьких міжособистісних стосунках за умов неможливості створення власної сім'ї через соціально-економічні чинники.
4. *Навчально-професійна криза*, пов'язана з недоліками організації освітнього процесу, надмірною формалізацією навчання, механічним запам'ятовуванням матеріалу та високим емоційним навантаженням, що негативно позначається на психоемоційному стані студентів.

На старших курсах здобувачі вищої освіти часто стикаються з необхідністю побудови життєвих перспектив, нерідко демонструючи максималістські погляди на майбутнє. Додатковим джерелом напруження стає проблема працевлаштування, особливо серед студентів педагогічних спеціальностей, які не пов'язують власне майбутнє з обраною професією.

Внутрішній світ студентів характеризується численними суперечностями: між потребою у дружбі та переживанням самотності, між сором'язливістю та самоствердженням, між критичним ставленням до інших і самокритикою. Водночас саме кризи, як прояв внутрішніх конфліктів, сприяють самопізнанню, особистісному розвитку та становленню зрілої особистості.

Важливе значення для психологічного благополуччя студентів має підтримка під час формування їхньої ідентичності, зокрема з боку викладачів. Особливо актуальною вона є для першокурсників, які проходять складний процес адаптації до нових умов навчання у закладі вищої освіти [30].

1.3. Самотність як соціально – психологічний феномен

Самотність є однією з найбільш актуальних соціальних проблем, яка торкається фундаментальних основ людської соціальної взаємодії. Як зазначав Р Вейс, в ході свого дослідження серед американців виявив, що чверть відчувала сильну самотність протягом останніх кількох тижнів. В уже іншому дослідженні кожен дев'ятий вказував на сильний прояв самотності минулого тижня. Роберт Вейс у своїх висловлюваннях доходить до того, що порівнює сильну самотність за розповсюдженістю до застуди взимку [69, с. 1].

Феномен самотності має тривалу історію та супроводжує людство протягом усього його існування. У різні історичні періоди та в різних соціальних умовах самотність може проявлятися у різноманітних формах, мати різний ступінь вираженості та по різному розглядатися суспільством та науковою спільнотою загалом. Варто сказати, що саме у кінці ХХ століття сформувався соціологічний підхід до вивчення самотності, згідно з яким вона розглядається як типове явище, що є типовим та характерним для широких та різноманітних прошарків населення [34].

Як ситуація була до цього? Якщо казати про конкретику, ще у 1959 році Фріда Фромм-Райхманн зазначала про відсутність самого визначення «самотність» в більшості підручників з психіатрії [69, ст 1]. Десять років по тому психіатр П. Герберт Лейдерман повідомив про майже відсутні зміни, зазначаючи, що аналіз літератури виявляє лише кілька праць на цю тему. Можна додати, що самотність залишалася недооціненою темою не лише в психіатричній літературі, адже у літературі з психології та соціології дискусій про самотність було ще менше [69, с. 1].

Проте з часом ця проблема почала набувати все більшої й більшої популярності. Наприклад, в 1982 році вийшла книга «Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy» («Самотність: довідник з сучасних теорій, досліджень та терапії» при перекладі) під авторством Летіції Енн Пепло, де вона комплексно проаналізувала та зрупувала багато знань на цю тематику й виставила там дванадцять основних дефініцій самотності, але про це трохи

пізніше [61, с. 4-5].

Та навіть при незначному висвітленні даної проблеми, достатньо науковців впродовж історії висловлювалась стосовно неї. Починаючи з класиків: Карл Густав Юнг, відомий за свої досягнення в полі екстраверсії-інтроверсії, запевняв, що самотність виникає не через відсутність поруч людей, а через те, що не особі не вдається розповісти про те, що здається їй важливим, тим самим наголошуючи на суб'єктивності поняття [59].

Так само наполягала на самотності як внутрішній потребі Карен Хорні. Невротична людина, за її словами, часто відчуває себе ізольованою через внутрішні бар'єри, а не через обставини [57].

Проте не всі дивилися на цю проблему під однаковим кутом вже тоді. Еріх Фромм писав, що усвідомлення відокремленості людини є джерелом усіх її тривог [51]. В поєднанні його висловленнями про те, що людина є єдиною з тварин, для якої само існування проблемно і ми отримуємо його погляд на самотність як на екзистенційну даність, яку людина намагається подолати завдяки створеним зв'язкам з іншими [53].

Інші представники екзистенційного напрямку в психології, як от Віктор Франкл та Кларк Мустакас, також вважали, що самотність не є природним станом людини, а виникає через «екзистенційний вакуум»: втрату сенсу життя, внутрішню порожнечу, апатію й нудьгу. Але далі їх погляди трохи розходяться з Еріхом, адже Віктор та Кларк наголошували, що самотність може мати як негативний, так і творчий характер. Власне К. Мустакас, наприклад, розрізняв «суєту самотності», іншими словами втечу в постійну активність і захисні механізми та істинну самотність, яка виникає у кризових життєвих ситуаціях і сприяє самопізнанню та особистісному розвитку [6].

Садлер, в цей час, пов'язував міжособистісну самотність власне з втратою глибокого емоційного контакту та змістовного спілкування з іншою людиною. За його словами, нездатність встановлювати близькі взаємини під час процесу комунікації, а також труднощі у формуванні довірливих стосунків з іншими людьми призводять до виникнення саме цього різновиду самотності [34].

Роберт Вейс не вважав самотність як однорідний термін та чітко розділяв

емоційну(відсутність близької прив'язаності) та соціальну(відсутність мережі контактів) самотності. Також він вважав недоречним висвітлювати самотність як прояв слабкості, сам порівнюючи її голодом або іншими необхідними людськими потребами [69].

Наступний автор мав дещо схожі погляди Вейс в плані того, що самотність є невід'ємною складовою людського життя, проте Джон Качіуппо дивився на неї з іншого боку. За його думкою як еволюційного психолога, людство не могло би вижити без відчуття самотності. Вона, подібно до голоду, є сигналом тривоги, який є способом нагадуванням природи, що треба повернутися до групи, інакше доведеться поплатитися. Качіуппо дійшов висновку, що, спонукаючи нас до пошуку спілкування з іншими людьми, самотність відіграла ключову роль у розвитку суспільства [47].

Даніель Рассел у процесі розробки «UCLA Loneliness Scale» в 1980 роках казав, що самотність є типом страждань, що виникають внаслідок розбіжностей між бажаними та реальними соціальними стосунками. За його баченням, самотність виникає через розрив між бажаними і реальними стосунками [66].

Як вже раніше й було зазначено, у 1982 році Летіція Енн Пепло скомпонувала 12 найпопулярніших на той час теорій стосовно природи й розуміння самотності. Розгляд цих концепцій послугує завершенням історичного огляду дослідження означеної проблеми [61]:

1. Самотність розглядається як реальна або суб'єктивно сприйнята відсутність задовільних соціальних взаємин, що супроводжується психологічним дискомфортом, пов'язаним із цією відсутністю. У межах такого підходу соціальні контакти виступають своєрідними підкріпленнями, а самотність є реакцією на їх нестачу.

2. Причиною самотності є не саме перебування людини наодинці, а брак певних значущих взаємин або їх окремих компонентів. Вона виникає як відповідь на відсутність конкретного типу міжособистісних зв'язків.

3. Самотність трактується як вкрай неприємне та болісне переживання, що виникає через недостатнє задоволення потреби в людській близькості та міжособистісному контакті.

4. Самотність є наслідком невідповідності між реальними міжособистісними стосунками людини та тими, яких вона прагне. Така розбіжність може формуватися на основі попереднього досвіду або ідеалізованих уявлень про бажані взаємини.

5. Самотність визначається як переживання всеохопного, часто гострого відчуття, яке являє собою особливу форму самосвідомості та сигналізує про порушення зв'язку між власним «Я» і навколишнім світом.

6. Самотність постає як негативне переживання, що виникає тоді, коли система соціальних зв'язків людини має суттєві кількісні або якісні недоліки.

7. Самотність є почуттям, яке виникає через прагнення людини до іншого рівня або форми взаємодії, ніж та, яку вона має на даний момент.

8. Самотність розглядається як емоційний стан, що характеризується усвідомленням власної відокремленості від інших людей і водночас нечітко вираженою потребою у спілкуванні та взаємодії.

9. Самотність є переживанням розриву між бажаними та фактично наявними міжособистісними відносинами, яке особливо загострюється тоді, коли людина усвідомлює неможливість досягти бажаних стосунків у прийнятний для себе термін.

10. Самотність трактується як стан депривації, викликаний відсутністю певних форм людського контакту. Вона виникає через відчуття браку когось важливого або через нереалізовані очікування щодо необхідних міжособистісних взаємин.

11. Самотність розглядається як адаптивний механізм зворотного зв'язку, який спонукає людину подолати стан дефіциту соціальних контактів і досягти більш оптимального рівня взаємодії з іншими людьми. У цьому випадку самотність виступає реакцією на недостатню кількість соціальних контактів.

12. Самотність виникає через відсутність відповідного соціального партнера, який міг би сприяти досягненню важливих цілей, реалізація яких залежить від взаємодії з іншими людьми, а також через постійне прагнення до встановлення таких контактів.

Саме після цього можна казати про те, що вивчення самотності вийшло з

тіні та почало ставати все більш й більш популярним. Нові дослідження починають з'являтися, кількість статей збільшується, дискурс стає гучніше. Така історія самотності та шлях який розуміння цієї проблеми пройшло.

Тоді що ж наразі? В останнє десятиліття спостерігається тенденція до поглиблення розуміння цього явища, і вчені прагнуть охопити всі його аспекти. Самотність неоднозначно сприймається в різних наукових підходах: одні бачать у ній небезпеку, що руйнує особистість(таких значна більшість), тоді як деякі інші розглядають її як джерело творчості та внутрішнього зростання, яка є необхідною для формування внутрішнього світу цілісної людини (проте таких меншість та цей термі) [42].

У національній та міжнародній політиці та кампаніях у сфері охорони здоров'я та соціального забезпечення дедалі частіше визнається важливість боротьби із соціальною ізоляцією та самотністю. Наприклад, у Великій Британії у 2011 році було започатковано кампанію «The Campaign to End Loneliness». Це мережа національних, регіональних та місцевих організацій, що спільно працюють над тим, аби боротьба із самотністю набула ще більшої популярності та стала пріоритетом як на національному, так і на місцевому рівнях [54].

Важливість теми самотності з часом тільки збільшується. Все більше уваги приділяється її дослідженню. Наприклад у 23 році Всесвітня організація охорони здоров'я дійшла виновку, що самотність настільки ж небезпечна для здоров'я людини, як і 15 цигарок на день [58].

Якщо більш детально, наслідки самотності на фізичне здоров'я проявляються в багатьох сферах, зокрема як депресивні стани, серцево-судинні захворювання, загальна якість життя та загальний стан фізичного здоров'я, а також навіть на когнітивні функції та смертність [54].

З еволюційної точки зору, саме короткочасна, а не хронічна самотність вважається спадковою біологічною адаптацією. Вона виступає як неприємний стан — подібно до голоду, спраги та болю — що спонукає людей відновлювати зв'язки з іншими [70].

В сучасності й досі наукові уявлення про природу самотності здебільшого поділяються на два основні підходи, відповідно до яких це явище розглядається

або як індивідуальний, або як соціальний феномен. Проте також є й інші погади, як от що самотність як соціальне явище виникає у відповідь на тривалі соціально-економічні, політичні та інші трансформації. Поряд із позитивними змінами вони спричиняють і деструктивні наслідки: посилення індивідуалізму, урбанізацію, ослаблення міжособистісних зв'язків, руйнування традицій тощо. У таких умовах окрема людина або навіть соціальна група часто виявляється неспроможною адаптуватися до швидких ритмів життя, що посилює відчуття самотності. Водночас самотність може виступати своєрідним психологічним захистом від безперервних соціально-історичних змін [21].

Як складне та багатовимірне соціальне явище, самотність виступає предметом дослідження у багатьох галузях наукового знання, зокрема у філософії, психології, соціології, антропології, соціальній філософії та інших дисциплінах. Така міждисциплінарна увага до проблеми дозволяє підкреслити її актуальність у контексті аналізу самотності як одного з проявів соціального неприйняття [34].

Хоча механізми впливу соціальної ізоляції та самотності на здоров'я до кінця не вивчені, але вважається, що вони охоплюють вплив на поведінку, пов'язану зі здоров'ям, сон, виснаження життєвих сил та соціальні зв'язки [54].

Виділяють 5 типів особистостей, схильних до самотності. В них характерні наступні риси [32, с. 212-213]:

- Надмірно виражене прагнення до самоствердження, за якого головною цінністю для людини стають власні досягнення та особистий успіх.
- Поведінкова одноманітність, що проявляється у нездатності змінювати звичні соціальні ролі. Через це людині важко поводитися невимушено та природно у взаємодії з оточенням.
- Надмірна зосередженість на власних переживаннях і внутрішньому стані. Власне життя сприймається як виняткове, а сама людина часто характеризується підвищеною недовірою, тривожністю, схильністю до песимістичних очікувань і надмірного занепокоєння щодо свого здоров'я.
- Відхилення від загальноприйнятих норм поведінки, коли погляди та

вчинки не узгоджуються з правилами, прийнятими в соціальній групі. Така особливість може виявлятися як у творчій оригінальності та нестандартному баченні світу, так і в небажанні враховувати позиції та інтереси інших людей.

- Занижена самооцінка та недостатнє усвідомлення власної цінності як особистості, що породжує страх здатися нецікавим або неприйнятним для оточення.

Самотність як особистісний досвід формується під впливом комплексу об'єктивних так і суб'єктивних причин. Ці причини можуть мати різноманітні зв'язки, бути пов'язані як із навколишнім мікросередовищем людини, так і з ширшими соціальними умовами макросередовища [34].

З сучасних авторів можна назвати Дженні Де Йонг Гірвельд, дослідниця з Амстердамського вільного університету що є розробницею 11 пунктової шкали визначення самотності(яка була повторно валідизована 25 лютого 26 року в Чехії [46]). Її визначення самотності звучить як стан, який людина сприймає як неприємну або неприйнятну відсутність певних стосунків [49].

Переходячи до вітчизняних науковців, Помазова О. стверджує, що самотність суб'єктивним переживанням, яке обумовлене зовнішніми і внутрішніми причинами. Також вона зазначає, що самотність є результатом когнітивного, афективного і поведінкового процесів, завдяки чому виражає певну форму самосвідомості [31, с. 17].

Всесвітня організація охорони здоров'я класифікує самотність як суб'єктивне переживання, яке позначає негативний «емоційний стан», що виникає внаслідок розбіжності між бажаним і реальним рівнем соціальних зв'язків [70].

Також є певний напрям, за яким традиційне сприйняття самотності як негативного відчуття чи хронічного стресу зазнає змін. Дослідження наслідників Вайса розглядають самотність як біологічно обумовлений стан, що сигналізує про необхідність змін у поведінці, подібно до голоду чи болю(що дуже нагадує визначення самого Вайса). Такий підхід пояснює самотність як механізм, що допомагати уникнути небезпеки та забезпечити передачу генетичного матеріалу

[34].

Проте нас цікавить власне соціальна ізоляція, що виникає внаслідок відчуження особистості від суспільства, породжує відчуття самотності. Цей стан, спричинений соціальною депривацією, характеризується відсутністю духовного зв'язку з іншими та дефіцитом спілкування. Відірваність від соціальних груп і нестача людського тепла стимулюють пошук близьких стосунків [6].

Яке з багатьох наявлень уявлень про самотність ми оберемо? Ми пропонуємо наступний термін: Самотність є соціально-психологічним явищем, почуттям, пов'язаним з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми або зі страхом їх втрати в результаті вимушеної або наявної психологічної причини соціальної ізоляції. У рамках цього поняття також зазвичай розрізняють два різних феномени — позитивна (самітність) і негативна (ізоляція), однак найчастіше поняття самотності має негативні конотації [42].

Якщо згрупувати погляди на самість як позитивний аспект самотності, то вони полягають у сприйнятті самотності як норми, з одного боку, та, як джерело збагачення суб'єкта корисними та цінними ресурсами, з іншого. У зв'язку з цим виділяються такі причини самотності [21, с. 108]:

- самотність як елемент духовного зростання;
- самотність як вид субкультури, що є прийнятний для суб'єкта;
- самотність, як спосіб приховування поведінки, несхваленої суспільством;
- самотність як елемент самодостатності особистості (Теорія самоактуалізації Маслоу, наприклад);
- самотність як частина професії суб'єкта (робота бібліотекаря, пожежний спостерігач, багатодобовий дайвінг тощо).

Самотність розглядається в двох аспектах: як психологічний стан людини (внутрішнє емоційне переживання) та як характеристика її фізичних відносин із іншими людьми (зовнішнє відчуження від людей) [32]. Обидва з них важливі у контексті розуміння переживання самотності.

Самотність за своєю суттю суб'єктивна, адже навіть будучи оточеним знайомими, людина може відчувати себе самотнім [62].

Самотність часто називають «палкою о двох кінцях»: минуша, короткочасна самотність є адаптивною, тоді як тривала, хронічна самотність є дезадаптивною і пов'язана з цілою низкою серйозних наслідків для здоров'я та інших сфер життя [70].

Ці аспекти можуть здатися схожими до соціальної депривації, проте вони різняться в ключовому факторі. Соціальна депривація, на відміну від самотності, є ширшим соціально-психологічним явищем, що охоплює не лише суб'єктивне емоційне переживання браку близьких стосунків, а й об'єктивне обмеження або недостатність соціальних контактів, підтримки, участі у значущих взаємодіях та включеності особистості в систему соціальних відносин. Якщо самотність передусім характеризує внутрішній психологічний стан людини, то соціальна депривація відображає порушення або дефіцит соціального середовища, необхідного для повноцінного розвитку та функціонування особистості. Також соціальна депривація є початком самотності, а не навпаки, про що варто пам'ятати.

Є багато чинників, які потенційно можуть сприяти виникненню соціальної самотності. До них можна віднести роздроблення суспільства в поєднанні із посиленням процесів соціалізації, невизначеність традиційних соціальних меж, розпад усталених соціальних груп та їх короткотривале існування. Також до причин відносять наявність груп із чітким розподілом ролей та вбудованою ієрархією соціальних позицій споміж її членів [34].

Також, серед патологічних причин(причини, пов'язані з тією чи іншою негативною деформацією особистості або патологією) виникнення самотності виділено такі: «неадекватна самооцінка; слабкі комунікативні навички; низький рівень контактів з іншими людьми; наявність соціальної фобії; психопатологія; наявність співзалежності; інфантилізм» [21, с. 108].

1.4. Психологічні особливості змісту соціальної депривації здобувачів у закладі вищої освіти

Спершу варто зазначити термін соціальної депривації, яку Варій визначає як відхилення від реальних соціальних норм суспільства або окремих соціальних спільнот, що відображають певний ступінь ізоляції індивіда від соціального кола й середовища [5].

Сама соціальна депривація має різноманітні способи проявлення. Наприклад, деприваційний синдром дистанційного навчання у студентів проявляється в поведінці через імпульсивність, напруженість й дратівливість, надмірну обережність, депресивні розлади, тривога, паніку, хронічну втому, різноманітні розлади сну, суцільну апатію, відсутність мотивації, беземоційність або притуплення емоцій, різка зміна настрою, стрес, нервові зриви тощо [16].

Якщо більш ототожнювати, то психологічний зміст соціальної депривації можна розглядати через емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти [15]. Емоційно вона пов'язана з розчаруванням, тривогою, гнівом, апатією та іншими негативними емоціями; когнітивно - з переконанням про власну нерелевантність чи безсилля (упередженням «мені ніхто не потрібен»); мотиваційно - зі зниженням інтересу до діяльності та ізолюванням; поведінково - з уникненням соціальних ситуацій і зниженням активності в групі. Варто звернути увагу на те, що можливий зворотній ефект за останніми двома показниками, що буде свідчити про спроби індивіда змінити своє становище та те, що рівень соціальної депривації є середнім або низьким [5].

Також важливо зазначити поєднання та взаємозв'язок термінів «соціальна депривація» та «самотність». Якщо перше поняття відноситься більше до об'єктивної обмеженості соціальних контактів, то самотність це про суб'єктивне відчуття їх недостатності або зі страхом їх втрати [42]. І хоч в рамках цього поняття розрізняють два різних феномени — позитивна (самітність) і негативна (ізоляція), однак ми будемо концентруватися більше на негативному аспекті, адже саму таку конотацію має більшість як наукового так і громадського дискурсу [42].

Якщо спростити, то соціальна депривація проявляється як поєднання об'єктивного дефіциту соціальних контактів (соціальної ізоляції) та суб'єктивного емоційного переживання відчуження, непотрібності й самотності [5; 43; 55; 70].

Необхідно також зазначити способи й методи дослідження теми самотності й соціальної депривації. Науково дуже складно виміряти напряду «рівень соціальної депривації», адже для цього потрібно встановити певну норму, до якої ми маємо прирівнювати респондентів. І з цим виникають питання, адже найближче, що ми маємо до числа «кількості соціальних контактів» це число Дунбара, проте воно каже про максимально можливу кількість контактів людина може підтримувати, а не про норму [64].

Це призводить нас до того, що найкращим способом вимірювати соціальну депривацію є аналіз через самотність та внутрішні почуття. Тобто критерієм недостатності соціальних контактів має виступає не абсолютна кількість друзів чи знайомих, а незадоволення базових соціальних потреб особистості у підтримці, прийнятті та міжособистісній близькості.

Тож перейдемо до аналізу самотності. Варто почати з того, що «самотність не залежить від кількості соціальних зв'язків та спілкування, а є суб'єктивною оцінкою при порівнянні свого фактичного стану з очікуваним» [31, с. 17]. Тобто при аналізі ми повинні концентруватися не на кількість соціальних зв'язків, а на відчуття респондентів, як і було зазначе раніше.

На сьогоднішній день, згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічні й поведінкові розлади є доволі поширеними та протягом життя торкаються близько 25% населення, до яких і відноситься соціальна депривація в том числі [19].

Проблема самотності серед здобувачів вищої освіти розглядається в сучасній психології як складне багатовимірне явище, що поєднує емоційні, когнітивні та соціальні компоненти. Дослідження свідчать, що переживання самотності часто пов'язане з негативними переконаннями про себе та інших, труднощами у встановленні близьких стосунків і дефіцитом навичок ефективної комунікації. Наприклад, огляд 14 інтервенцій показав, що зменшення самотності

найчастіше відбувається за рахунок розвитку соціальних навичок та зміни адаптивних когнітивних уявлень [63].

Встановлено, що самотність залежить також від самооцінки. У багатьох людей почуття самотності пов'язане з явно заниженою самооцінкою. Відчуття, що нею породжується, нерідко призводить до появи у людини почуття непристосованості і нікчемності. Серед основних аспектів виникнення самотності в юнацькому віці є: соціальна ізоляція, емоційна самотність, конфлікти в сім'ї, соціальний тиск та особистісні особливості, [40].

Науковці також визначають окремо соціальну самотність як стан, що виникає передусім у межах не суспільства в цілому, а власне окремих соціальних груп. Такий тип самотності часто може проявлятися у формах часткової соціальної ізоляції. До цього наприклад відносять або неприйняття з боку групи, або взагалі втрату членства у ній. У результаті переживання соціальної самотності у людини формується негативне самосприйняття, яке супроводжується відчуттям неприйняття, непотрібності та марності [34].

Також до інших проблем студентського віку, які впливають на рівень соціальної депривації, належать: відсутність або низька якість міжособистісних контактів в університеті конкуренція в колективі, булінг чи соціальне відторгнення, конфлікти в групі чи сім'ї. За результатами досліджень, до чинників самотності студентів належать низька самооцінка(як було зазначено вище) і комунікативні труднощі, небажання чи нездатність вступати в нові контакти [15]. Окремо треба виділили емоційний булінг, який «може виступати значним фактором формування соціальної ізоляції чи депривації» [13, с. 48].

Соціальні інституції (університети, гуртожитки) можуть як посилювати, так і пом'якшувати депривацію. Наприклад, недостатня увага адміністрації до адаптації першокурсників та слабка підтримка студентських ініціатив сприяють ізоляції. Водночас формування інтеграційних програм, створення безпечного середовища (анонімне консультування, лінії психологічної допомоги) може запобігати депривації. Індивідуальні чинники - наприклад, інтровертність чи сімейні труднощі - теж впливають на сприйняття студентом соціальних умов. Дослідники підкреслюють, що соціально-педагогічні фактори (як-от конфліктна

атмосфера в групі, невлаштованість побуту, непомічені здібності студента) значно детермінують стан самотності [15].

Від суто студентських проблем перейдемо до більш глобальних, які мають великий вплив на нашу категорію в тому числі. Цьогорічне дослідження в США за допомогою лонгitudного національного опитувальнику встановило наступне: 54% опитаних студентів відчували самотність протягом навчання. Повідомляється, що інтенсивне використання соцмереж корелює з підвищеною самотністю. Менш самотні виявилися учасники гібридних програм та студенти гуртожитків, які більше взаємодіяли напряду з іншими студентами, а не онлайн [60].

Наступний фактор аналізу соціальної депривації є, безперечно, пандемія COVID-19, яка нібито вже й завершилася, проте її наслідки були колосальні вже тоді, що підтверджується як вітчизняними, так і закордонними дослідженнями [5]. За дослідженням австралійських вчених було виявлено, що тренди після пандемії вище, ніж до неї, нічого не кажучи про рік локдауну. Тобто навіть після його зникнення, рівень самотності не повернувся до минулої норми [50]. Схожа ситуація була виміряна і у Великобританії, де за дослідженнями COVID-стрес негативно впливав на відчуття приналежності до університету і викликає зростання академічної тривожності. Самотність відігравала роль медіатора цього ефекту, особливо серед іноземних та чоловічих вибірок [50].

Проте коли світ пережив епідемію, Україну зустріли нові випробування у вигляді повномасштабної війни. Навряд чи хтось буде заперечувати, що умови війни загострюють й так нелегку ситуацію. В Україні широкомасштабна війна призвела до переміщення студентів, розриву соціальних зв'язків і підвищеного стресу, під час війни «соціальна підтримка виступає передумовою успішної адаптації»: підтримуюче спілкування знижує стресовий поріг і мотивує жити повноцінно [29].

Підбиваючи підсумки, соціальна депривація здобувачів вищої освіти є складним психологічним явищем, що поєднує об'єктивний дефіцит соціальних контактів і суб'єктивне переживання самотності, відчуження та непотрібності. Вона проявляється через емоційні, когнітивні, мотиваційні й поведінкові зміни,

впливаючи на психічний стан, самооцінку та соціальну активність студентів. Важливу роль у формуванні депривації відіграють міжособистісні стосунки, умови освітнього середовища, рівень соціальної підтримки, а також глобальні чинники — пандемія COVID-19 і війна в Україні. Дослідження свідчать, що підтримуюче середовище, розвиток комунікативних навичок і відчуття приналежності до студентської спільноти можуть зменшувати рівень самотності та соціальної депривації.

Подальші використані методики будуть спрямовані на дослідженням не фактичного компоненту соціальної депривації(соціальної ізоляції), а на психологічні складові, комунікативні та соціальні навички, сприйняття соціальної підтримки і тому подібне.

Висновки до розділу 1

1. Соціальна депривація — це порушення поведінки та спілкування, що виникають через нестачу умов для повноцінної соціалізації та засвоєння соціокультурних цінностей. Її основною причиною є незадоволення важливих соціальних потреб: у спілкуванні, емоційній близькості, підтримці, визнанні та приналежності до групи.

Соціальна депривація включає два взаємопов'язані компоненти: соціальну ізоляцію як об'єктивний дефіцит контактів і самотність як суб'єктивне переживання нестачі значущих стосунків. Вона може виникати як через відсутність соціальних зв'язків, так і через незадоволеність їхньою якістю.

Важливим чинником її розвитку є порушення процесу соціалізації: брак соціального досвіду, емоційної прив'язаності, соціальне неприйняття або обмеження участі в суспільному житті. Особливо небезпечною депривація є в дитинстві, коли формуються основи особистості та соціальної взаємодії.

До основних причин належать втрата близьких, руйнування соціальних зв'язків, сімейні проблеми, ізоляція, виховання в інтернатних закладах, бідність, дискримінація, вимушене переселення та кризові події. Наслідками можуть бути труднощі соціальної адаптації, порушення міжособистісних відносин, почуття самотності, емоційні розлади, девіантна поведінка та погіршення психічного розвитку.

Визначальним чинником профілактики соціальної депривації є не кількість соціальних контактів, а їхня якість, що ґрунтується на довірі, підтримці, емоційній близькості та відчутті приналежності.

2. Студентство як соціальна група сформувалося з появою перших університетів у XI–XII ст. Студентом є особа, яка навчається в закладі вищої освіти для здобуття певного освітнього рівня. Переважно студентський вік охоплює період 18-25 рр. і відповідає етапу пізньої юності або ранньої дорослості. Цей вік характеризується активним особистісним розвитком, формуванням світогляду, моральних цінностей, професійного самовизначення та життєвих планів. Молоді люди прагнуть усвідомити власне місце в суспільстві

та реалізувати свій потенціал.

Особливостями студентства є орієнтація на освіту й майбутню професію, висока комунікативна активність та засвоєння нових соціальних ролей. Водночас цьому періоду властиві суперечності між прагненням до самостійності й зовнішніми вимогами, між великим обсягом інформації та обмеженими можливостями її глибокого опрацювання. Особистість студента розглядається в психологічному, соціальному та біологічному аспектах. Важливим етапом є адаптація до нових умов навчання, успішність якої залежить від індивідуальних особливостей людини. Значну роль у соціалізації відіграє студентська група, яка сприяє розвитку відповідальності, дисциплінованості та навичок співпраці.

Упродовж навчання змінюються провідні завдання студентів: від адаптації на першому курсі до професійної спеціалізації та планування кар'єри на старших курсах. Важливе значення має внутрішня мотивація, що забезпечує професійний і особистісний розвиток.

Студентський вік супроводжується кризами адаптації, професійного вибору, автономії та міжособистісних стосунків. Центральною є криза ідентичності, пов'язана з пошуком власного «Я» та життєвого шляху. Її успішне подолання сприяє становленню зрілої особистості, тоді як невирішені суперечності можуть призводити до дезадаптації, невпевненості та почуття самотності.

3. Проблема самотності дедалі частіше розглядається як важливий виклик для суспільства та охорони здоров'я, оскільки вона пов'язана з депресією, погіршенням фізичного здоров'я, когнітивних функцій і якості життя. З еволюційної точки зору короткочасна самотність виконує адаптивну функцію, спонукаючи людину відновлювати соціальні зв'язки, тоді як її тривале переживання має негативні наслідки.

Сучасні дослідження трактують самотність як індивідуальний і соціальний феномен, поширення якого пов'язане з урбанізацією, індивідуалізацією суспільства та послабленням традиційних соціальних зв'язків. Вона визначається як суб'єктивне переживання невідповідності між бажаними та реальними міжособистісними стосунками, тому людина може почуватися

самотньою навіть серед інших людей.

Переживання самотності залежить як від особистісних, так і від соціальних чинників. До них належать низька самооцінка, труднощі спілкування, соціальна тривожність, зосередженість на власних переживаннях, а також руйнування соціальних зв'язків і нестабільність соціальних груп.

У межах даної роботи самотність розглядається як соціально-психологічне явище, пов'язане з нестачею або загрозою втрати близьких емоційних стосунків. Водночас розрізняють її позитивну форму – самотність, що сприяє саморозвитку, та негативну – ізоляцію.

Важливо відмежовувати самотність від соціальної депривації. Самотність є суб'єктивним переживанням браку близьких зв'язків, тоді як соціальна депривація означає об'єктивний дефіцит соціальних контактів, підтримки та участі в суспільному житті, що часто стає підґрунтям для виникнення самотності.

4. Соціальна депривація здобувачів вищої освіти є складним соціально-психологічним явищем, що виникає внаслідок недостатнього задоволення потреб у спілкуванні, підтримці, приналежності та визнанні. Вона поєднує об'єктивний дефіцит соціальних контактів і його психологічні наслідки, на відміну від самотності, яка є переважно суб'єктивним переживанням нестачі близьких стосунків. Психологічний зміст соціальної депривації охоплює емоційний, когнітивний, мотиваційний і поведінковий компоненти. Вона проявляється тривогою, пригніченістю, негативним самосприйняттям, зниженням соціальної та навчальної активності, уникненням міжособистісної взаємодії та схильністю до ізоляції. Важливим показником її наявності є не кількість контактів, а рівень задоволеності міжособистісними взаєминами та відчуття соціальної підтримки.

Студентська група виступає важливим чинником соціалізації, забезпечуючи підтримку, почуття належності та розвиток комунікативних навичок. Тому якість взаємин з однолітками та викладачами безпосередньо впливає на рівень соціальної депривації. Особливу небезпеку становить емоційний булінг, який формує відчуття неприйняття та соціального

відторгнення. Посиленню соціальної депривації сприяють і сучасні суспільні виклики, зокрема пандемія COVID-19 та повномасштабна війна в Україні, які призводять до руйнування соціальних зв'язків, вимушених переміщень і зростання психологічного стресу.

Таким чином, соціальна депривація формується під впливом особистісних, міжособистісних і суспільних чинників, а її подолання значною мірою залежить від якості соціальних зв'язків та відчуття підтримки.

РОЗЛІД 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Організація та хід дослідження

Теоретико-емпіричне дослідження проводилось протягом січня – квітня 2026 р. на базі багатьох університетів, серед яких присутні: Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Київ, КПІ ім. Сікорського, Дніпровський державний технічний університет, НУБіП України, Університет Коменського в Братиславі, ДНУ ім. Олесь Гончара, ХНУРЕ, Munster Technological University, НТУ "Дніпровська політехніка", УДУНТ: ННІ ПДАБА, КНУ імені Тараса Шевченка, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського та Technická Univerzita v Košice (TUKE).

Дослідження складалось з чотирьох етапів, серед яких: теоретичний аналіз проблеми, реалізація емпіричних студій, визначення і трактування висновків, систематизація результатів дослідження.

Емпіричні студії було проведено на контингенті здобувачів вищої освіти – 31 респондентів, з яких 26 дівчат та 15 юнаків, віком від 18 до 25 років, які навчаються на різних спеціальностях, а саме: «Психологія», «Програмування», «Анімація», «Прикладна математика», «Системний аналіз», «Корейська мова», «Інформаційні технології», «Педагогіка».

На першому етапі емпіричного дослідження було здійснення формування групи респондентів із використанням методу випадкового вибору. Використання принципу рандомізації дало змогу зменшити вплив сторонніх факторів та уникнути суб'єктивності під час відбору респондентів, що є важливою умовою якісного експериментального дослідження. Крім того, випадковий добір сприяв підвищенню репрезентативності вибірки та забезпечив більш точне відображення особливостей досліджуваної групи.

Другий етап був присвячений практичній реалізації дослідницької програми та безпосередньому застосуванню комплексу психодіагностичних методик з метою з'ясування інтенсивності відчуття провини та сорому здобувачів вищої освіти, розвиненості моральних норм, їхньої тривожності та самоствалення до себе.

На третьому етапі дослідження здійснювали систематизацію отриманих емпіричних матеріалів, була виконана їхня математично-статистична обробка з метою виявлення основних закономірностей та взаємозв'язків.

Четвертий етап був спрямований на комплексний аналіз та інтерпретацію результатів дослідження, узагальнення отриманих даних, формулювання підсумкових висновків і розробити практичні рекомендації щодо зменшення рівня прояву сорому та провини особистості.

2.2. Емпіричне дослідження особливостей змісту соціальної депривації здобувачів вищої освіти та її взаємозв'язок із самотністю

Для проведення та отримання емпіричних даних були обрані наступні методики:

2. Діагностика загального рівня комунікабельності за В.Ф. Ряховським (адаптована Вейланде Л. В. в 2011 році);
3. Діагностика потреби у спілкуванні (за Ю.Л. Орловим);
4. Методика діагностики «перешкод» (бар'єрів) у встановленні емоційних контактів В.В. Бойко;
5. Тест-опитувальник Саннікової О., Бедан В. «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (ДДСОС)
6. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (українська версія адаптована Мельником Ю. Б. та Стадніком А. В. в 2023 році)

Вибір першої методики пояснюється дослідженням загального рівня комунікабельності та загального розвитку соціальних навичок, відсутність або

низький рівень яких може бути однією з причин їх потенційної соціальної депривації.

Методика 1 – Діагностика загального рівня комунікабельності за В.Ф. Ряховським [10].

Методика складається з 16 питань, на кожне з яких дається по три варіанти відповідей. Відповіді «так» приписується 2 бали, відповіді «ні» – 0 балів; відповіді «інколи» - 1 бал. Повний список питань ви можете знайти у Додатку А.

Для отримання результату необхідно отримати суму балів і зіставити з наступним ключем:

32-30 балів. Респондент некоммунікабельні, що завжди заважає йому та приносить чималі труднощі. Однак і його оточенню нелегко. Від респондента складно отримати результат в будь-якій справі, де потребується групові зусилля. Порадою респонденту буде намагатися бути більш коммунікабельними та контролювати себе.

29-25 балів. Респондент замкнутий, небагато говорить та віддає перевагу самотності В наслідок цього в нього, мабуть, замало друзів. Нова робота та необхідність нових соціальних зв'язків надовго виводять його з життєвої рівноваги або можливо навіть призводять до паніки. Респондент знає про своє становище, цю часто призводить до незадоволення собою. Однак респонденту не обмежуйтеся лише цим, оскільки саме тільки в його силах змінити ці особливості характеру. Варто лише постаратися.

24-19 балів. Респондент характеризується помірною товариськістю та достатньою впевненістю у звичному середовищі. Нові труднощі не викликають у нього значного занепокоєння, однак у встановленні контактів з незнайомими людьми він проявляє обережність і неохоче долучається до суперечок чи дискусій. У висловлюваннях інколи простежується схильність до безпідставного сарказму. Водночас зазначені особливості піддаються корекції та контролю з боку самої особистості.

18-14 балів. Респондент має нормальний рівень коммунікабельності. Йому властиві допитливість, вміння уважно слухати співрозмовника та терплячість у взаємодії з іншими людьми. Відстоювання власної позиції відбувається без

надмірної емоційності. Знайомство з новими людьми не супроводжується вираженим дискомфортом. Разом із тим особа негативно ставить до галасливих компаній, екстравагантної поведінки та надмірної багатослівності.

13-9 балів. Респондент є дуже товаришким, інколи навіть надмірно. Йому властиві зацікавленість у різних темах, балакучість та прагнення висловлювати власну думку з багатьох питань, що іноді може викликати роздратування в оточення. Він легко знайомиться з новими людьми та нечасто відмовляє у проханнях, хоча не завжди має можливість їх виконати. Емоційні спалахи виникають, проте швидко минають. Водночас особі може бракувати терпіння, посидючості та рішучості у вирішенні серйозних проблем, хоча за наявності мотивації вона здатна подолати ці труднощі.

8-4 бали. Респондент характеризується надмірно вираженою товаришкістю. Він прагне бути обізнаним у всіх подіях і активно долучається до різноманітних дискусій, хоча серйозні теми можуть швидко втрачати для нього привабливість. Особа охоче висловлює власну думку навіть за поверхового розуміння проблеми. У більшості ситуацій почувається впевнено та береться за різні справи, однак не завжди доводить їх до завершення. Через це оточення може ставитися до неї з певною недовірою або настороженістю.

3 бали і менше. Респонденту властивий надмірний рівень комунікабельності, що може мати деструктивний характер. Він схильний до багатослівності, втручання у справи, які його безпосередньо не стосуються, а також до висловлення суджень щодо питань, у яких не має достатньої компетентності. Такі особливості нерідко стають причиною конфліктних ситуацій. У зв'язку з цим особі рекомендується приділити увагу самовихованню та розвитку навичок самоконтролю.

Методика 2 – Діагностика потреби у спілкуванні (за Ю.Л. Орловим) [10];

Тест складається з 33 питань, на які надається 2 варіанти відповідей: «так» або «ні». Відповіді випробуваного розносяться по відповідним ключах і підраховується співпадаючих відповідей. Далі визначається загальна сума балів. Чим вища оцінка, тим більша потреба у спілкуванні. Список питань знаходить у Додатку Б.

Дану якість можна використати, аналізуючи її у сукупності з іншими результатами пройдених респондентом тестів, отримуючи більш детальну картину його соціального стану. Адже не всі люди, що соціально неактивні, страждають від цього. Деякі люди просто потребують менше спілкування та комунікації ніж інші, тож цей тест необхідний саме для цього.

Методика 3 – Методика діагностики «перешкод» (бар'єрів) у встановленні емоційних контактів В.В. Бойко [43].

Даний тест має на меті детальніше розібрати та структурувати потенційні соціальні навички респондентів. Адже наявність значних бар'єрів у спілкування за встановленні новий зав'язків та підтримуванні старих має значний вплив на життя людини. В крайніх випадках вони можуть стати каталізатором для соціальної депривації індивіда, особливо при вступі до вищого навчального закладу, де навряд чи будуть наявні вже знайомі обличчя й потрібно буде налагоджувати нові стосунки.

Сама методика складається з 25 питань та спрямована на виявлення рівня емоційної ефективності у спілкуванні та виявлення типу емоційних перешкод . Серед емоційних бар'єрів В. В. Бойко виділяє п'ять підгруп:

- невміння керувати емоціями;
- неадекватний прояв емоцій;
- нерозвиненість емоцій;
- домінування негативних емоцій;
- небажання зближуватися з людьми на емоційній основі.

Кожна з підгруп містить по 5 запитань, на які респондент надає відповіді у форматі «так» або «ні». Отримані результати співвідносяться з ключем методики, де кожен збіг оцінюється в 1 бал у відповідній категорії. Загальний висновок щодо рівня емоційної ефективності спілкування формується на основі сумарної кількості набраних балів, що може варіюватися від 0 до 25.

Емоційні бар'єри згруповані у п'ять категорій. Якщо респондент набирає 3 або більше балів у будь-якій із них, це свідчить про наявність суттєвих труднощів у встановленні емоційних контактів. Після підрахунку результатів за

всіма категоріями визначається загальний рівень емоційної ефективності у спілкуванні:

Перший рівень – **0 - 2** бали - респондент недостатньо об'єктивно оцінює себе або демонструє нещирість у відповідях.

Другий рівень – **3 - 5** балів - емоції зазвичай не створюють значних перешкод у взаємодії з іншими людьми.

Третій рівень – **6 - 8** балів – наявні окремі емоційні труднощі у повсякденному спілкуванні.

Четвертий рівень – **9 - 12** балів - емоційна сфера певною мірою ускладнює взаємодію з партнерами по спілкуванню.

П'ятий рівень - **13** і більше балів - емоції суттєво перешкоджають встановленню та підтриманню контактів з іншими людьми.

Методика 4 - Тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)» [2]

Ця методика є найбільш ґрунтовною та великою серед усіх інших. Вона складається з 8 шкал, кожна з яких має 12 питань, що разом створює 96 питань. На кожне з питань надається 4 варіанта відповідей: «безумовно, так»; «мабуть, так»; «мабуть, ні»; «безумовно, ні».

Відповіді на «прямі» твердження (визначення ступеню прояву якості) оцінюються таким чином: «безумовно, так» – 4 бали, «мабуть, так» – 3 бали, «мабуть, ні» – 1 бал, «безумовно, ні» – 0 балів. Відповіді на «зворотні» запитання, або твердження, що свідчать про відсутність, або слабкий прояв якості, обчислюються у зворотному порядку: «безумовно, так» - 0 балів, «мабуть, так» – 1 бал, «мабуть, ні» – 3 бали, «безумовно, ні» – 4 бали.

Максимальна кількість балів на кожне твердження (індикатор) дорівнює 4 балам, отже, максимальний бал за кожним показником (блок тверджень) дорівнює 48 балам (4x12). У Додатку Г наданий перелік прямих і зворотних тверджень (індикаторів).

Тест-опитувальник діагностує такі різнорівневі показники, кожний з яких характеризується біполярністю:

- мотиваційний компонент(СМо).

Позитивний полюс (СМо+) відображає наявність у особистості потреби періодично або постійно переживати стан самотності. Для нього характерні підвищена чутливість до ситуацій, що провокують відчуття самотності (невдачі, конфлікти, зневага, зрада тощо), а також прагнення до переживання психологічної самотності, навіть без фактичного усамітнення. Людина може бути схильною до відчуття покинутості, ізольованості та пошуку причин чи обставин, які підсилюють ці переживання. Негативний полюс (СМо-) свідчить про слабку вираженість або відсутність подібних потреб і мотивів.

- психофізіологічний компонент СПф.

Позитивний полюс (СПф+) охоплює фізіологічні та тілесні прояви, що супроводжують переживання самотності, зокрема слабкість, порушення сну чи апетиту, погіршення загального самопочуття. Негативний полюс (СПф-) характеризується відсутністю таких змін.

- емоційний компонент СЕ.

Позитивний полюс (СЕ+) відображає широкий спектр емоційних переживань, пов'язаних із самотністю: сум, тривогу, страх, образу, гнів, роздратування, спустошеність, тугу, відчай, нудьгу, а іноді навіть радість чи задоволення. Негативний полюс (СЕ-) свідчить про емоційну нейтральність, спокій або байдужість щодо переживання самотності.

- когнітивний компонент (СКг).

Позитивний полюс (СКг+) характеризується активними роздумами особистості про власну самотність, почуття відчуження, ізольованості чи безпорадності. Також можливі певні зміни у пізнавальній сфері, зокрема неувважність, розгубленість або хаотичність мислення. Негативний полюс (СКг-) вказує на відсутність подібних думок і переживань.

- конативно-регулятивний компонент (СКР).

Позитивний полюс (СКн+) відображає зовнішні прояви переживання самотності, які можуть виявлятися у поведінці, діях, міміці чи емоційній експресії. Негативний полюс (СКн-) характеризується відсутністю помітних поведінкових проявів самотності.

- рефлексивно-аналітичний компонент (СРА).

Позитивний полюс (CPA+) свідчить про здатність особистості аналізувати причини та наслідки переживання самотності, осмислювати власну поведінку, помилки та події, що могли передувати виникненню цього стану. Негативний полюс (CPA-) вказує на недостатню рефлексію або відсутність аналізу власних переживань.

- адаптивно-захисний компонент (CA3).

Позитивний полюс (CA3+) відображає активні спроби впоратися з переживанням самотності та зменшити його негативний вплив. Це може проявлятися у використанні різних стратегій — уникнення, ізоляції, прийняття самотності або пошуку шляхів подолання цього стану. Негативний полюс (CA3-) свідчить про відсутність таких дій чи стратегій.

- прийняття самотності (CPr).

Позитивний полюс (CPr+) характеризує готовність людини приймати переживання самотності та позитивно до нього ставитися. Негативний полюс (CPr-) свідчить про неприйняття самотності, негативне ставлення до цього стану та прагнення його уникати.

Методика 5 - Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки [26]

Остання використана методика в цій роботі. Вона, на контрасті з минулою, не є складною, маючи в собі всього 12 питань, на які необхідно надати відповіді, обираючи серед 7 можливих варіантів. Кожен з них надає різний бал, а саме:

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

Окрім загальної шкали, в опитувальнику виділяють три субшкали, які можуть слугувати для додаткового аналізу джерел підтримки: Субшкала «Важлива інша людина», Субшкала «Сім'я» та Субшкала «Друзі».

Хоча чітких нормативів для субшкал MSPSS немає, загальноприйнято

використовувати ті самі порогові значення, що й для загального балу:

0 – 1,9: низький рівень підтримки

2,0 – 4,0: помірний (середній) рівень підтримки

4,1 – 6,0: високий (значний) рівень підтримки

Ці порогові значення застосовуються до кожної субшкали окремо. Цей підхід дозволяє оцінити рівень підтримки з кожного джерела окремо.

Важливо зазначити, що ця шкала вказує на суб'єктивне сприйняття, а не на об'єктивну дійсність. Тобто людина може мати відносно високий рівень соціальної підтримки, проте не відчувати його. Або мати малий, проте вважати, що «так і має бути», «у всіх так» і тому подібне. Тож це потрібно мати на увазі при аналізі результатів експерименту.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Вибірка даної курсової роботи створена з 31 респондентів, всі з яких є здобувачами вищих навчальних закладів. Більшість з них є студентами Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, проте наявні й здобувачі інших навчальних закладів, таких як УДУНТ: ННІ ПДАБА, КНУ імені Тараса Шевченка та Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського.

Результати першого емпіричного виміру представлено у табл. 2.1.

Середній результат серед усіх учасників становить 11,70967742, тобто 12, що означає, що в середньому респонденти мають проблему з надмірною товариськістю, охоче висловлюються в будь-яких ситуаціях, що дратує інших людей. Непосидючість та малий запас терпіння є релевантними та частими проблемами.

Таблиця 2.1

**Результати діагностики загального рівня комунікабельності за
В.Ф. Ряховським (N=31)**

№	Сума відповідей	Результат
1	11	/ Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру)
2	17	/ У вас нормальна комунікабельність
3	8	/ Товариськість "б'є з вас ключем"
4	14	/ У вас нормальна комунікабельність
5	9	/ Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру)
6	12	/ Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру)
7	13	/ Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру)
8	15	/ У вас нормальна комунікабельність
9	12	/ Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру)
10	11	/ Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру)
11	12	/ Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру)
12	10	/ Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру)
13	14	/ У вас нормальна комунікабельність
14	11	/ Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру)
15	7	/ Товариськість "б'є з вас ключем"
16	11	/ Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру)
17	11	/ Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру)
18	14	/ У вас нормальна комунікабельність
19	19	/ Ви певною мірою товариські
20	8	/ Товариськість "б'є з вас ключем"
21	15	/ У вас нормальна комунікабельність
22	7	/ Товариськість "б'є з вас ключем"
23	10	/ Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру)
24	11	/ Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру)
25	6	/ Товариськість "б'є з вас ключем"
26	9	/ Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру)

Продовження табл. 2.1		
27	11	/ Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру)
28	14	/ У вас нормальна комунікабельність
29	13	/ Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру)
30	19	/ Ви певною мірою товариські
31	9	/ Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру)

Хоч минулий абзац описав не найкращу картину, проте не треба забувати про переваги даного результату. Респонденти охоче заводять нові знайомства, не відмовляються від участі в різноманітних заходах та не відмовляють обіцянкам, хоч і не можуть завжди їх втримати. Чи є така надмірна товариськість, ознакою їх високого рівня соціальності й комунікабельності з позиції компанійської людини, чи як відчайдушна спроба знайти нові контакти? Ми зможемо тільки при подальшому аналізі.

Результати за методикою «Діагностика потреби у спілкуванні» Ю.Л. Орлова представлено у табл. 2.2. та вони наступні: середній результат становить 19,80645161, що можна інтерпретувати як середній рівень потреби у спілкуванні серед респондентів є трохи вище норми, хоч і не є значним. Медіана та мода також мають схожий результат, а саме 20.

Таблиця 2.2

**Результати діагностики потреби у спілкуванні (за Ю.Л. Орловим)
(N=31)**

№	Результат	Результат
1	19	Трохи вище середнього рівень потреби у спілкуванні
2	20	Трохи вище середнього рівень потреби у спілкуванні
3	17	Середній рівень потреби у спілкуванні
4	20	Трохи вище середнього рівень потреби у спілкуванні
5	16	Середній рівень потреби у спілкуванні
6	15	Середній рівень потреби у спілкуванні
7	13	Трохи нижче середнього рівень потреби у спілкуванні

Продовження табл. 2.2

8	23	Високий рівень потреби у спілкуванні
9	18	Середній рівень потреби у спілкуванні
10	28	Надзвичайно високий рівень потреби у спілкуванні
11	19	Трохи вище середнього рівень потреби у спілкуванні
12	21	Трохи вище середнього рівень потреби у спілкуванні
13	21	Трохи вище середнього рівень потреби у спілкуванні
14	22	Трохи вище середнього рівень потреби у спілкуванні
15	18	Середній рівень потреби у спілкуванні
16	20	Трохи вище середнього рівень потреби у спілкуванні
17	22	Трохи вище середнього рівень потреби у спілкуванні
18	25	Високий рівень потреби у спілкуванні
19	17	Середній рівень потреби у спілкуванні
20	22	Трохи вище середнього рівень потреби у спілкуванні
21	14	Середній рівень потреби у спілкуванні
22	14	Середній рівень потреби у спілкуванні
23	22	Трохи вище середнього рівень потреби у спілкуванні
24	21	Трохи вище середнього рівень потреби у спілкуванні
25	20	Трохи вище середнього рівень потреби у спілкуванні
26	26	Високий рівень потреби у спілкуванні
27	25	Високий рівень потреби у спілкуванні
28	16	Середній рівень потреби у спілкуванні
29	21	Трохи вище середнього рівень потреби у спілкуванні
30	19	Трохи вище середнього рівень потреби у спілкуванні
31	20	Трохи вище середнього рівень потреби у спілкуванні

Найменший результат має респондент №7, що становить 13 балів(рівень потреби у спілкуванні трохи нижче середнього), тоді як найбільший – 28 балів, який спостерігається в респондента №10.

Ці результати, в поєднанні з минулими, можна інтерпретувати як

респонденти спрямовують завищений рівень товариськості(що часто може навпаки заважати їм), в бажанні задовольнити свої завищені потреби у спілкуванні. Проте не варто забувати, що ми наразі не проаналізували навіть й половину методик, тож робити висновки ще зарано.

На підставі кореляційного аналізу за rs Спірменом, між діагностикою загального рівня комунікабельності за В.Ф. Ряховським та методикою В. Бойка, ми отримали такі значення:

- Коефіцієнт кореляції -0,074092742
- Коефіцієнт детермінації 0,548973441

Це вказує на те, що між цими двома методиками не існує вагомої кореляції, окрім як абсолютно незначної зворотно пропорційної. Також кореляція Спірмена була прорахована в програмі SPSS для перевірки надійності ручних прорахунків. Результати її аналізу представлено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Кореляція Спірмена між загальним рівнем комунікабельності за В.Ф. Ряховським та потребою у спілкуванні за Орловим в додатку SPSSStatistics

32

Correlations

		Ряховський	ПотребиВспілкуванні
Spearman's rho	Ряховський	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	,637
		N	31
ПотребиВспілкуванні		Correlation Coefficient	-,088
		Sig. (2-tailed)	,637
		N	31

З результатів методики діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів В.В. Бойко можна зробити декілька цікавих висновків (див. Додаток Л).

По перше: середнє значення загального результату всіх респондентів становить 9,935483871, що свідчить про ускладнення взаємодії з партнерами через прояв емоцій, збігаючись з минулою висунутою теорією.

По друге: якщо подивитись на середні результати за кожним з параметрів, розташувати їх в порядку спадання й зіставити таблицю, отримаємо наступне (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Середні результати за параметрами методики діагностики
"перешкод" Бойка (N=31)**

Назва параметру	Середнє значення
Домінування негативних емоцій	1,290322581 / 5
Невміння керувати емоціями, дозувати їх	1,870967742 / 5
Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі	1,935483871 / 5
Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій	2,193548387 / 5
Неадекватний прояв емоцій	2,64516129 / 5

З цього випливає, що в середньому респонденти мають певні проблеми саме з неадекватністю прояву емоцій, а також з їх недостатнім розвитком. Тобто, партнери респондентів можуть відносно часто стикаються саме з труднощами під час спроб правильно зрозуміти їх емоції. Якщо до цього доєднати результати минулих 2 тестів, то маємо завищену соціальну активність респондентів, яка часто проявляється у нестандартних, невиразних та часто надлишкових формах та проявах.

Кореляційний аналіз за r_s Спірменом (див. табл. 2.5), між діагностикою загального рівня комунікабельності за В.Ф. Ряховським та методикою В. Бойка, показав такі значення:

Коефіцієнт кореляції 0,306350806

Коефіцієнт детермінації 9,385081661

Це, у свою чергу, відрізняється від минулої спроби, адже тут прослідковується хоч і незначна, проте прямо пропорційна кореляція між рівнем

емоційних перешкод та загальним рівнем комунікабельності. Це каже про те, що чим більше респондент має проблем у спілкуванні, тим більш вірогідно він буде намагатися подолати їх, збільшуючи активність спілкування. Звісно, не треба забувати, що рівень кореляції навіть помірним не назвеш, проте варто запам'ятати ці результати на майбутнє.

Таблиця 2.5

Кореляція Спірмена між загальним рівнем комунікабельності за В.Ф.

Ряховським та перешкодами в спілкуванні В. Бойко в додатку

SPSSStatistics 32

Correlations

			Ряховський	ПерешкодиСп ілкування
Spearman's rho	Ряховський	Correlation Coefficient	1,000	,294
		Sig. (2-tailed)	.	,108
		N	31	31
	ПерешкодиСпілкування	Correlation Coefficient	,294	1,000
		Sig. (2-tailed)	,108	.
		N	31	31

Наступною методикою є «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності» (ДИСПС). Статистичні дані представлені у таблиці Додатку М.

Середнє значення загального показника самотності становить 22,87903226, що вже вказує на середній рівень даного показника, проте перед подальшим аналізом спершу подивимося на середні значення за кожним параметром у порядку зростання у табл. 2.6.

Одразу увагу привертає високий показник п'ятого блоку, що вказує на різноманіття зовнішньої демонстрації переживання самотності через дії, поведінку та інші види експресії. Тобто присутня бурхлива реакція, яка(якщо судити з минулих проаналізованих методик) виражається через спроби налагодити нові зв'язки або покращити старі через активну розмову й комунікацію.

Таблиця 2.6

Середні значення за блоками методики ДИСПС (N=31)

Назва параметру	Середнє значення
Блок II СПф	17,0322581 / 48
Блок VIII СПр	18,41935484 / 48
Блок III СЕ	19,096774 / 48
Блок IV СКг	19,8387097 / 48
Блок VII САЗ	22,93548387 / 48
Блок VI СРА	25,96774 / 48
Блок I Смо	28,548387 / 48
Блок V СКР	31,1935484 / 48

Наступний блок також певним чином підтверджує дану теорію, адже показники вище середнього за мотиваційним компонентом(Блок I Смо) свідчать про високу чутливість стосовно ситуацій, що викликають почуття самотності. Це стосується невдач, різноманітних неприємностей, зневага з боку інших, зрада важливої людини і тому подібне.

Блок VI СРА вказують на середню здатність респондентів до аналізу наслідків й причин власної самотності, поведінки, помилок, попередніх вчинків і подій що могли призвести до цього та загалом здібність до самоаналізу. Варто зазначити, що високий показник за даною шкалою свідчить про високий рівень саморефлексії, а малий навпаки, про її відсутність.

Середні бали за блоком VII САЗ кажуть про помірну адаптованість респондентів до переживання самотності, що проявляється в спробах вирішити цю проблеми, зменшити травматичний ефект, механізми захисту(уникнення, раціоналізація тощо). Як і в минулому випадку, ця шкала є дихотомічною, де 0 відповідає за повну нездатність до психічного самозахисту, а 48 до максимальної адаптованості.

За когнітивний компонент відповідає блок IV СКг, де результати свідчать про різноманіття думок, роздумів та міркувань особистості з приводу

переживання самотності. Йдеться саме про зосередження на думках про відчуженість, відторгнення суспільством чи наприклад ізольованість. Також цей блок відповідає за наявність змін у розумовій сфері - хаотичність, неуважність, розгубленість тощо. Результати трохи нижче середнього не дають чіткої й остаточної картини самі по собі, адже думки можуть бути як негативними(все погано, я нікому не потрібен, я ніколи не знайду друзів) так і позитивними. Проте поєднуючи це з результатами методики діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів В.В. Бойко, а саме з показником «Домінування негативних емоцій» стає більш вірогідно, що блок IV СКг вказує саме на більш позитивні роздуми, які спрямовані в сторону спроб розв'язати потенційну проблему самотності.

Значення блоку III СЕ вказує на емоційний компонент, а саме на різнобарвність емоцій стосовно власної самотності. Тобто чим більше значення, тим більш чутливим є респондент та навпаки. І хоч результат є трохи нижчим за середнє значення, проте все ще знаходиться на рівні та потенційно пояснюється невиразністю та неадекватністю прояву емоцій респондентів, що було визначено за методикою Бойко.

Блок VIII СПр, значення за яким наближається до низького, відповідає за сприйняття й прийняття самотності, де вищий бал вказує готовність суб'єкта до переживання самотності та загалом відображає позитивне ставлення до нього. Так як наш бал доволі низький, то це свідчить про те, що респонденти мають негативне ставлення до переживання самотності. Вони його відкидають, наприймають хоч і не в тотальному ступені, проте достатньо аби намагатися подолати цей бар'єр.

Останнім на розгляді буде блок II СПф, що вказує на вірогідність фізіологічних змін в організмі людини при переживанні самотності. Низький бал за цим показником на радше стримані реакції, тож навряд чи ми побачимо в респондентів слабкість, порушення сну чи апетиту та загалом погіршення фізичного стану.

Але перед тим, як переходити до останньої методики, проведемо останній кореляційний аналіз за r_s Спірменом, в цей раз між потребою в спілкуванні та

ДИСПС. Результати були пораховані, як і в минулі рази, вручну та за допомогою програми (див. табл. 2.7):

Коефіцієнт кореляції 0,348387097

Коефіцієнт детермінації 12,13735692

Це каже про те, що кореляція й існує, проте не те щоб вона значно більша ніж минула. Все ж, навіть невелика прямо пропорційна кореляція між потребою в спілкуванні та загальним показником самотності вказує про механізми подолання самотності респондентів та в незначній мірі допомагає в підтвердженні раніше висвітленої теорії.

Таблиця 2.7

Кореляція Спірмена між загальним показником самотності(ДДСОС) та Бар'єрами емоційного спілкування (Бойко) порахована в додатку

SPSSStatistics 32

Correlations

		ПотребиВспілкуванні	Загальний_показник_самотності
Spearman's rho	ПотребиВспілкуванні	Correlation Coefficient	,345
		Sig. (2-tailed)	,058
		N	31
	Загальний_показник_самотності	Correlation Coefficient	,345
		Sig. (2-tailed)	,058
		N	31

Переходимо до аналізу останньої методики, загальні результати якої ви можете бачити у табл. 2.8 та середні результати серед різних субшкал у табл. 2.9.

Оглядаючи висновки цієї методики може скластися непорозуміння, адже нові результати не дуже збігаються зі старими – адже показники за всіма субшкалами доволі високі. Проте потрібно пам'ятати, що наявні результати не є контртезовими. Вони відображають багатомодальність/багатовимірність соціального функціоналу особистості. Так, високі показники соціальної підтримки з одного боку та дефіцит емоційно насиченого спілкування тощо, з іншого, може свідчити про переважання формально-нормативного включення індивіда над глибинною емоційною прив'язаністю у системі міжособистісних

взаємин. Людина може продукувати нормативний конформізм, але насправді не поділяти норми та цінності, що переважають у соціальній групі, до якої він належить та не бажає її покидати.

Таблиця 2.8

Загальні результати методики «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (N=31)

№	Загальний результат	Важливий інший	Сім'я	Друзі
1	5	5,5	4,5	5
2	5,5	6	4,5	6
3	4,666666667	5	4	5
4	4,833333333	5,25	4,5	4,75
5	5,25	5	4,75	6
6	4,916666667	5,5	5,25	4
7	5,25	5,25	5,25	5,25
8	5,25	5	4,75	6
9	4,166666667	3,5	4,25	4,75
10	4,833333333	5,5	4	5
11	3,083333333	1,5	3,75	4
12	4,5	4,25	4	5,25
13	4,5	4,5	5	4
14	3,5	2,5	5	3
15	3,916666667	4	4	3,75
16	5,166666667	5,25	4,5	5,75
17	3,833333333	4,75	2,75	4
18	5,416666667	5,5	4,75	6
19	5,083333333	5,5	4	5,75
20	5,333333333	5,25	5,25	5,5
21	4,333333333	5,5	2,25	5,25
22	4,333333333	5	3,25	4,75
23	4	3,75	3	5,25

Продовження табл. 2.8				
24	4	4,25	3,5	4,25
25	4,75	5	5,25	4
26	4,083333333	5,5	5,75	1
27	4,25	4,75	4	4
28	5,166666667	6	5	4,5
29	3,583333333	4,75	3	3
30	4,75	4,75	5	4,5
31	3,166666667	4,25	1,75	3,5

Таблиця 2.9

Середні значення за субшкалами методики «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (N=31)

Назва параметру	Середнє значення
Сім'я	4,209677419
Друзі	4,60483871
Важливий інший	4,774193548

Тож які ми маємо загальні висновки стосовно респондентів? Отримані дані свідчать про наявність суперечливого поєднання високої соціальної активності, підвищеної потреби у спілкуванні та водночас внутрішніх труднощів у побудові емоційно глибоких і стабільних міжособистісних контактів.

Середній респондент характеризується як достатньо товариська, активна й орієнтована на взаємодію особистість. Він охоче вступає у нові контакти, прагне підтримувати комунікацію, брати участь у спільній діяльності та бути включеним у соціальне середовище. Проте ця товарискість не завжди має гармонійний характер. Надмірна балакучість, імпульсивність, недостатній рівень терпіння й схильність до надлишкової комунікативної активності можуть створювати труднощі у взаємодії з іншими людьми та навіть викликати роздратування з боку оточення. Це дозволяє припустити, що соціальна

активність респондентів виконує не лише функцію відкритості чи екстраверсії, але й може бути компенсаторним механізмом подолання внутрішнього переживання самотності або страху соціального відторгнення.

Результати методики Ю. Л. Орлова підтверджують дещо підвищену потребу у спілкуванні, що вказує на значущість соціальних контактів для емоційного благополуччя респондентів. Для них характерна висока чутливість до якості міжособистісних стосунків, потреба у підтримці, прийнятті та включеності у групу. Водночас прагнення до спілкування не гарантує його ефективності. Дані методики В. В. Бойка демонструють, що респонденти мають труднощі у сфері емоційної комунікації, насамперед через недостатню виразність, неадекватність або суперечливість прояву емоцій. Це означає, що оточенню може бути складно правильно інтерпретувати їхній емоційний стан, наміри чи переживання. Таким чином, формується внутрішня суперечність: висока потреба у близькості поєднується з недостатньо сформованими навичками емоційного контакту.

Особливо показовими є результати методики ДДСОС. Попри середній рівень загального показника самотності, структура окремих компонентів свідчить про досить виражене внутрішнє переживання відчуження. Для респондентів характерна підвищена чутливість до ситуацій неприйняття, конфліктів, зради чи соціального ігнорування. Самотність для них не є нейтральним або прийнятним станом – навпаки, вона сприймається негативно та викликає бажання активно її подолати. Саме тому переживання самотності часто проявляється зовні через посилену комунікативну активність, прагнення встановлювати нові знайомства або підтримувати вже існуючі контакти.

Водночас респонденти демонструють помірний рівень саморефлексії та психологічної адаптації. Вони здатні частково усвідомлювати причини власних труднощів, аналізувати переживання та шукати способи психологічного захисту чи подолання негативних станів. Проте цей рівень рефлексії не завжди є достатнім для повноцінного вирішення внутрішніх конфліктів. Через це соціальна активність може набувати хаотичного або надмірного характеру, залишаючи незадоволеною базову потребу в емоційній близькості.

Загалом середнього респондента можна описати як людину, яка потребує соціального прийняття та міжособистісної близькості, активно шукає контакти та прагне уникнути самотності, однак водночас стикається з труднощами у глибокій емоційній взаємодії. Його поведінка часто має компенсаторний характер: зовнішня комунікабельність і підвищена соціальна активність можуть приховувати внутрішню невпевненість, страх відторгнення або емоційне незадоволення. Це свідчить про те, що соціальна депривація у досліджуваної групи проявляється не стільки через повну відсутність контактів, скільки через недостатню якість та емоційну насиченість міжособистісних стосунків.

2.4. Практичні рекомендації щодо зменшення рівню самотності та розвитку комунікативних навичок здобувачів закладу вищої освіти

На основі отриманих результатів можна сформулювати практичні рекомендації, спрямовані на зниження проявів соціальної депривації, покращення міжособистісних контактів та розвиток емоційної компетентності респондентів.

Передусім респондентам варто звернути увагу не лише на кількість соціальних контактів, а й на їхню якість. Активна комунікація та велика кількість знайомств не завжди забезпечують емоційну близькість і відчуття прийняття. Тому важливим є формування більш глибоких, стабільних і довірливих взаємин.

Оскільки у респондентів спостерігаються труднощі з проявом емоцій, доцільним є розвиток емоційної компетентності: уміння усвідомлювати, інтерпретувати та виражати власні емоції. Корисними можуть бути вправи на розвиток емоційного інтелекту, ведення щоденника емоцій, аналіз власних реакцій та розвиток емпатії й активного слухання.

Важливим напрямом є також розвиток саморефлексії. Усвідомлення причин власних переживань і поведінкових моделей може допомогти знизити внутрішню напругу та хаотичність соціальної активності. Для цього можуть

використовуватися техніки самоаналізу або робота з психологом.

Окрему увагу варто приділити формуванню толерантності до тимчасової самотності. Респонденти переважно сприймають її негативно та намагаються уникнути через надмірну комунікативну активність. Водночас здатність комфортно переносити усамітнення є важливою складовою психологічної зрілості. Доцільно розвивати навички самопідтримки та вміння отримувати задоволення від діяльності поза соціальною взаємодією.

З огляду на чутливість до неприйняття та соціального відторгнення, важливо працювати над стабілізацією самооцінки. Формування більш незалежного від зовнішнього схвалення ставлення до себе може знизити емоційну вразливість і потребу у постійному підтвердженні власної значущості через спілкування.

Не менш важливим є розвиток конструктивної комунікації. Респондентам варто навчитися краще враховувати межі інших людей, контролювати інтенсивність власної комунікативної поведінки та приділяти більше уваги взаємності у спілкуванні.

Також, окрім вищезазначених загальних рекомендацій, пропонується розроблений тренінг (див. Додаток Н). Він не є обов'язковим та більше служить прикладом того, в яку сторону може йти покращення, яким чином впроваджуватися та бути певною опорою.

Висновки до розділу 2

1. Емпіричне дослідження проводилося протягом січня–квітня 2026 р. на базі низки закладів вищої освіти України та Європи. Дослідження включало чотири етапи: підбір методів дослідження, проведення емпіричного дослідження, обробку та інтерпретацію результатів, формулювання висновків і рекомендацій.

На першому етапі було сформовано вибірку методом рандомного добору, що сприяло підвищенню її репрезентативності та зменшенню впливу сторонніх чинників. Другий етап передбачав застосування психодіагностичних методик для дослідження рівня сорому, провини, моральних норм, тривожності та самоствалення студентів. На третьому етапі здійснювалася систематизація та математико-статистична обробка отриманих даних. Четвертий етап був присвячений аналізу результатів, формулюванню висновків і розробленню практичних рекомендацій щодо зниження проявів сорому та провини особистості.

2. Для проведення емпіричного дослідження було використано п'ять психодіагностичних методик: Діагностика загального рівня комунікабельності за В. Ф. Ряховським (адаптація Л. В. Вейланде, 2011); Діагностика потреби у спілкуванні (Ю. Л. Орлов); Методика діагностики емоційних бар'єрів у встановленні контактів В. В. Бойка; Тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності» (ДИСПС) О. Саннікової та В. Бедан; Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS; українська адаптація Ю. Б. Мельника та А. В. Стадніка, 2023).

Вибір зазначених методик обумовлений необхідністю комплексного вивчення психологічних чинників соціальної депривації: комунікативних навичок, потреби у спілкуванні, емоційних труднощів у міжособистісній взаємодії, схильності до переживання самотності та рівня сприйняття соціальної підтримки.

3. За результатами проведених методик середній респондент є достатньо комунікабельною, активною та орієнтованою на соціальну взаємодію

особистістю. Він легко встановлює контакти та прагне підтримувати спілкування, проте надмірна балакучість, імпульсивність і недостатня терплячість іноді ускладнюють взаємини. Це може свідчити про те, що висока соціальна активність частково виконує компенсаторну функцію щодо переживань самотності або страху відторгнення.

Результати методики Ю. Л. Орлова вказують на підвищену потребу у спілкуванні та важливість соціальної підтримки для респондентів(лише 30,3% досліджуваних мають середній або нижчий рівень потреби у спілкуванні). Водночас дані методики В. В. Бойка засвідчують труднощі емоційної комунікації, пов'язані з недостатньо чітким вираженням почуттів (невміння керування емоцій явно проявляється у 48,3% респондентів, тоді як неадекватний прояв емоцій у 90,3%). Через це виникає суперечність між прагненням до близьких стосунків і недостатньою здатністю їх будувати.

Результати методики ДИСПС демонструють середній рівень самотності (80,6% респондентів мають рівень трохи вище середнього і вище), однак окремі показники свідчать про чутливість до неприйняття, конфліктів та соціального ігнорування. Самотність сприймається негативно, тому респонденти активно підтримують наявні та шукають нові соціальні зв'язки.

Респонденти характеризуються помірним рівнем саморефлексії та адаптації (рівень трохи вище середнього і вище за наступними реелвантними показниками методики ДИСПС: СКГ 48,3%, СРА 93,5%, САЗ 80,6%, СПр 48,3%). Вони частково усвідомлюють власні труднощі, але не завжди успішно долають внутрішні конфлікти. Тому соціальна активність не завжди забезпечує задоволення потреби в емоційній близькості.

4. На основі отриманих результатів можна запропонувати рекомендації щодо зниження проявів соціальної депривації, покращення міжособистісних взаємин і розвитку емоційної компетентності.

Насамперед варто звертати увагу не лише на кількість соціальних контактів, а й на їхню якість. Саме довірливі та стабільні взаємини забезпечують відчуття підтримки, прийняття та емоційної близькості.

З огляду на труднощі у вираженні почуттів, доцільно розвивати емоційну

компетентність через усвідомлення, розуміння та конструктивне вираження емоцій. Корисними можуть бути вправи на розвиток емоційного інтелекту, ведення щоденника емоцій, розвиток емпатії та навичок активного слухання.

Важливим напрямом є розвиток саморефлексії, яка допомагає краще усвідомлювати причини власних переживань і поведінки. Для цього можуть використовуватися техніки самоаналізу та психологічне консультування.

Оскільки респонденти схильні негативно сприймати самотність, важливо формувати толерантність до тимчасового усамітнення, розвивати навички самопідтримки та здатність отримувати задоволення від індивідуальної діяльності.

Також доцільно працювати над зміцненням самооцінки та розвитком конструктивної комунікації, зокрема врахуванням меж інших людей і дотриманням взаємності у спілкуванні.

Додатковим засобом профілактики може бути розроблений тренінг (див. Додаток Н), який спрямований на розвиток соціальних навичок, емоційної компетентності та психологічної підтримки учасників.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведений теоретико-методологічний аналіз та емпіричне дослідження психологічних особливостей соціальної депривації серед здобувачів вищої освіти. Узагальнення отриманих результатів дослідження дозволило зробити такі висновки.

1. Аналіз наукової літератури свідчить, що депривація є складним психологічним явищем, яке в більшості розглядається її як стан, що виникає внаслідок тривалого незадоволення важливих психічних і соціальних потреб. Дефіцит емоційних зв'язків, соціальної взаємодії чи необхідних стимулів може негативно впливати на психічний розвиток, поведінку та соціальне функціонування особистості. Цей стан спричинений недостатністю умов для задоволення базових потреб людини, що супроводжується негативними змінами в емоційній сфері, поведінці та соціальній адаптації.

Соціальна депривація розглядається як вид психічної депривації, що проявляється у дефіциті соціальних зв'язків, соціального досвіду та можливостей повноцінної участі в суспільному житті. Її виникненню сприяють несприятливі умови соціалізації, ізоляція, втрата значущих контактів і соціальне неприйняття.

2. Студентство є особливою соціально-психологічною групою, що об'єднує осіб, які здобувають вищу освіту та готуються до майбутньої професійної діяльності. Студентський вік (18-25 років) відповідає періоду пізньої юності та ранньої дорослості, коли відбувається інтенсивне особистісне становлення, формування світогляду, системи цінностей і життєвих орієнтирів. Для цього віку характерні висока пізнавальна та соціальна активність, розвиток інтелектуальних здібностей і професійної спрямованості. Молоді люди визначають життєві цілі, обирають професійний шлях, формують самосвідомість, життєві плани та особистісну ідентичність.

Важливою особливістю студентського періоду є входження до нової системи соціальних відносин. Навчання у закладі вищої освіти потребує адаптації до нових вимог, встановлення міжособистісних зв'язків та інтеграції в

студентське середовище. Це сприяє розвитку комунікативних навичок, соціальної компетентності та почуття належності до спільноти.

Водночас студентський вік супроводжується кризами адаптації, професійного вибору, автономії та ідентичності. Молоді люди нерідко переживають невизначеність життєвих перспектив, коливання самооцінки, труднощі у міжособистісних стосунках і пошуку власного місця в суспільстві. Саме успішне подолання цих труднощів є важливою умовою особистісного та професійного розвитку.

3. На підставі результатів емпіричного дослідження було констатовано, що респонденти характеризуються поєднанням підвищеної соціальної активності, вираженої потреби у спілкуванні та водночас труднощів у формуванні емоційно глибоких і стабільних міжособистісних взаємин. Встановлено, що більшість досліджуваних (74%) є через міру товариськими, активно прагнуть нових контактів і включення в соціальне середовище, проте їхня комунікативна активність нерідко має надмірний або імпульсивний характер.

Результати дослідження свідчать про наявність у респондентів (93,5% їх мають як мінімум в незначному прояві) певних труднощів у сфері емоційної взаємодії. Було виявлено недостатню виразність та неадекватність прояву емоцій (у 90,3% респондентів), що ускладнює процес міжособистісного розуміння та може негативно впливати на якість соціальних контактів. Це формує внутрішню суперечність між високою потребою у близькості та недостатньо сформованими навичками емоційної комунікації.

З'ясовано, що для респондентів характерний середній рівень переживання самотності (80,6%), який супроводжується підвищеною чутливістю до ситуацій неприйняття, соціального відторгнення та емоційної дистанції. Самотність сприймається переважно негативно та викликає прагнення активно її компенсувати через посилену комунікативну діяльність, пошук нових знайомств і підтримання соціальних зв'язків.

Встановлено, що соціальна депривація у респондентів проявляється не стільки у повній відсутності соціальних контактів, скільки у недостатній емоційній насиченості та якості міжособистісних взаємин (66,3%). Зовнішня

комунікабельність часто виконує компенсаторну функцію, приховуючи внутрішню невпевненість, страх соціального неприйняття та потребу у підтримці й прийнятті.

Водночас було виявлено помірний рівень саморефлексії та психологічної адаптації (93,5% та 80,6%, відповідно), що свідчить про часткову здатність респондентів усвідомлювати причини власних переживань і шукати способи подолання негативних емоційних станів. Проте недостатній рівень емоційної компетентності та нестійкість самооцінки можуть перешкоджати ефективному подоланню переживання самотності та соціальної депривації.

4. За результатами дослідження були розроблені практичні рекомендації щодо покращення міжособистісних контактів і розвитку емоційної компетентності. Респондентам варто звертати увагу не лише на кількість контактів, а й на їхню якість, формуючи глибші та довірливіші взаємини.

Через труднощі у прояві емоцій доцільним є розвиток емоційної компетентності: усвідомлення, інтерпретація та вираження власних емоцій. Корисними можуть бути вправи на розвиток емоційного інтелекту, самоаналіз, розвиток емпатії та активного слухання. Важливими напрямками є розвиток саморефлексії та толерантності до тимчасової самотності. Усвідомлення причин власних переживань допоможе знизити внутрішню напругу, а здатність комфортно переносити усамітнення сприятиме психологічній зрілості.

З огляду на чутливість до неприйняття, важливо працювати над стабілізацією самооцінки та розвитком конструктивної комунікації. Респондентам варто навчитися краще враховувати межі інших людей, контролювати інтенсивність власної поведінки та приділяти більше уваги взаємності у спілкуванні. Також був розроблений груповий тренінг, що може бути використаний з метою покращення комунікаційних навичок, самооцінки у здобувачів вищої освіти.

Таким чином, всі завдання були вирішені, а мета теоретико-емпіричного дослідження була досягнута.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Закон України Про вищу освіту (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2014, № 37-38, ст. 2004) Документ 1556-VII, чинний, поточна редакція — Редакція від 09.04.2025, підстава - [3791-IX](#)
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
2. Бедан В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / В. Б. Бедан ; наук. кер. О. П. Саннікова ; Держ. закл. «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса, 2018. 21 с.
3. Бех І. Д. Психологічні джерела виховної майстерності : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2009. 248 с.
4. Бондар Л. Особливості мотивації навчальної діяльності студентів — майбутніх практичних психологів. 2017. URL: <https://jrnl.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP/article/viewFile/12459/16832> (дата звернення: 28.03.2026).
5. Бордійчук, А. 2021. Самотність та соціальна ізоляція людей похилого віку під час пандемії covid-19: фактори, що їх спричиняють. *Social Work and Education*, Vol. 8, No. 2. pp. 152-163. DOI: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.21.2.2> .
6. Варава Л. А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації : автореферат. Київ, 2009. 167 с.
7. Варій М. Й. Загальна психологія : навч. посіб. 2-ге вид., випр. і доп. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
8. Варій Ю. М. Психічна депривація студентської молоді України першого десятиліття XXI століття. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2008. Вип. 2. С. 27–40.
9. Варій Ю. М. Соціальна депривація як вид психічної депривації. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2010. № 2. С. 3–14.

10. Вейландє Л. В.-В. Практикум з основ педагогічної майстерності. Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2011. 188 с.
11. Вітвицька С. Практикум з педагогіки вищої школи. Методичний посібник для студентів магістратури за модульно-рейтинговою системою навчання. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2005. 396 с.
12. Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи : метод. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 316 с.
13. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Психологія впливів: індивідуальні, групові та масові: навчальний посібник. Київ: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. 220 с. DOI: [https://doi.org/10.33216/TutorialSNU\(978-617-11-0259-0\)-2025-220](https://doi.org/10.33216/TutorialSNU(978-617-11-0259-0)-2025-220)
14. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.
15. Гриценко В. А. Соціально-педагогічні умови подолання стану самотності студентів вищих навчальних закладів I–II рівнів акредитації : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Київ, 2014. 24 с.
16. Грузинська І. Комунікативна депривація в умовах дистанційного навчання студентів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Вип. 12. С. 31–39.
17. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
18. Енциклопедія освіти, Акад. пед. наук України ; за ред. В. Г. Кременя. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
19. Косовський С. В. Психологічна підтримка та збереження ментального здоров'я студентської молоді : кваліфікац. робота магістра спец. 053 «Психологія». Тернопіль : ТНТУ, 2025. 95 с.
20. Крупник І. Р., Ткаленко Н. В. Маніпулятивна поведінка у професійній діяльності офісних співробітників. Інсайт: психологічні виміри суспільства. Херсон: ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1. С. 96-101.
21. Лазарець М. Явище самотності як прояв соціального неприйняття. Збірник наукових праць РДГУ. 2020. № 15. С. 104–110. URL:

<https://scispace.com/pdf/iavishche-samotnosti-ia-k-proiav-sotsialnogo-nepriiniattia-5gr66aedji.pdf> (дата звернення: 11.03.2026).

22. Макаренко А. С. Методика організації виховного процесу. Вибрані твори : у 7 т. Київ, 1954. Т. 5.

23. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі : у 2 т. Т. 1 : Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. Київ : Форум, 2002. 319 с.

24. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі : у 2 т. Т. 2 : Моделювання психологічних новоутворень: генетичний аспект. Київ : Форум, 2002. 335 с.

25. Мачтакова О. Г. Мотивація: від античності до постмодернізму : монографія. Одеса : Атлант, 2013. 210 с.

26. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с. DOI: <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>

27. Мороз О.Г., Падалка О.С., Юрченко В.І. Педагогіка і психологія вищої школи: Навч. посібник для молодих викладачів, аспірантів і майбутніх магістрів / За заг. ред. О.Г. Мороза.. - К.: НПУ, 2003. - 267 с.

28. Олійник І. М. Формування пізнавальної активності студентів у процесі навчання у закладі вищої освіти : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 011 «Освітні, педагогічні науки» / наук. керівник Т. П. Голованова. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 71 с. URI: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/17990> (дата звернення: 11.03.2026)

29. Олійник Н. Особливості соціалізації студентів коледжів в умовах війни. *Освіта.UA*. URL: <https://osvita.ua/mlbachelor/93914/> (дата звернення: 23.04.2026).

30. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи : навч. посіб. Київ : Філ-студія, 2006. 320 с.

31. Помазова О. Теоретичні аспекти самотності як суб'єктивного переживання. *Психологія і особистість*. 2019. № 2. С. 9–21. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.2.177345>.

32. Помазова О. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки. Серія “Психологія і педагогіка”. 2013. № 23. С. 206–214.
33. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень : монографія. Київ : Кафедра, 2013. 381 с.
34. Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". 2013. Т. 2. С. 212–216.
35. Попова О. В. Концепції ідентичності Дж. Марсія та А. Ватермана. Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу, наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи за період 2015-2016 рр., м. Вінниця, 15–16 трав. 2017 р. Донецьк, 2017. С. 27–28. URL: <https://jpvs.donnu.edu.ua/article/view/4023/4055>. (дата звернення: 11.03.2026).
36. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 / [укладачі : Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко]. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – 88 с. URL: <https://ekhnuir.karazin.ua/server/api/core/bitstreams/4a451a06-abb8-435e-984f-d0da0d8e9444/content> (дата звернення: 17.03.2026)/
37. Руденко Н. В. Формування міжособистісних взаємин студентів як передумова їх успішної адаптації до навчально-виховного процесу у вищих технічних навчальних закладах. URL: https://ic.ac.kharkov.ua/nauk_rob/nauk_vid/rio_old_2017/vh/v27/32.pdf. (дата звернення: 17.03.2026)
38. Селіверстов С. Деякі проблеми адаптації студентів першого курсу у вищому навчальному закладі. Проблеми освіти. 1997. № 10. С. 135–140.
39. Сердюкова І. М. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у вітчизняній психологічній літературі. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 1, вип. 43. С. 130–136. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh_2015_1_43_26. (дата звернення: 11.03.2026).
40. Терещенко Л. А., Булгакова Т. М. Психологічна корекція негативного переживання самотності у студентському віці. Науковий вісник

Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 98–103.

41. Тюльпа Т. М. Основи соціалізації особистості : навч. посіб. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2016. 163 с.

42. Хамітов Н. Самотність. Філософський енциклопедичний словник, за ред. В. І. Шинкарука. Київ : Абрис, 2002. С. 564. ISBN 966-531-128-X.

43. Шевенко А. М. Методичне забезпечення відбору учнівської молоді до вищих навчальних закладів педагогічного профілю : метод. реком. Київ, 2016. 157 с.

44. Bowlby J Maternal Care and Mental Health. Volume 3, 2nd ed. Northvale, NJ ; London : Jason Aronson, 1995.. [ISBN 978-1-56821-757-4](https://doi.org/10.1007/978-1-56821-757-4).

45. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. New York : Basic Books, 1988. 205 p.

46. Buchta, O., Malinakova, K., Novak, L. *et al.* alidation of the De Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS) in the Czech Environment. *Humanit Soc Sci Commun.* 2026. DOI: <https://doi.org/10.1057/s41599-026-06544-1>.

47. Cacioppo J. T. Loneliness: human nature and the need for social connection. New York : W. W. Norton, 2009. 317 p.

48. Cawthorne T, Käll A, Bennett S, Baker E, Andersson G, Shafran R. The Development and Preliminary Evaluation of Cognitive Behavioural Therapy (CBT) for Chronic Loneliness in Young People. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy.* 2023. Vol. 51, № 5. P. 414–431. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1352465823000231> .

49. de Jong-Gierveld J. Developing and Testing a Model of Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1987. Vol. 53, № 1. P. 119–128. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119>. PMID: 3612484 .

50. Dost G. Belongingness and Loneliness in Higher Education: A Meta-analysis of Pre- and Post-pandemic Trends. *Frontiers in Psychology.* 2026. Vol. 16. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1625957> (дата звернення: 29.04.2026).

51. Erikson E. H. Identity and the life cycle. W. W. Norton & Company, 1994. 192 p.

52. Fromm E. The art of loving (classics of personal development). HarperCollins Publishers Ltd, 1995. 112 p.
53. Fromm E. The Sane Society. New York: Rinehart, 1955.
54. Gardiner, C., Geldenhuys, G. and Gott, M. Interventions to Reduce Social Isolation and Loneliness among Older People: An Integrative Review. *Health & Social Care in the Community*. 2018. Vol. 26, № 2. P. 147–157. DOI: <https://doi.org/10.1111/hsc.12367>
55. Goldfarb W. Psychological privation in infancy and subsequent adjustment. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1945.
56. Hebb D. O. Organization of behavior. New York : M.E.Hebb, 2002, P. 335.
57. Horney K. Our inner conflicts: a constructive theory of neurosis. W. W. Norton & Company, 1992. 250 p.
58. Jonson S. WHO declares loneliness a ‘global public health concern’. *The Guardian*. URL: https://www.theguardian.com/global-development/2023/nov/16/who-declares-loneliness-a-global-public-health-concern?CMP=share_btn_url (date of access: 17.04.2026).
59. Jung C. G. Memories, Dreams, Reflections. New York: Pantheon books, 1961.
60. Koenig A. UC study: social media tied to college student loneliness. *UC News*. URL: <https://www.uc.edu/news/articles/2025/12/social-media-tied-to-college-student-loneliness-uc-study.html> (date of access: 23.04.2026).
61. Loneliness: a sourcebook of current theory, research, and therapy / ed. by P. L. Anne, P. Daniel. New York: John Wiley & Sons, 1982. 430 p.
62. Nakou A. et al. Loneliness, Social Isolation, and Living Alone: A Comprehensive Systematic Review, Meta-analysis, and Meta-regression of Mortality Risks in Older Adults. *Aging Clinical and Experimental Research*. 2025. Vol. 29, № 32. P. 28–49. URL: <https://doi.org/10.1007/s40520-024-02925-1> (дата звернення: 02.05.2026).
63. Osborn T., Weatherburn P., French R. S. Interventions to Address Loneliness and Social Isolation in Young People: A Systematic Review of the

Evidence on Acceptability and Effectiveness. *Journal of Adolescence*. 2021. Vol. 93. P. 53–79.

64. Robin Dunbar How Many Friends Does One Person Need?: Dunbar's Number and Other Evolutionary Quirks. London : Faber and Faber, 2010. 302 p.

65. Rowold K. What Do Babies Need to Thrive? Changing Interpretations of «Hospitalism» in an International Context, 1900–1945. *Social History of Medicine*. 2019. Vol. 32, № 4. P. 799–818. DOI: <https://doi.org/10.1093/shm/hkx114> .

66. Russell D., Peplau L. A., Ferguson M. L. Developing a Measure of Loneliness. *Journal of Personality Assessment*. 1978. Vol. 42, № 3. P. 290–294.

67. Spitz R. A. & Wolf K. Anaclitic Depression. *Psychoanalytic Study of the Child*. 1946. Vol. 2. P. 313–342.

68. Spitz R. A., Hospitalism. *Psychoanalytic Study of the Child*. 1, 53 p., 1945 year.

69. Weiss R. S. Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation. Cambridge : MIT Press, 1973. 236 p.

70. WHO Commission on Social Connection. From loneliness to social connection: charting a path to healthier societies. 2025. 213 p. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/978240112360> (date of access: 29.04.2026).

71. Yalom I. D. Existential psychotherapy. New York: Basic Books, 1980. 524 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Діагностика загального рівня комунікабельності»

(за В.Ф. Ряховським)

Інструкція: Уважно прочитайте наведені нижче відповіді та дайте відповідь «так», «інколи» чи «ні»

Тестовий матеріал

1. Ви очікуєте на буденну ділову зустріч. Чи виводить це вас із звичної колії?
2. Чи не відкладаєте ви візит до лікаря аж доти, доки вже зовсім не сила терпіти?
3. Чи не викликає у вас незадоволення або збентеження доручення виступати з доповіддю чи повідомленням у зв'язку із якоюсь нагодою?
4. Ви маєте нагоду поїхати у відрядження до міста, де ніколи ще не бували. Чи докладете ви максимум зусиль для того, щоб уникнути цієї поїздки?
5. Чи любите ви ділитися своїми переживаннями з іншими?
6. Чи дратує вас прохання незнайомої людини (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь запитання тощо)?
7. Чи вірите ви в існування проблеми "батьків і дітей" та в те, що людям різних поколінь важко зрозуміти один одного?
8. Чи не посоромитеся ви нагадати знайомому, що він забув повернути 10 гривень, що їх ви позичили йому кілька місяців тому?
9. У кафе вам подали недоброякісну страву. Чи змовчите ви, лише незадоволено відсунувши тарілку?
10. У ситуації один на один з незнайомою людиною ви не розпочнете бесіду самі і вам не сподобається, якщо першою заговорить вона. Чи це так?
11. Вас жахає будь-яка довга черга (у магазині, бібліотеці, касі кінотеатру тощо). Вам легше відмовитися від свого наміру, ніж встати у хвіст і нудитися в очікуванні?

Продовження додатку А

12. Чи боїтеся ви брати участь у залагодженні конфліктної ситуації?
13. У вас є власні, суто індивідуальні критерії оцінювання творів літератури, мистецтва, культури, ніяких "чужих" думок з цього приводу ви не приймаєте. Це так?
14. Почувши десь у неофіційній ситуації ("в кулуарах") явно помилкову точку зору з добре відомого вам питання, ви, скоріше за все, промовчите?
15. Чи викликає у вас невдоволення прохання знайомих допомогти розібратися в якійсь проблемі чи навчальній темі?
16. Вам легше формулювати свою точку зору (думку, оцінку) у письмовій формі, ніж в усній?

Ключ до тесту:

За відповідь "так" нараховується 2 бали, "інколи" — 1 бал, "ні" — 0 балів.

Обробка результатів тесту

Визначте загальну суму балів, яку ви набрали, відповідаючи на запитання тесту.

Інтерпретація результатів тесту

32-30 балів. Ви некоммунікбельні, і це ваша біда, оскільки саме ви, передусім, страждаєте від цього. Однак і близьким людям нелегко. На вас важко покластися в справі, що потребує групових зусиль. Намагайтеся бути більш коммунікбельними, контролюйте себе.

29-25 балів. Ви замкнуті, неговіркі, віддаєте перевагу самотності, і тому у вас, мабуть, мало друзів. Нова робота та необхідність нових контактів якщо і не призводять вас до паніки, то надовго виводять з рівноваги. Ви знаєте цю особливість свого характеру і часто буваєте незадоволені собою. Однак не обмежуйтеся лише цим, оскільки саме від вас залежить змінити ці особливості характеру. Хіба не буває так, що чимось сильно захопившись, ви "несподівано" стаєте розкутими та коммунікбельними? Варто лише постаратися.

Продовження додатку А

24—19 балів. Ви певною мірою товариські, у знайомій обстановці почуваете себе цілком упевнено. Нові проблеми вас не лякають, однак з новими людьми ви сходитеся обережно, неохоче берете участь у суперечках і диспутах. У ваших висловленнях часом занадто багато сарказму без усякої на те підстави. Усі ці недоліки у вашій владі.

18-14 балів. У вас нормальна комунікабельність. Ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співрозмовника, досить терплячі в спілкуванні з іншими, відстоюєте свою позицію без зайвої запальності. Без неприємних переживань йдете на зустріч з новими людьми. У той же час ви не любите гучних компаній, екстравагантних витівок та багатослів'я - усе це вас дратує.

13-9 балів. Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру), зацікавлені, говірки, любите висловлюватися по різних питаннях, що, буває, дратує інших. Охоче знайомитеся з новими людьми, нікому не відмовляєте в проханнях, хоча не завжди можете їх виконати. Буває, що ви виходите з себе, однак швидко відходите. Вам бракує посидючості, терпіння і відваги при зустрічі із серйозними проблемами. При бажанні ви зможете змусити себе не відступати.

8-4 бали. Товариськість "б'є з вас ключем". Ви завжди в курсі всіх справ. Любите брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у вас нудьгу. Охоче висловлюєтесь, навіть якщо ваше уявлення про проблему більш ніж поверхове. Усюди почуваете себе у своїй тарілці. Беретеся за будь-яку справу, хоча далеко не завжди можете її успішно довести до завершення. З цієї причини люди ставляться до вас із деяким побоюванням і сумнівами. Задумайтеся над цим.

3 бали і менше. Ваша комунікабельність має хворобливий характер. Ви балакучі, багатослівні, втручаєтеся в справи, що не мають до вас ніякого відношення, беретеся судити про проблеми, в яких зовсім некомпетентні. Через це ви часто буваєте причиною різного роду конфліктів. Вам необхідно зайнятися самовихованням.

Методика «Діагностика потреби у спілкуванні» (Ю.Л. Орлов)

Інструкція до тесту: Відповідайте "так" або ні" на наведені нижче твердження

Тестовий матеріал

1. Я отримую задоволення від участі в різних урочистостях.
2. Я можу приглушити свої бажання, якщо вони суперечать бажанням моїх друзів.
3. Мені приємно виявляти прихильність до когось.
4. Я більше зосереджений на набутті впливу, ніж дружби.
5. Я відчуваю, що по відношенню до моїх друзів у мене більше прав, ніж обов'язків.
6. Коли я дізнаюся про успіхи свого друга, у мене чомусь погіршується настрій.
7. Щоб бути задоволеним собою, я повинен комусь у чомусь допомогти.
8. Мої турботи зникають, коли я опиняюся серед товаришів по роботі.
9. Мої товариші мені трохи набридли.
10. Коли я роблю погано роботу, присутність людей мене дратує.
11. Притиснутий до стіни, я кажу лише ту частину правди, яка, на мою думку, не шкодить моїм друзям чи знайомим.
12. У важкій ситуації я думаю не стільки про себе, скільки про близьку людину.
13. Неприємності у друзів викликають у мене такий стан, що я можу захворіти.
14. Мені приємно допомагати друзям, навіть якщо це завдасть мені значних клопотів.
15. Із поваги до товариша я можу погодитися з його думкою, навіть якщо він неправий.

Продовження додатку Б

16. Мені більше подобаються пригодницькі оповідання, ніж оповідання про кохання.
17. Сцени насилля в кіно мені огидні.
18. У стані самотності відчуваю тривогу і напруженість більше, ніколи я знаходжуся серед людей.
19. Я вважаю, що основною радістю у житті є спілкування.
20. Мені шкода покинутих собак та кішок.
21. Я віддаю перевагу мати менше друзів, але більш близьких.
22. Я люблю бувати серед друзів.
23. Я довго переживаю сварки з близькими.
24. У мене більше близьких людей, ніж у багатьох інших.
25. У мені більший потяг до досягнень, ніж до дружби.
26. Я більше довіряю власним інтуїції та уяві в погляді на людей, ніж судженням про них інших людей.
27. Я надаю більшого значення матеріальному благополуччю та престижу, ніж радості спілкування з приємними мені людьми.
28. Я співчуваю людям, у яких немає близьких друзів.
29. Стосовно мене люди часто невдячні.
30. Я люблю оповідання про безкорисливу дружбу та любов.
31. Заради друга я можу пожертвувати всім.
32. У дитинстві я входив до однієї "тісної" компанії.
33. Якби я був журналістом, мені подобалось би писати про дружбу.

Обробка результатів тесту

За кожну відповідь, що відповідає ключеві, нараховується один бал.

Ключ|джерело| до тесту

Відповіді "так" на твердження 1, 2, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 30, 31, 32, 33.

Продовження додатку Б

Відповіді "ні" на твердження 3,4,5,6,9,10,15,16,25,27,29.

Інтерпретація результатів тесту

Визначається загальна сума балів. Чим вища оцінка, тим більша потреба у спілкуванні.

Методика діагностики "перешкод" (бар'єрів) у встановленні емоційних контактів (В. В. Бойко)

Інструкція: Прочитайте кожне судження і дайте відповідь на нього "так", якщо згодні з ним, або "ні", якщо не згодні.

Стимульний матеріал:

1. Зазвичай до кінця робочого дня на моєму обличчі помітна втома.
2. Трапляється, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити більш сприятливе враження на партнерів.
3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.
4. Мабуть, я здаюся оточуючим надто суворим.
5. Я в принципі проти того, щоб зображати чемність, якщо тобі не хочеться.
6. Я зазвичай вмю приховати від партнерів спалахи емоцій.
7. Часто у спілкуванні з колегами я продовжую думати про щось своє.
8. Буває, я хочу висловити партнеру емоційну підтримку (увагу, співчуття, переживання), але він цього не відчуває.
9. Найчастіше у моїх очах чи виразі обличчя видно занепокоєння.
10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховувати свої симпатії до партнерів.
11. Всі мої неприємні переживання зазвичай написані на обличчі.
12. Якщо я захоплююсь розмовою, то моя міміка стає надто виразною.
13. Мабуть, я дещо скований, затиснутий.
14. Я зазвичай перебуваю у стані нервової напруги.
15. Зазвичай відчуваю дискомфорт, коли доводиться обмінюватися рукопотисканнями в діловій обстановці.
16. Іноді близькі люди смикають мене: розслаб м'язи обличчя, не криви губи, не морщи обличчя тощо.

Продовження додатку В

17. Розмовляючи, я надто жестикулюю.
18. Зазвичай, у новій ситуації мені важко бути розкутим, природним.
19. Мабуть, моє обличчя часто виражає смуток чи занепокоєння, хоч на душі спокійно.
20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомою людиною.
21. Якщо я хочу, то мені завжди вдається приховати свою ворожість до поганої людини.
22. Мені часто чомусь буває весело без жодних причин.
23. Мені дуже просто зробити, за власним бажанням або на замовлення, різні вирази обличчя: зобразити смуток, радість, переляк, розпач тощо.
24. Мені казали, що мій погляд важко витримати.
25. Мені щось заважає висловлювати теплоту, симпатію людині, навіть якщо я відчуваю ці почуття до неї.

Ключ до методики:

За кожну відповідь "так" нараховується один бал. Висновок про рівень емоційної ефективності спілкування виробляється з суми набраних балів (вона може коливатися не більше від 0 до 25). Емоційні перешкоди об'єднані у п'ять груп. Якщо респондент набрав 3 і більше балів з будь-якої групи, робиться висновок про наявність істотних "перешкод" у встановленні емоційних контактів.

Інтерпретація:

Рівні емоційної ефективності у спілкуванні:

Перший рівень – 0 - 2 бали - респондент погано бачить себе з боку або у своїх відповідях нещирий.

Другий рівень – 3 - 5 балів - емоції зазвичай не заважають спілкуватися з партнерами.

Продовження додатку В

Третій рівень – 6 - 8 балів – є деякі емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні.

Четвертий рівень – 9 - 12 балів - емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з партнерами.

П'ятий рівень - 13 і більше балів - емоції заважають встановлювати контакти з людьми.

Табл. 3.1

"Перешкоди" у встановленні емоційних контактів

"Перешкоди" у встановленні емоційних контактів	Номери запитань та відповіді
Невміння керувати емоціями, дозувати їх	+1, -6, +11, +16, -21
Неадекватний прояв емоцій	-2, +7, +12, +17, +22
Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій	+3, +8, +13, +18, -23
Домінування негативних емоцій	+4, +9, +14, +19, +24
Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі	+5, +10, +15, +20, +25

«Тест-опитувальник Саннікової О., Бедан В. «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності» (ДИСПС)»

Інструкція: Шановні учасники опитування! Вам пропонується ряд тверджень і бланк, на якому передбачено 4 варіанта відповідей: «безумовно, так»; «мабуть, так»; «мабуть, ні»; «безумовно, ні». Ваше завдання – вибрати відповідь для кожного твердження. Виконувати завдання потрібно наступним чином: Ви читаєте твердження й ставите хрестик під тем варіантом відповіді, яка Вам найбільше підходить у даному випадку. Відповідаючи, щораз перевіряйте, щоб номер твердження збігався з таким самим номером на бланку відповідей. Основна умова нашого експерименту – Ваша сумлінність і щирість. Якщо Вам незрозуміла інструкція, прочитайте її ще раз. Дякуємо за співробітництво!

Блок І

1. Іноді почуття самотності виникає в мене без особливих причин
2. Як правило, несправедлива критика викликає в мене почуття самотності
3. Буває, що смуга неприємностей викликає в мене переживання самотності
4. Потрібно дуже постаратися, щоб викликати в мене почуття самотності
5. Я не терплю, коли мене зневажають
6. Я вважаю, що у своїй самотності найчастіше винуватий я сам
7. Мені легше визнати свої помилки, ніж залишитися на самоті
8. Мені важко вибачити зраду, зрадництво
9. Я спокійно переживаю розлуку із друзями (членами родини)
10. Іноді, мені легше припинити стосунки з людиною, ніж вибачити її
11. Бувають ситуації, коли мені хочеться, щоб хоч хто-небудь був поруч
12. Думаю, що на відпочинку цілком можна обійтися без спілкування з колегами

Продовження додатку Г

Блок II Мое самопочуття при переживанні самотності:

- 1 ... іноді мені важко дихати, начебто «обруч» здавлює груди
- 2 ... ночами я часто прокидаюся
- 3 ... у мене виникає відчуття «грудки» у горлі
- 4 ... почуваю себе втомленим і виснаженим
- 5 ... випробовую неприємні відчуття в області серця
- 6 ... почуваю розбитість у всьому тілі
- 7 ... втрачаю сон, подовгу не можу заснути
- 8 ... втрачаю апетит
- 9 ... фізично почуваю себе просто кепсько
- 10 ... у мене не буває помітних змін у фізичному самопочутті
- 11 ... випробовую фізичну слабкість
- 12 ... перестаю опікуватися про своє здоров'я

Блок III Мої емоції при переживанні самотності:

- 1 ... я дуже страждаю
- 2 ... почуваю себе внутрішньо неспокійним і схвильованим
- 3 ... у мене буває пригноблений стан
- 4 ... подовгу зазнаю почуття провини
- 5 ... відчуваю себе беззахисним, уразливим
- 6 ... мене охоплює розпач
- 7 ... іноді випробовую почуття внутрішнього задоволення
- 8 ... почуваю образу
- 9 ... буваю емоційно виснаженим (спустошеним)
- 10 ... як правило, залишаюся спокійним
- 11 ... буває, впадаю в депресію
- 12 ... у мене наростає агресія

Блок IV Мої думки при переживанні самотності:

1. ... думаю, що в житті, я здебільш самотній

Продовження додатку Г

2. ... коли я переживаю самотність, то ні про що інше не можу думати
3. ... я жenu думки про можливу самотність
4. ... я довго обмірковую причини своєї самотності
5. ... я не люблю думати про самотність
6. ... на самоті в мене з'являються тяжкі думки, від яких я не можу позбутися
7. ... іноді переживання самотності впливає на мою розумову активність
8. ... мені важко приймати життєві рішення, коли я переживаю самотність
9. ... коли я почуваю себе самотнім, мені добре думається
10. ... переживаючи самотність, я часто віддаюся смутним міркуванням
11. ... зазвичай я всіляко уникаю зосереджувати на своїх думках про самотність
12. ... переживаючи самотність, я стаю неуважним, роззявкуватим

Блок V

1. Зазвичай я не показую, який я самотній
2. Я так переживаю самотність, що моїм друзям це помітно
3. Коли я переживаю самотність, усі відмічають, що я не можу дати собі раду
4. Переживаючи самотність, мені легко зробити вигляд, що нічого не відбулося
5. Навіть якщо я намагаюся бути стриманим, по моєму вигляду можна здогадатися, що я переживаю самотність
6. Переживаючи самотність, я завжди легко приховую свій розпач
7. Буває, мені важко стримувати свої емоції, коли я переживаю самотність
8. Я пригнічую емоції в собі, навіть якщо розірвані стосунки з дуже дорогою людиною
9. Я вважаю, що найчастіше нічим не проявляю своє почуття самотності
10. Моя мова завжди залишається ясною й зрозумілою для оточуючих, коли я гостро переживаю почуття самотності

Продовження додатку Г

11. По моїх жестах, міміці, рухах можна догадатися, що я переживаю самотність
12. Як правило, коли я переживаю самотність, оточуючи помічають, що я становлюся метушливим

Блок VI

1. Я завжди замислююся про причини своєї самотності
2. Буває, що увага до власної самотності відволікає мене від справ
3. Я завжди намагаюся проаналізувати й пояснити собі, чому так часто перебуваю на самоті
4. Я довго переживаю й аналізую сварки із близькими мені людьми
5. Виявившись на самоті, мені хочеться з будь-ким це обговорити
6. Опинившись без підтримки близької людини, часом, я приймаю необдумані рішення
7. Перебуваючи на самоті, я волію діяти, а не міркувати над її причинами
8. Порвавши стосунки з близькою людиною, я, продовжую вести розмову подумки, приводячи всі нові аргументи в захист своєї позиції
9. Мені недостатньо знати, що привело мене до самотності, мені необхідно знати, чому це відбувається саме зі мною
10. Переживаючи самотність, я звертаю увагу на те, як реагую на людей і події
11. Буває, я не можу зрозуміти, чому залишився на самоті
12. Після розриву із близькою людиною, я завжди прокручую в голові всі деталі ситуації, що відбулася, аналізую слова, думки, причини

Блок VII

1. Щоб пережити самотність, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, відвідую курси іноземної мови тощо)
2. Відволікаюся від самотності й розслаблююся (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)
3. Знаходжу розраду у вірі, релігії, сподіваюся на те, що Бог мені допоможе

Продовження додатку Г

4. Я завжди слідкую за своєю поведінкою, навіть коли я самотній
5. Ізолююся, намагаюся залишитися наодинці із собою
6. Зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою
7. Я не вживаю активних дій, щоб змінити своє самотнє життя
8. Я намагаюся звикнути до думки, що я залишився незрозумілим і самотнім
9. Я намагаюся прийняти ситуацію, ужитися із самотністю
10. Мені набагато краще перебувати в колективі, серед людей, де я не відчуваю себе зовсім самотнім
11. Я поринаю в улюблену справу, намагаючись забути про самотність
12. Я прагну одержати емоційну підтримку в друзів або рідних

Блок VIII Я погоджуюсь з думкою про те, що...

- 1 ... не так страшна сама самотність, як її очікування
- 2 ... багато з людей створюють родину, щоб не залишитися самотніми
- 3 ... самотність руйнує
- 4 ... самотність усіх людей робить терплячими, толерантними
- 5 ... самотність — це саме кепське у дні випробувань
- 6 ... самотність завжди згубна, якщо вона довго триває
- 7 ... повна свобода можлива тільки при повній самотності
- 8 ... самотніми ми робимо себе самі
- 9 ... люди часто залишаються самотніми тому, що тільки вони самі собі вибудовують мури замість мостів
- 10 ... ніде не відчуваєш так сильно свою самотність, як серед людей
- 11 ... сама гірша самотність - це залишитися серед тих, хто тебе не розуміє
- 12 ... страшніше стати непотрібним іншим, ніж залишитись самотнім

Тест опитувальник діагностує такі різнорівневі показники, кожний з яких характеризується біполярністю:

Продовження додатку Г

- мотиваційний компонент (СМо).

Додатньому полюсу цього компоненту (СМо+) притаманна потреба особистості у періодичному або постійному переживанні самотності; висока чутливість до ситуацій, що викликають почуття самотності (невдачі, неприємності, зневага з боку інших, зрада тощо); наявність бажання, потягу, прагнення до самотності (причому не стільки до фізичного усамітнення, скільки до психологічного переживання самотності «як тієї билини у полі»; переживання покинутості, бідування, поневіряння, тощо); пошук будь-яких причин, привидів, мотивів, що сприяють виникненню почуття самотності. Від'ємний полюс (СМо-) вказує на слабкий прояв означених характеристик або їх відсутність (відсутність потреби, мотивів, бажання людини переживати самотність).

- психофізіологічний компонент СПф.

Додатній полюс цього компоненту (СПф+) містить характеристики, що відображують зміни в організмічних відчуттях, які виникають при переживанні самотності (фізична слабкість, порушення сну, апетиту, погіршенні загального фізичного стану тощо). Від'ємний полюс (СПф-) характеризує відсутність цих проявів;

- емоційний компонент СЕ.

Додатній полюс (СЕ+) характеризується різноманіттям та яскравою палітрою емоцій, почуттів, що виникають при переживанні самотності (спустошеність, роздратування, образа, злість, гнів, страх, задоволення, радість, тривога, відчай, сум, туга, нудьга, дратівливість тощо). Від'ємний полюс (СЕ-) характеризується відсутністю будь-яких емоційних переживань, що пов'язані із самотністю, спокоєм і, навіть, байдужістю;

-когнітивний компонент (СКг).

Додатній полюс (СКг+) характеризує різноманіття думок, міркувань, роздумів особистості з приводу переживання самотності (зосередження на думках про

Продовження додатку Г

покинутість, відторгнення, ізольованість, відчуженість, безпорадність) та наявність змін у розумовій сфері (хаотичність, неухважність, розгубленість тощо). Від'ємний полюс (СКг) характеризує відсутність будь-яких думок з приводу самотності;

- конативно-регулятивний компонент (СКР).

Додатний полюс (СКн+) містить різноманіття зовнішньої демонстрації переживання самотності, що виявляється у діях, поведінці, експресії тощо. Від'ємний полюс (СКн-) характеризує відсутність явних зовнішніх проявів переживання самотності;

- рефлексивно-аналітичний компонент (СРА).

Додатний полюс (СРА+) містить характеристики, що відображають здатність особистості до аналізу причин і наслідків самотності, аналізу власної поведінки, помилок, попередніх вчинків і подій, що передували переживанню самотності. Від'ємний полюс (СРА-) вказує на відсутність рефлексії та аналізу переживання самотності;

- адаптивно-захисний компонент (САЗ).

Додатний полюс (САЗ+) містить ознаки активного управління діями, що спрямовані на опанування переживаннями самотності, намагання вирішити проблему, здатність до зменшення травмуючого ефекту цього переживання будь-яким способом (втеча, ізоляція, уникнення або прийняття самотності тощо), тобто, на здійснення дій, спрямованих на подолання цього переживання. Від'ємний полюс (САЗ-) вказує на відсутність означених дій;

- прийняття самотності (СПр).

Додатний полюс (СПр+) характеризує готовність суб'єкта до переживання самотності, відображає позитивне ставлення до нього. Від'ємний полюс (СПр-) свідчить про негативне ставлення до переживання самотності, його відкидання, неприйняття.

Продовження додатку Г

Ключ-дешифратор

Відповіді на «прямі» твердження (визначення ступеню прояву якості) оцінюються таким чином: «безумовно, так» – 4 бали, «мабуть, так» – 3 бали, «мабуть, ні» – 1 бал, «безумовно, ні» – 0 балів. Відповіді на «зворотні» запитання, або твердження, що свідчать про відсутність, або слабкий прояв якості, обчислюються у зворотному порядку: «безумовно, так» - 0 балів, «мабуть, так» – 1 бал, «мабуть, ні» – 3 бали, «безумовно, ні» – 4 бали. Максимальна кількість балів на кожне твердження (індикатор) дорівнює 4 балам, отже, максимальний бал за кожним показником (блок тверджень) дорівнює 48 балам (4x12). У табл. Д.1 наданий перелік прямих і зворотних тверджень (індикаторів).

Табл. 3.2

Ключі до методики «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (ДИСПС)»

	Показники	Прямі індикатори	Зворотні
1	Блок I – мотиваційний (СМо)	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 11	4, 9, 10, 12
2	Блок II – психофізіологічний (СПф)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12	10
3	Блок III – емоційний (СЕ)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 12	7, 10
4	Блок IV – когнітивний (СКг)	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 12	5, 9, 11
5	Блок V – конативно-регулятивний (СКР)	1, 4, 6, 8, 9, 10	2, 3, 5, 7, 11, 12
6	Блок VI - рефлексивно-аналітичний (СРА)	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 12	6, 7, 11
7	Блок VII - адаптивно-захисний (САЗ)	1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12	4, 7
8	Блок VIII – прийняття самотності (СПр)	4, 7	1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12
9	Загальний показник самотності (СЗаг)	(СМо + СПф + СЕ + СКг + СКР + СРА + СПр):7	

Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки»

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.

Продовження додатку Д

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";

Продовження додатку Д

- 4 - "ви злегка згодні";

- 5 - "ви згодні";

- 6 - "ви дуже згодні".

8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.

- 0 - "ви дуже не згодні";

- 1 - "ви не згодні";

- 2 - "ви трохи не згодні";

- 3 - "якщо ви нейтральні";

- 4 - "ви злегка згодні";

- 5 - "ви згодні";

- 6 - "ви дуже згодні".

9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.

- 0 - "ви дуже не згодні";

- 1 - "ви не згодні";

- 2 - "ви трохи не згодні";

- 3 - "якщо ви нейтральні";

- 4 - "ви злегка згодні";

- 5 - "ви згодні";

- 6 - "ви дуже згодні".

10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.

- 0 - "ви дуже не згодні";

- 1 - "ви не згодні";

- 2 - "ви трохи не згодні";

- 3 - "якщо ви нейтральні";

- 4 - "ви злегка згодні";

- 5 - "ви згодні";

- 6 - "ви дуже згодні".

11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.

Продовження додатку Д

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

Інтерпретація результатів

Опис вираженості рівня сприйняття соціальної підтримки представлений на основі середнього значення від суми сирих балів.

Для MSPSS не існує встановлених норм для певних виборок. Крім того, норми можуть значно відрізнятися залежно від культури та національності, а також віку та статі. При підрахунку результатів на платформі START використовуються норми з оригінального дослідження.

Для поділу респондентів на групи на основі балів за шкалою MSPSS можна використовувати дескриптори відповідей.

Окрім загальної шкали, в опитувальнику виділяють три субшкали, які можуть слугувати для додаткового аналізу джерел підтримки: Субшкала «Важлива інша людина», Субшкала «Сім'я» та Субшкала «Друзі».

Продовження додатку Д

Хоча чітких нормативів для субшкал MSPSS немає, загальноприйнято використовувати ті самі порогові значення, що й для загального балу:

- 0 – 1,9: низький рівень підтримки
- 2,0 – 4,0: помірний (середній) рівень підтримки
- 4,1 – 6,0: високий (значний) рівень підтримки

Ці порогові значення застосовуються до кожної субшкали окремо. Цей підхід дозволяє оцінити рівень підтримки з кожного джерела окремо.

Додаток Е

Респондент: Дрожанова А.

Рецензент: Троценко Д.

**Відповіді на методику «Діагностика загального рівня комунікабельності»
(за В.Ф. Ряховським)**

Табл. 3.3

№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10
Інколи	Так	Інколи	Ні	Так	Ні	Інколи	Інколи	Так	Ні
№11	№12	№13	№14	№15	№16				
Інколи	Так	Так	Інколи	Інколи	Ні				

Загальна сума: 17/32

Результат: Нормальна комунікабельність

**Відповіді на методику «Діагностика потреби у спілкуванні (за Ю.Л.
Орловим)»**

Табл. 3.4

№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10
Ні	Так	Так	Ні	Ні	Ні	Так	Так	Ні	Так
№11	№12	№13	№14	№15	№16	№17	№18	№19	№20
Ні	Ні	Ні	Так	Так	Ні	Ні	Ні	Так	Так
№21	№22	№23	№24	№25	№26	№27	№28	№29	№30
Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Ні	Так	Ні	Так
№31	№32	№33							
Так	Ні	Ні							

Загальна сума: 20/33

Продовження додатку Е

Результат: Трохи вище норми

Відповіді на методику «Діагностика «перешкод» (бар'єрів) у встановленні емоційних контактів В.В. Бойко»

Табл. 3.5

№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10
Так	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні
№11	№12	№13	№14	№15	№16	№17	№18	№19	№20
Так	Так	Ні	Ні	Ні	Ні	Так	Так	Ні	Ні
№21	№22	№23	№24	№25					
Так	Так	Так	Ні	Ні					

Загальна сума: 8 - є деякі емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні.

Невміння керувати емоціями: 3

Неадекватний прояв емоцій: 4

Нерозвиненість емоцій: 1

Домінування негативних емоцій: 0

Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі: 0

Відповіді на тест-опитувальник Саннікової О., Бедан В. «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (ДИСПС)

Табл. 3.6

Блок	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
I Смо	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, так
Блок	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
II СПф	Мабу ть, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні

Продовження додатку Е

Продовження табл. 3.6

Блок	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
III СЕ	Маб уць, ні	Маб уць, так	Маб уць, так	Маб уць, ні	Маб уць, так	Маб уць, ні	Безу мовн о, ні	Маб уць, ні	Маб уць, так	Маб уць, ні	Безу мовн о, ні	Безу мовн о, ні
Блок	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
IV СКГ	Маб уць, ні	Безу мовн о, ні	Маб уць, ні	Маб уць, ні	Маб уць, так	Маб уць, ні	Безу мовн о, ні	Маб уць, так	Маб уць, ні	Маб уць, так	Маб уць, ні	Маб уць, ні
Блок	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
V СКР	Маб уць, так	Маб уць, ні	Маб уць, ні	Маб уць, так	Маб уць, ні	Маб уць, так	Маб уць, ні	Маб уць, ні	Маб уць, так	Маб уць, так	Маб уць, ні	Маб уць, ні
Блок	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
VI СРА	Маб уць, так	Маб уць, ні	Маб уць, ні	Маб уць, ні	Маб уць, так	Безу мовн о, ні	Маб уць, ні	Маб уць, так	Безу мовн о, ні	Маб уць, так	Маб уць, ні	Маб уць, ні
Блок	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
VII САЗ	Маб уць, так	Маб уць, так	Безу мовн о, ні	Маб уць, ні	Безу мовн о, ні	Маб уць, ні	Маб уць, так	Маб уць, ні	Маб уць, ні	Маб уць, так	Маб уць, так	Маб уць, так
Блок	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
VIII СПр	Безу мовн о, ні	Маб уць, так	Маб уць, ні	Безу мовн о, ні	Маб уць, ні	Маб уць, так	Маб уць, ні	Маб уць, так	Маб уць, так	Маб уць, так	Маб уць, так	Маб уць, так

Блок I Смо – 29

Блок II СПф – 19

Продовження додатку Е

Блок III СЕ – 23

Блок IV СКГ – 14

Блок V СКР – 32

Блок VI CPA – 26

Блок VII САЗ – 22

Блок VIII СПр – 18

Загальний показник самотності – 22,875

Відповіді на методику «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки»

Табл. 3.7

№1	№2	№3	№4	№5	№6
6 - Ви дуже згодні	6 - Ви дуже згодні	5 - Ви згодні	4 - Ви злегка згодні	6 - Ви дуже згодні	6 - Ви дуже згодні
№7	№8	№9	№10	№11	№12
6 - Ви дуже згодні	6 - Ви дуже згодні	5 - Ви згодні	6 - Ви дуже згодні	6 - Ви дуже згодні	4 - Ви злегка згодні

Загальний результат: 5,5**Важливий інший: 6****Сім'я: 4,5****Друзі: 6**

Респондент: Колесников Б.

Рецензент: Троценко Д.

**Відповіді на методику «Діагностика загального рівня комунікабельності
(за в.Ф. Ряховським)»**

Табл. 3.8

№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10
Ні	Інколи	Інколи	Ні	Інколи	Інколи	Так	Ні	Ні	Інколи
№11	№12	№13	№14	№15	№16				
Інколи	Ні	Так	Інколи	Ні	Інколи				

Загальна сума: 11/32

Результат: Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру)

**Відповіді на методику «Діагностика потреби у спілкуванні (за Ю.Л.
Орловим)»**

Табл. 3.9

№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10
Ні	Так	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Так
№11	№12	№13	№14	№15	№16	№17	№18	№19	№20
Ні	Так	Ні	Так	Так	Так	Ні	Ні	Ні	Так
№21	№22	№23	№24	№25	№26	№27	№28	№29	№30
Так	Ні	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так
№31	№32	№33							
Ні	Так	Так							

Загальна сума: 19/33

Продовження додатку Ж

Результат: Трохи вище норми

Відповіді на методику «Діагностика «перешкод» (бар'єрів) у встановленні емоційних контактів В.В. Бойко»

Табл. 3.10

№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10
Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні
№11	№12	№13	№14	№15	№16	№17	№18	№19	№20
Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні
№21	№22	№23	№24	№25					
Так	Так	Так	Ні	Ні					

Загальна сума: 3 - емоції зазвичай не заважають спілкуватися з партнерами.

Невміння керувати емоціями: 1

Неадекватний прояв емоцій: 2

Нерозвиненість емоцій: 0

Домінування негативних емоцій: 0

Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі: 0

Відповіді на тест-опитувальник Саннікової О., Бедан В. «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (ДИСПС)

Табл. 3.11

Блок	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
I Смо	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Безум овно, ні	Безум овно, так	Мабу ть, так	Безум овно, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, так
Блок	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
II СПф	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Безум овно, ні	Мабу ть, ні	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Безум овно, ні

Продовження додатку Ж

Продовження табл. 3.11

Блок	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
III СЕ	Безум овно, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Безум овно, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, так
IV СКГ	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні
V СКР	Мабу ть, ні	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні
VI СРА	Мабу ть, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні
VII САЗ	Мабу ть, ні	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, ні	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, ні
VIII СПр	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Безум овно, ні

Блок I Смо – 23

Блок II СПф – 6

Блок III СЕ – 14

Блок IV СКГ – 10

Продовження додатку Ж

Блок V СКР – 25

Блок VI CPA – 17

Блок VII САЗ – 12

Блок VIII СПр – 28

Загальний показник самотності – 16,875

Відповіді на методику «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки»

Табл. 3.12

№1	№2	№3	№4	№5	№6
5 - Ви згодні	5 - Ви згодні	5 - Ви згодні	3 - Якщо ви нейтральні	6 - Ви дуже згодні	5 - Ви згодні
№7	№8	№9	№10	№11	№12
5 - Ви згодні	4 - Ви злегка згодні	5 - Ви згодні	6 - Ви дуже згодні	6 - Ви дуже згодні	5 - Ви згодні

Загальний результат: 5**Важливий інший: 5,5****Сім'я: 4,5****Друзі: 5**

Додаток 3

Респондент: Анастасія Г.

Рецензент: Троценко Д.

**Відповіді на методику «Діагностика загального рівня комунікабельності
(за в.Ф. Ряховським)»**

Табл. 3.13

№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10
Так	Інколи	Інколи	Ні	Так	Ні	Так	Так	Інколи	Ні
№11	№12	№13	№14	№15	№16				
Ні	Ні	Так	Ні	Ні	Так				

Загальна сума: 14/32

Результат: У вас нормальна комунікабельність

**Відповіді на методику «Діагностика потреби у спілкуванні (за Ю.Л.
Орловим)»**

Табл. 3.14

№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10
Ні	Так	Так	Ні	Ні	Ні	Так	Так	Ні	Так
№11	№12	№13	№14	№15	№16	№17	№18	№19	№20
Ні	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Ні	Ні	Ні
№21	№22	№23	№24	№25	№26	№27	№28	№29	№30
Так	Так	Ні	Ні	Так	Так	Ні	Так	Так	Так
№31	№32	№33							
Ні	Так	Так							

Загальна сума: 20/33

Продовження додатку 3

Результат: Трохи вище норми

Відповіді на методику «Діагностика «перешкод» (бар'єрів) у встановленні емоційних контактів В.В. Бойко»

Табл. 3.15

№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10
Так	Так	Так	Ні	Так	Ні	Так	Так	Так	Так
№11	№12	№13	№14	№15	№16	№17	№18	№19	№20
Так	Так	Так	Ні	Ні	Ні	Ні	Так	Так	Так
№21	№22	№23	№24	№25					
Так	Так	Ні	Ні	Так					

Загальна сума: 17 - емоції заважають встановлювати контакти з людьми.

Невміння керувати емоціями: 3

Неадекватний прояв емоцій: 3

Нерозвиненість емоцій: 5

Домінування негативних емоцій: 2

Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі: 4

Відповіді на тест-опитувальник Саннікової О., Бедан В. «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (ДИСПС)

Табл. 3.16

Блок	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
I Смо	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Безум овно, так	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Безум овно, так	Безум овно, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Безум овно, так	Безум овно, так
Блок	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
II СПф	Безум овно, так	Мабу ть, ні	Безум овно, так	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Безум овно, ні

Продовження додатку 3

Продовження табл. 3.16

Блок	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
III СЕ	Безум овно, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні
IV СКГ	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Безум овно, так	Безум овно, так	Безум овно, так	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так
V СКР	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Безум овно, так	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Безум овно, так
VI СРА	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Безум овно, так	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Безум овно, так
VII САЗ	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, так
VIII СПр	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Безум овно, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Безум овно, так	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Безум овно, так

Блок I Смо – 29

Блок II СПф – 17

Блок III СЕ – 16

Блок IV СКГ – 22

Продовження додатку 3

Блок V СКР – 17

Блок VI CPA – 19

Блок VII СА3 – 21

Блок VIII СПр – 15

Загальний показник самотності – 19,5

Відповіді на методику «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки»

Табл. 3.17

№1	№2	№3	№4	№5	№6
5 - Ви згодні	4 - Ви злегка згодні	5 - Ви згодні	4 - Ви злегка згодні	6 - Ви дуже згодні	5 - Ви згодні
№7	№8	№9	№10	№11	№12
4 - Ви злегка згодні	4 - Ви злегка згодні	5 - Ви згодні	6 - Ви дуже згодні	5 - Ви згодні	5 - Ви згодні

Загальний результат: 4,83**Важливий інший: 5,25****Сім'я: 4,5****Друзі: 4,75**

Додаток И

Респондент: Данііл Т

Рецензент: Троценко Д.

**Відповіді на методику «Діагностика загального рівня комунікабельності
(за в.Ф. Ряховським)»**

Табл. 3.18

№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10
Ні	Ні	Ні	Ні	Так	Інколи	Інколи	Так	Ні	Ні
№11	№12	№13	№14	№15	№16				
Інколи	Ні	Інколи	Інколи	Ні	Інколи				

Загальна сума: 10/32

Результат: Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру)

**Відповіді на методику «Діагностика потреби у спілкуванні (за Ю.Л.
Орловим)»**

Табл. 3.19

№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10
Так	Так	Так	Ні	Так	Ні	Ні	Так	Ні	Так
№11	№12	№13	№14	№15	№16	№17	№18	№19	№20
Ні	Так	Ні	Так	Ні	Ні	Ні	Так	Так	Так
№21	№22	№23	№24	№25	№26	№27	№28	№29	№30
Так	Так	Ні	Ні	Так	Так	Так	Так	Ні	Так
№31	№32	№33							
Так	Так	Ні							

Загальна сума: 21/33

Продовження додатку И

Результат: Трохи вище норми

Відповіді на методику «Діагностика «перешкод» (бар'єрів) у встановленні емоційних контактів В.В. Бойко»

Табл. 3.20

№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10
Так	Ні	Ні	Ні	Так	Так	Ні	Ні	Ні	Ні
№11	№12	№13	№14	№15	№16	№17	№18	№19	№20
Ні	Так	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні
№21	№22	№23	№24	№25					
Так	Так	Так	Ні	Ні					

Загальна сума: 4 - емоції зазвичай не заважають спілкуватися з партнерами.

Невміння керувати емоціями: 1

Неадекватний прояв емоцій: 2

Нерозвиненість емоцій: 0

Домінування негативних емоцій: 0

Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі: 1

Відповіді на тест-опитувальник Саннікової О., Бедан В. «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (ДИСПС)

Табл. 3.21

Блок	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
I Смо	Мабу ть, так	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Безум овно, так	Безум овно, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Безум овно, ні
Блок	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
II СПф	Безум овно, ні	Мабу ть, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Безум овно, ні	Безум овно, ні

Продовження додатку И

Продовження табл. 3.21

Блок	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
III СЕ	Мабу ть, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Безум овно, ні	Безум овно, ні
IV СКГ	Безум овно, ні	Мабу ть, ні	Безум овно, так	Мабу ть, ні	Безум овно, так	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Безум овно, так	Мабу ть, так
V СКР	Безум овно, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Безум овно, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Безум овно, так	Мабу ть, ні	Безум овно, ні	Безум овно, ні
VI СРА	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Безум овно, так	Мабу ть, так	Безум овно, ні	Безум овно, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так
VII САЗ	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, ні	Безум овно, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так
VIII СПр	Безум овно, так	Безум овно, так	Безум овно, так	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Безум овно, так

Блок I Смо – 27

Блок II СПф – 7

Блок III СЕ – 12

Блок IV СКГ – 17

Продовження додатку И

Блок V СКР – 35

Блок VI CPA – 23

Блок VII САЗ – 28

Блок VIII СПр – 15

Загальний показник самотності – 20,5

Відповіді на методику «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки»

Табл. 3.22

№1	№2	№3	№4	№5	№6
4 - Ви злегка згодні	4 - Ви злегка згодні	3 - Якщо ви нейтральні	4 - Ви злегка згодні	6 - Ви дуже згодні	5 - Ви згодні
№7	№8	№9	№10	№11	№12
5 - Ви згодні	5 - Ви згодні	6 - Ви дуже згодні	3 - Якщо ви нейтральні	4 - Ви злегка згодні	5 - Ви згодні

Загальний результат: 4,5**Важливий інший: 4,25****Сім'я: 4****Друзі: 5,25**

Додаток К

Респондент: Тетяна Н.

Рецензент: Троценко Д.

**Відповіді на методику «Діагностика загального рівня комунікабельності
(за В.Ф. Ряховським)»**

Табл. 3.23

№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10
Інколи	Інколи	Інколи	Ні	Інколи	Ні	Так	Ні	Інколи	Ні
№11	№12	№13	№14	№15	№16				
Інколи	Ні	Інколи	Ні	Ні	Інколи				

Загальна сума: 11/32

Результат: Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру)

**Відповіді на методику «Діагностика потреби у спілкуванні (за Ю.Л.
Орловим)»**

Табл. 3.24

№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10
Так	Так	Так	Ні	Ні	Ні	Ні	Так	Ні	Так
№11	№12	№13	№14	№15	№16	№17	№18	№19	№20
Так	Так	Ні	Так	Ні	Ні	Так	Так	Так	Так
№21	№22	№23	№24	№25	№26	№27	№28	№29	№30
Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так
№31	№32	№33							
Так	Ні	Так							

Загальна сума: 28/33

Продовження додатку К

Результат: Дуже високий

Відповіді на методику «Діагностика «перешкод» (бар'єрів) у встановленні емоційних контактів В.В. Бойко»

Табл. 3.25

№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10
Так	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Так	Ні	Ні	Так
№11	№12	№13	№14	№15	№16	№17	№18	№19	№20
Ні	Так	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні
№21	№22	№23	№24	№25					
Так	Так	Так	Ні	Ні					

Загальна сума: 7 - є деякі емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні.

Невміння керувати емоціями: 2

Неадекватний прояв емоцій: 4

Нерозвиненість емоцій: 0

Домінування негативних емоцій: 0

Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі: 1

Відповіді на тест-опитувальник Саннікової О., Бедан В. «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (ДИСПС)

Табл. 3.26

Блок	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
I Смо	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Безум овно, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Безум овно, ні
Блок	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
II СПф	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні

Продовження додатку К

Продовження табл. 3.26

Блок	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
III СЕ	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні
IV СКГ	Безум овно, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, ні
V СКР	Мабу ть, так	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні
VI СРА	Безум овно, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так
VII САЗ	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Безум овно, ні	Безум овно, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, так
VIII СПр	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, ні	Мабу ть, так	Мабу ть, ні

Блок I Смо – 28

Блок II СПф – 14

Блок III СЕ – 18

Блок IV СКГ – 16

Продовження додатку К

Блок V СКР – 34

Блок VI CPA – 27

Блок VII САЗ – 24

Блок VIII СПр – 24

Загальний показник самотності – 23,125

Відповіді на методику «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки»

Табл. 3.27

№1	№2	№3	№4	№5	№6
5 - Ви згодні	6 - Ви дуже згодні	5 - Ви згодні	3 - Якщо ви нейтральні	5 - Ви згодні	5 - Ви згодні
№7	№8	№9	№10	№11	№12
5 - Ви згодні	4 - Ви злегка згодні	5 - Ви згодні	6 - Ви дуже згодні	4 - Ви злегка згодні	5 - Ви згодні

Загальний результат: 4,83**Важливий інший: 5,5****Сім'я: 4****Друзі: 5**

Додаток Л

Таблиця 3.28

Загальні результати методики діагностики "перешкод" Бойка (N=31)

№	Загальний результат	Невміння керувати емоціями, дозувати їх	Неадекватний прояв емоцій	Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій	Домінування негативних емоцій	Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі
1	3	1	2	0	0	0
2	8	3	4	1	0	0
3	9	1	1	5	0	2
4	17	3	3	5	2	4
5	7	1	1	2	2	1
6	11	3	2	4	1	1
7	7	0	2	4	0	1
8	8	1	2	3	0	2
9	11	2	3	2	2	2
10	7	2	4	0	0	1
11	11	1	1	4	2	3
12	4	1	2	0	0	1
13	8	2	4	1	1	0
14	12	3	3	0	3	3
15	9	0	3	1	2	3
16	16	4	4	4	1	3
17	6	1	2	1	0	2
18	11	3	3	3	1	1
19	20	3	5	3	4	5
20	10	2	2	3	1	2
21	11	4	3	2	0	2
22	8	0	4	2	0	2

Продовження додатку Л
Продовження таблиці 3.28

23	8	2	3	0	1	2
24	7	1	3	0	2	1
25	11	4	4	1	2	0
26	13	3	2	2	3	3
27	6	1	2	1	0	2
28	11	2	2	3	2	2
29	16	3	2	4	4	3
30	12	1	2	4	2	3
31	10	0	2	3	2	3

Додаток М

Таблиця 3.29

Загальні результати методики «ДИСПС» (N=31)

№	Блок I Смо	Блок II СПф	Блок III СЕ	Блок IV СКг	Блок V СКР	Блок VI СПА	Блок VII САЗ	Блок VIII СПр	Загальний показник самотності
1	23	6	14	10	25	17	12	28	16,875
2	29	19	23	14	32	26	22	18	22,875
3	31	7	21	24	35	31	21	25	24,375
4	29	17	16	22	17	19	21	15	19,5
5	22	15	15	16	25	16	18	21	18,5
6	25	11	0	14	37	17	12	23	17,375
7	20	4	1	16	25	12	12	22	14
8	34	11	8	11	41	34	21	22	22,75
9	27	12	27	22	39	30	24	20	25,125
10	28	14	18	16	34	27	24	24	23,125
11	35	30	30	28	32	38	36	12	30,125
12	27	7	12	17	35	23	28	15	20,5
13	27	25	21	22	37	34	22	14	25,25
14	22	20	26	36	20	28	26	24	25,25
15	27	14	20	29	37	33	27	18	25,625
16	37	13	20	30	21	32	25	23	25,125
17	22	6	14	18	34	19	24	11	18,5
18	33	31	22	20	25	32	28	14	25,625
19	38	31	17	17	22	28	22	13	23,5
20	36	12	14	20	26	27	21	14	21,25
21	28	11	14	19	22	20	16	29	19,875
22	18	11	13	16	30	18	16	20	17,75
23	25	19	19	17	30	17	24	17	21
24	32	32	33	24	34	27	20	15	27,125

Продовження додатку М**Продовження таблиці 3.29**

25	27	12	20	17	40	35	28	22	25,125
26	32	26	31	16	35	42	25	12	27,375
27	22	19	10	13	30	26	28	22	21,25
28	25	11	23	20	30	23	21	10	20,375
29	31	27	24	21	37	15	27	13	24,375
30	32	35	32	20	37	31	25	14	28,25
31	41	20	34	30	43	28	35	21	31,5

**ПРОГРАМА
ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З МОЛОДДЮ
НА ТЕМУ САМОТНОСТІ
“Як перестати бути самотнім”**

Підготував
Троценко Данило Сергійович
Група ПС22Д
4 курс факультет здоров'я людини
Спеціальність 053 “Психологія”
“Основи психологічного консультування,
психокорекції і психотерапії”

Київ
2026 рік

Продовження додатку Н

ЗМІСТ

Таблиця 3.30

1	ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	Сторінка
1.1	Актуальність проблеми	3
1.2	Мета і завдання програми	3
1.3	Відповідність змісту програми віковим особливостям	4
1.4	Наукове та методичне обґрунтування методів, методик, технологій	5
1.5	Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму	6
1.6	Опис вимог до матеріально-технічного оснащення для реалізації програми	7
1.7	Опис термінів і послідовності етапів реалізації програми	7
1.8	Конкретність формування запланованих результатів	8
2	ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА	
2.1	Заняття програми (коротко)	9
2.2	Короткі пояснення до вправ	12
2.3	Тематичні статті та дослідження для поглиблення розуміння даної проблеми	41

Продовження додатку Н**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА****Актуальність проблеми**

Самотність є однією з важливих психологічних проблем сучасної молоді, зокрема здобувачів вищої освіти, та суттєво впливає на їхнє емоційне благополуччя, соціальну адаптацію й академічну успішність. Вона відображає не лише об'єктивну відсутність соціальних контактів, а й суб'єктивне відчуття ізольованості, нестачі підтримки та глибоких міжособистісних зв'язків. У студентському віці, який характеризується інтенсивним особистісним розвитком, самовизначенням і формуванням життєвих орієнтирів, проблема самотності набуває особливої значущості.

Здобувачі вищої освіти часто опиняються в нових соціальних умовах: змінюють місце проживання, звичне оточення, стикаються з підвищеними вимогами до самостійності та відповідальності. Попри велику кількість контактів, не всі з них є емоційно значущими або підтримувальними, що може посилювати відчуття відчуженості. Додатковими чинниками виступають академічний стрес, конкуренція, невизначеність майбутнього та активне використання цифрових технологій, які нерідко замінюють живе спілкування поверхневими онлайн-взаємодіями.

Тривале переживання самотності може негативно позначатися на психічному здоров'ї студентів, спричиняючи тривожність, зниження самооцінки, апатію та труднощі у формуванні близьких стосунків. Це, у свою чергу, впливає на рівень їхньої соціальної інтеграції та здатність до самореалізації. У зв'язку з цим дослідження психологічного змісту самотності, чинників її виникнення та шляхів подолання є важливим завданням сучасної психологічної науки і практики.

Мета і завдання програми

Продовження додатку Н

Мета: сприяти подоланню переживання самотності у здобувачів вищої освіти шляхом розвитку соціальних навичок, формування відчуття приналежності, підвищення емоційної стійкості та налагодження якісних міжособистісних зв'язків.

Завдання:

1. **Усвідомлення природи самотності** – допомогти учасникам зрозуміти психологічний зміст самотності, її причини та прояви, а також відрізнити конструктивну самотність від деструктивної ізоляції.
2. **Розвиток емоційної компетентності** – навчити здобувачів освіти розпізнавати, приймати та екологічно виражати власні емоції, що сприятиме зниженню внутрішнього напруження та відчуття ізольованості.
3. **Формування навичок ефективної комунікації** – розвинути здатність встановлювати контакт, підтримувати розмову, проявляти емпатію та будувати довірливі стосунки з іншими людьми.
4. **Підвищення рівня соціальної включеності** – стимулювати участь студентів у спільній діяльності, групових проектах та соціальних ініціативах для розширення кола спілкування.
5. **Зміцнення самоцінності та впевненості в собі** – сприяти формуванню позитивного ставлення до себе, що є основою для відкритості у взаємодії з іншими.
6. **Розвиток навичок побудови близьких стосунків** – навчити учасників формувати та підтримувати глибокі, емоційно значущі взаємини, засновані на довірі та взаємоповазі.
7. **Зниження впливу деструктивних соціальних факторів** – допомогти учасникам критично оцінювати вплив соціальних мереж, стереотипів та зовнішніх очікувань, що можуть посилювати відчуття самотності.

Продовження додатку Н

Відповідність змісту програми віковим особливостям

Програма відповідає віковим особливостям молоді, зокрема її емоційному розвитку, потребі у формуванні ідентичності та соціальних навичок. Молодь часто стикається зі страхами, тривогами та невпевненістю у собі, тому програма включає вправи для розвитку емоційної стійкості та підвищення самооцінки. Враховуючи важливість пошуку власного «я» та визначення особистих цінностей, програма допомагає учасникам усвідомити свої сильні сторони, приймати себе і розвивати позитивне ставлення до власної особистості. У цьому віці також значну роль відіграє соціальна взаємодія: молодь вчиться будувати стосунки та встановлювати межі, тож програма пропонує завдання, що зміцнюють навички спілкування та впевненість у собі.

Наукове та методичне обґрунтування методів, методик, технологій

Проблема самотності серед здобувачів вищої освіти розглядається в сучасній психології як складне багатовимірне явище, що поєднує емоційні, когнітивні та соціальні компоненти. Дослідження свідчать, що переживання самотності часто пов'язане з негативними переконаннями про себе та інших, труднощами у встановленні близьких стосунків і дефіцитом навичок ефективної комунікації. Наприклад, огляд 14 інтервенцій показав, що зменшення самотності найчастіше відбувається за рахунок розвитку соціальних навичок та зміни адаптивних когнітивних уявлень [63]. У зв'язку з цим доцільним є використання інтегративного підходу, який поєднує різні психокорекційні методи.

Відсутність достатньої кількості емоційних зв'язків у студентів проявляється у різних психоемоційних проблемах, зокрема, це імпульсивність, внутрішнє напруженість, дратівливість, обережність, депресія, тривога, паніка, втома, розлад сну, апатія, відсутність мотивації,

Продовження додатку Н

без емоційність, різка зміна настрою, напруженість, стрес, нервові зриви тощо [26].

Одним із базових підходів є когнітивно-поведінкова терапія, яка спрямована на виявлення та зміну деструктивних установок (наприклад, «я нікому не цікавий», «мене не приймуть»), що підтримують відчуття ізольованості. Використання когнітивних технік дозволяє учасникам усвідомити автоматичні думки, переосмислити їх і сформувані більш реалістичні та конструктивні переконання, що сприяє зниженню емоційного дискомфорту. Наприклад, нові протоколи КПТ для хронічної самотності у молоді продемонстрували суттєве зниження відчуття самотності після курсу інтервенції [48].

Ефективним доповненням є тренінги розвитку соціальних навичок, які базуються на принципах соціально-психологічного навчання. Вони спрямовані на формування вмій ініціювати контакт, підтримувати діалог, проявляти емпатію, встановлювати особисті межі та будувати довірливі стосунки. Практичні вправи, рольові ігри та моделювання життєвих ситуацій дозволяють закріпити ці навички у безпечному середовищі.

Арт-терапевтичні методи використовуються для роботи з емоційною складовою самотності. Через творче самовираження учасники отримують можливість усвідомити та символічно опрацювати свої переживання, що сприяє зниженню внутрішньої напруги та розвитку позитивного ставлення до себе. Додатково застосовуються рефлексивні практики, зокрема ведення щоденника та групові обговорення, які допомагають усвідомити власний досвід взаємодії, проаналізувати труднощі та відстежити особистісні зміни.

Структура програми передбачає поетапну організацію занять: на початковому етапі здійснюється діагностика рівня самотності та визначення індивідуальних запитів учасників; основний етап включає виконання вправ, спрямованих на розвиток емоційної компетентності та соціальних навичок; на

Продовження додатку Н

завершальному етапі відбувається узагальнення досвіду, оцінка досягнутих результатів і формування рекомендацій для подальшого саморозвитку. Така структура забезпечує системність і послідовність психокорекційного впливу.

Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму

Спеціаліст, який реалізує програму, повинен мати освіту у сфері психології, соціальної роботи або педагогіки, а також підготовку у галузі психокорекції та психологічного консультування молоді. Важливим є знання теоретичних підходів до вивчення самотності, міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації, а також володіння методами когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії та тренінгової роботи.

Практичний досвід проведення групових занять, уміння організовувати безпечний і підтримувальний простір, сприяти відкритій комунікації та конструктивній взаємодії в групі є необхідними умовами ефективної роботи. Спеціаліст повинен володіти розвиненими комунікативними навичками, здатністю до емпатії, уважного слухання та чутливого реагування на емоційні стани учасників. Важливими також є етичність, толерантність і вміння підтримувати довірливу атмосферу, що сприяє активному залученню учасників до процесу психокорекції.

Опис вимог до матеріально-технічного оснащення для реалізації програми.

Необхідними матеріально-технічними умовами реалізації програми є окремий навчальний кабінет практичного психолога або інше приміщення площею не менше 16 кв. м з необхідними меблями (зручні, м'які стільці або крісла), відповідним освітленням, фліп-чартом, мультимедійною установкою, Інтернетом, окремою дошкою (стіною) для представлення і обговорення матеріалів групової роботи і канцелярським приладдям (аркуші паперу. А-3,

Продовження додатку Н

А-4, кольорові олівці, фломастери, стікери та інше). В приміщенні мають бути столи для групової і індивідуальної роботи, зона для вільного пересування учасників занять, тощо.

Також необхідні роздруковані матеріали для використаних методик.

Опис термінів і послідовності етапів реалізації програми.

Програма складається з 8 занять. Частота зустрічей: 1-2 рази на тиждень. Тривалість корекційного заняття-тренінгу в середньому — 60-80 хвилин, тривалість корекційного курсу – 1-2 місяці.

Конкретність формування запланованих результатів.

Заплановані результати програми спрямовані на зниження рівня переживання самотності серед здобувачів вищої освіти, розвиток їхньої соціальної активності та формування якісних міжособистісних зв'язків. Учасники навчаться усвідомлювати власні емоційні стани, розуміти причини відчуття самотності та конструктивно з ним взаємодіяти. Вони опанують навички ефективної комунікації, зможуть впевненіше встановлювати нові контакти, підтримувати розмову та вибудовувати довірливі стосунки.

У процесі участі в програмі здобувачі освіти розвинуць здатність до самопідтримки, підвищать рівень самоцінності та відкритості у спілкуванні. Очікується, що вони активніше долучатимуться до соціальної взаємодії, братимуть участь у спільних видах діяльності та відчуватимуть більшу приналежність до студентського середовища. Важливим результатом стане також формування навичок підтримання емоційно значущих стосунків і зменшення залежності від поверхневих онлайн-контактів.

Показниками ефективності програми будуть зниження суб'єктивного відчуття самотності, підвищення рівня задоволеності спілкуванням, зростання соціальної активності, розвиток комунікативних умінь та здатність використовувати набуті навички у реальних життєвих ситуаціях.

Продовження додатку Н

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА

Заняття програми

Таблиця 3.31

СЕСІЯ	ЦІЛІ	ЗМІСТ	ЗАВДАННЯ
1 Знайомство та формування цілей програми	Ознайомити учасників з програмою і одним з одним, створити атмосферу довіри, зібрати вихідні дані (рівень самотності, домінуючі переживання, установки).	<i>Вступ (5 хв):</i> представлення фасилітатора, пояснення формату тренінгу, правил поведінки. <i>Знайомство (10 хв):</i> учасники називають себе, улюблене заняття та очікування від курсу. <i>Інтерактивно-інформаційна частина (10-15 хв):</i> фасилітатор пояснює основні причини відчуття самотності та як це може проявлятися. Учасників заохочують висловлювати свою думку щодо наявності в них певних симптомів, проте це не є обов'язково. <i>Вправа Інтерв'ю (25-30 хв)</i>	Початок ведення щоденника для фіксації власних емоцій та думок про самотність.
2 Зниження напруги	Через творче вираження опрацювати емоційну складову самотності, знизити внутрішню напругу і розвинути позитивне ставлення до себе	<i>Вступ (5 хв):</i> повторне привітання, привітання між учасниками, запит про домашнє завдання <i>Вправа «рефлексивне коло» (5 хв)</i> <i>Вправа людина під дощем (10 хв)</i> <i>Інформаційне повідомлення (10 хв):</i> про позитивні й негативні емоції, про вплив низької самооцінки на рівень самотності. <i>Вправа «Настрій» (10 хв)</i> <i>Дискусія про причину власної самотності (10 хв).</i> Завершити переведенням тему в русло: «Навіть якщо наявні проблеми, навколо є ті, до кого можна звернутися» <i>Вправа «Кола довіри» (10 хв)</i>	Зробити вільний творчий малюнок (будь-яка техніка) про своє уявне місце сили або безпеки, а потім внести цей малюнок у свій щоденник з коротким коментарем про відчуття.

Продовження додатку Н
Продовження таблиці 3.31

<p>3</p> <p>Ідентифікація та аналіз минулих установок</p>	<p>Розпізнати та усвідомити спектр власних емоцій, виокремити негативні переконання про себе/інших, показати різноманіття почуттів, закласти основу для їх прийняття.</p>	<p><i>Вступ (5 хв):</i> повторне привітання, привітання між учасниками, запит про домашнє завдання</p> <p><i>Гра-розминка “Емоції та ситуації” – 5 хв</i></p> <p><i>Вправа «Прогноз погоди» (10 хв)</i></p> <p><i>Вправа «Без маски» (10 хв)</i></p> <p><i>Інформаційне повідомлення (10 хв):</i> про негативні когніції та їх вплив на поведінку</p> <p><i>Гра-розминка “Ураган” (10 хв)</i></p> <p><i>Дискусія про причини власної самотності з упором на когніції (до кінця) – які переконання можуть бути в учасників(на їх думку) і як вони можуть впливати на їх поведінку</i></p>	<p>Обрати одну ситуацію, що сталася з попереднього заняття, коли з’явилася деструктивна думка, і «переписати» її в довільній формі (пропозиція-журнал).</p>
<p>4</p> <p>Когнітивна реструктуризація</p>	<p>Навчити розпізнавати деструктивні установки про себе і інших та активно їх змінювати на базі реалістичних доказів</p>	<p><i>Вступ (5 хв):</i> повторне привітання, привітання між учасниками, запит про домашнє завдання</p> <p><i>Дискусія про ефективні стратегії подолання (10 хв)</i></p> <p><i>Вправа «Світлофор думок» (5 хв)</i></p> <p><i>Вправа «Спростування нав’язливої думки» (15 хв)</i></p> <p><i>Тренування техніки «Трамвай» (5 хв)</i></p> <p><i>Проект «План дій, спрямований на подолання стану самотності» (20 хв)</i></p>	<p>Продовжити вести щоденник, спробувати відрефлексувати пройдений шлях та майбутні перешкоди, що треба подолати</p>

Продовження додатку Н
Продовження таблиці 3.31

<p>5</p> <p>Розвиток соціальних навичок – частина 1</p>	<p>Навчити ініціювати та підтримувати соціальну взаємодію, емоційно вкласти в контакт, практикувати активне слухання і першим вступати в діалог.</p>	<p><i>Вступ (5 хв):</i> повторне привітання, привітання між учасниками, запит про домашнє завдання</p> <p><i>Інформаційне повідомлення (10 хв):</i> про бар'єри спілкування, агресивність і т.п.</p> <p><i>Групове проходження тесту на вміння слухати (10 хв)</i></p> <p><i>Інформаційне повідомлення (10 хв):</i> про конфліктність та способи взаємодії в конфліктній ситуації</p> <p><i>Інформаційне повідомлення (10 хв):</i> про стилі спілкування</p> <p><i>Вправа «Ситуаційні вправи» (15 хв)</i></p>	<p>Записувати у щоденнику спроби використання навичок активного спілкування. Якщо були свідком конфліктів, обдумайте їх(чому сталися, як їх вирішити і т.п.)</p>
<p>6</p> <p>Розвиток соціальних навичок – частина 2</p>	<p>Закріпити навички емпатії та встановлення довірливих стосунків, навчитися виражати емпатію і підтримку, формувати особисті межі в спілкуванні.</p>	<p><i>Вступ (5 хв):</i> повторне привітання, привітання між учасниками, запит про домашнє завдання</p> <p><i>Гра “Нас с тобою поєднує” – 5 хв.</i></p> <p><i>Вправа “Точка зору” – 10 хв.</i></p> <p><i>Інформаційне повідомлення (5 хв) – обговорення минулої вправи, про сприйняття критики та як її приймати</i></p> <p><i>Вправа «Воюючі нації» (15 хв)</i></p> <p><i>Інформаційне повідомлення (5 хв) – про сутність конфліктів, як вони зароджуються та до чого призводять та чи можливе мирний вихід з них</i></p> <p><i>Групова вправа «Острів» (20 хв)</i></p>	<p>У реальному спілкуванні спостерігати за власною розмовною поведінкою: вести «експеримент» – наступного разу, коли настрій гарний, при зустрічі знов говорити більше компліментів і питань про співрозмовника. Записати реакції в щоденник.</p>

Продовження додатку Н
Продовження таблиці 3.31

7 Рефлексія і узагальнення досвіду	Проаналізувати пройдений досвід, засвоїти результати навчання і сформулювати індивідуальний план подальшого саморозвитку.	<i>Вступ (5 хв):</i> повторне привітання, привітання між учасниками, запит про домашнє завдання <i>Вправа “Примірювання ролей” – 15 хв.</i> <i>Рольова гра “Відпрацьовуємо навички” (20 хв)</i> <i>Групове проходження методики “SNI” (10 хв)</i> <i>Індивідуальне планування (10 хв)</i>	Продовжувати вести щоденник (відстежувати зміни емоцій і думок), спробувати брати участь у нових соціальних акціях/клубах.
8 Підведення підсумків і планування	Оцінити досягнуті результати (кількісні та якісні), розробити рекомендації для учасників та заключні поради для саморозвитку.	<i>Вступ (5 хв):</i> повторне привітання, привітання між учасниками, запит про домашнє завдання <i>Групова вправа «Дерево здібностей та інтересів» (15 хв)</i> <i>Вправа “Телеграма” (10 хв)</i> <i>Вправа «Я хочу подарувати» (5 хв)</i> <i>Заключна діагностика (10 хв) та порівняння з результатами що отримали вперше.</i> <i>Вправа: «Прощання» (15 хв)</i>	Жити далі

Продовження додатку Н

Використані вправи та методики

«Інтерв'ю» (25-30 хв)

Необхідно об'єднати учасників групи попарно. Кожен учасник має розповісти своєму сусідові що-небудь про себе. Слухач повинен, не перебиваючи оповідача, уважно стежити за його розповіддю. За часом розповідь не повинна перевищувати 5 хвилин. Ведучий контролює час. Після того як кожний з партнерів «потренується» у терплячому вислуховуванні сусіда, група збирається разом. Кожен учасник коротко представляє свого напарника, розповідає, що він запам'ятав з того, що повідав йому його сусід.

Щоби полегшити виконання вправи (особливо в групах, що тільки-но почали працювати разом або не мають достатнього досвіду чи напрацьованих технік спілкування), ведучий може запропонувати запитання-підказки: «Мої інтереси та вподобання», «Що відрізняє мене від інших, характеризує мою індивідуальність», «Чого про мене група ще не знає» тощо.

Рефлексивне коло (5 хв)

Мета: детальніше усвідомлення емоційного стану групи

Учасники наводять приклади емоційних відчуттів, які вони могли відчувати за тиждень. (Фасилітатор відмічає усі згадані слова: емоційний «багаж» кожного).

Малювання на тему “Людина під дощем” – 10 хв.

Мета: збирання додаткової діагностичної інформації для роботи.

Тренер дає завдання намалювати людину під дощем. Після виконання малюнки представляються. Методика “Намалюй людину під дощем” є цікавою версією проєктивного методу Арнольда Абрамса й Абрахама Емчина (1967), за допомогою якої можна визначити характеристики особистості у стресогенній ситуації (наприклад, під дощем).

Продовження додатку Н

Інформативним тут є реагування студента на ситуацію стресу, передусім в аспекті актуалізації власних ресурсів, уміння планувати свої дії, захищатися під тиском нерозв'язаних проблем.

До уваги тренера! Найчастіше люди у стані самотності не ситуативного характеру відтворюють у цьому малюнку, нездатність перебороти проблему, пригніченість, паніку, неможливість утечі, “відторгнення”, зображуючи мокру людину, без парасольки або спеціального одягу, а відтак незахищену нічим. Такий малюнок виявляє відсутність поваги особистості до самої себе і, найвірогідніше, наявність власних проблем з незалежністю, неможливістю прийняти виклик і здолати його.

Якщо особистість вірить у свої сили, може перебороти проблеми, то вона малює захисну одягу, парасольку. Порівнюючи усі малюнки є можливість виділити найважливішу проблему особистості. У самотніх людей типовою виявляється пасивність в контактах з іншими, переважання страхів у стресогенних ситуаціях і низьке почуття власної гідності.

Вправа «Настрій» – 10 хв

Кілька хвилин тому ви почули погану новину чи закінчилася неприємна розмова... Як зняти неприємний осад? Візьміть фломастери/олівці. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії, сюжети, фігури. Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з вашим настроєм. Намагайтеся уявити собі, що ви переносите свій сумний настрій на папір. Закінчили малюнок? А тепер перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5—7 слів, які відображають ваш настрій, ваші почуття. Довго не думайте і не намагайтеся бути ввічливими: необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю. Після цього ще раз продивіться ваш малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, і з задоволенням, емоційно, розірвіть аркуш, викиньте його в кошик. Ви

Продовження додатку Н

помітили? Всього 5 хв, а ваш зіпсований настрій уже зник, він перейшов у малюнок і був знищений.

Дискусія про причини власної самотності – 10 хв.

Мета: усвідомлення студентами причин свого стану самотності, прийняття на себе відповідальності за його подолання.

Американський дослідник К. Еллісон пише, що “в остаточному підсумку, ми самі відповідальні за свою власну самотність... Якщо ми сидимо пасивно й очікуємо, що дружба сама собою налагодиться або з’являться нові знайомства, то цього ніколи не відбудеться. Якщо ми обвинувачуємо в нашій самотності ще когось, ми будемо почувати одну лише гіркоту. Обвинувачуючи себе, ми будемо страждати від поразки. Першим кроком, що необхідний для того, щоб упоратися із самотністю, є усвідомлення й прийняття на себе відповідальності за її подолання”.

Питання для обговорення:

1. Чи відчували ви страждання від самотності останнім часом?
2. Чи можете ви описати, що саме ви переживаєте?
3. Коли ви відчуваєтесь найбільш самотнім?
4. Коли ви відчуваєтесь найменш самотнім?
5. Як ви намагалися подолати проблему?
6. На вашу думку, хто чи що є причиною вашої самотності?

Якщо самотність є результатом тимчасових причин. Всі ми час від часу переживаємо неприємні ситуації самотності. Наприклад, коли всі їдуть на канікули, а студентів доводиться залишатися самому в гуртожитку без товаришів. Такі тимчасові незручності проходять без сліду.

Якщо самотність є результатом поточних тяжких життєвих обставин. Життя завжди багате на сюрпризи й навіть не зовсім приємні, які вибивають нас із колії. Близький друг переїжджає в інше місто за 600 км. Батько та мати

Продовження додатку Н

повідомляють про своє розлучення. Вмирає дідусь або бабуся, яким студент довіряв свої секрети. Його кращі друзі починають робити те, у чому студент не може брати участь, і вони негайно вилучають його зі своєї компанії. Ми переживаємо втрату. Такі поточні обставини впливають на нас більше, ніж тимчасові. Потрібно пристосуватися, і це нелегко. Ми повинні знайти нових друзів і створити нові стосунки.

Якщо причиною самотності є сам студент. Можливо, студент сором'язливий за своєю суттю і він відчуває внутрішню тривогу, через яку йому важче подружитися. Певні характеристики особистості можуть відчужувати його від інших людей (недостатньо розвинуті соціальні навички, сором'язливість, наприклад).

Третій вид самотності, мабуть, буде важче всього подолати. Але, визначивши причину, все можливо, якщо прийнятися за справу щиро й чесно.

Наприкінці обговорення тренер робить загальні висновки. Основні висновки дискусії:

- 1) Студентам важливо усвідомити та висловити причини своєї самотності.
- 2) Перший крок у подоланні стану самотності – усвідомлення та прийняття на себе відповідальності за його подолання.
- 3) Ніхто з людей не має імунітету проти стану самотності.
- 4) Не можна перебороти цей болісний стан та переживання самотності без особистих і багатих відносин с Богом, насиченого духовного життя.
- 5) У подоланні стану самотності важливу роль грає активізація зусиль самого студента, що передбачає залучення його за допомогою конкретного плану дій, спрямованого на подолання стану самотності.

М'яко, але наполегливо тренер повинен спрямовувати студентів, щоб вони висловили причини та наслідки їх стану самотності, обережно спрямовувати, щоб вони прийняли на себе всю відповідальність.

Продовження додатку Н

Вправа «Кола довіри» - 15 хв

В умовах стресових подій людині важливо розуміти, що вона не залишиться із проблемою сам на сам та зможе отримати підтримку від інших, задіявши свій соціальний ресурс.

Сформувати та візуалізувати його допоможе вправа «Кола довіри» (рис. 2.1). У її основі лежить ідея існування різних рівнів довіри – власне кіл, які визначають, залежно від ситуації, хто з оточення (рідні, друзі, знайомі, організації) може стати тим ресурсом, який дозволить адаптуватися до ситуації, отримати підтримку та сили, щоб пережити непрості часи.



Рис 3.1 Кола довіри

Для проведення вправи необхідно опиратися на наведені нижче інструкції:

1. На аркуші паперу намалуйте 4 кола, розташованих одне в одному, як зображено на малюнку.
2. У центральному колі впишіть своє ім'я, адже саме ви є шукачем ресурсу.
3. У наступному колі вкажіть імена близьких людей, яким ви можете повністю довіритися у ситуації, що склалася, та очікуєте від них цілковитої підтримки та розуміння.

Продовження додатку Н

4. Третє коло заповніть іменами людей, яким також довіряєте, але в меншій мірі. Це можуть бути друзі, далекі родичі, люди, з якими ви часто спілкуєтесь, підтримуєте гарні стосунки.

5. У четвертому колі запишіть імена знайомих та інших людей, які потенційно можуть прийти на допомогу та підтримати вас у певних моментах.

6. За межі останнього кола винесіть інституції/організації, які також можуть виявитися корисними для того, щоб справитися із ситуацією: лінії довіри, медичні установи, психологічні чи юридичні консультації тощо. Це ті експерти, які можуть бути абсолютно незнайомими вам, але максимально корисними для вирішення питання.

7. Проаналізуйте свої кола довіри, імена, які в них записані. Поміркуйте над тим, чи бажаєте ви наблизити когось до свого внутрішнього кола чи навпаки віддалити. Це абсолютно природній процес, адже кола довіри не є фіксованими. Вони формуються відповідно до конкретної ситуації та є гнучкою структурою, яка адаптується до потреб окремої особистості. Це означає, що одна й та сама людина може переходити з кола в коло відповідно до того, наскільки важливою та корисною є для нас у тому чи іншому контексті та певному часовому проміжку.

Вправа “Прогноз погоди” – 10 хв.

Мета: розвиток навичок рефлексії власних емоційних станів.

Інструкція тренера: “Візьміть аркуш паперу та олівці, намалуйте символи, які відповідають вашому настрою, вашим теперішнім почуттям у вигляді погоди. Ви можете показати, що у вас зараз “погана погода” чи “штормове попередження”, а можливо, у вас на душі “світить сонце”. По

Продовження додатку Н

завершенню – презентація, можна у вигляді прогнозу погоди (було, є і що прогнозується).

Гра-розминка “Емоції та ситуації” – 5 хв.

Мета: активізувати учасників до роботи в групі, створення позитивного емоційного настрою в групі. Учасники стають у коло.

Інструкція тренера: “Зараз кожен назве одну емоцію або почуття та запам’ятає, що він назвав. Я починаю: “Спокій””. Коли всі назвали по одній емоції та запам’ятали її, ведучий продовжує вправу. “А зараз кожен назве якусь ситуацію та кине м’яч іншому учаснику, пропонуючи продовжити речення та назвати свою емоцію або почуття. Наприклад: “Коли я стою в черзі, то відчуваю... радість!”. Гру закінчено, коли м’яч побував у кожного учасника.

Вправа “Без маски” – 10 хв.

Мета: розвиток навичок рефлексії та аналізу емоційних станів.

Всі учасники по черзі беруть по одній карточці, які стопкою лежать у центрі кола. Студентам пропонується продовжити речення першими-ліпшими фразами, що спадають на думку. Висловлювання має бути щирим, на межі відвертості. Група слідкує за відвертістю, і якщо, на думку групи, чиясь висловлювання було не відвертим, то надається ще одна спроба.

Перелік карток незакінчених речень:

Більше за все я боюся...

Мене засмучує...

Я серджуся, коли...

Я люблю слухати...

Мені неприємно, коли...

Я радію, коли...

Мені не спиться, якщо...

Продовження додатку Н

Коли я обурений, я...
 Я втрачу друзів, якщо...
 Для мене відпочинок це...
 Друг – це той...
 Щастя – це коли...
 Мені тепло, коли...
 Коли людина закохана, вона...
 Я почувуюся самотнім, коли...
 Коли я слухаю дощ, я...
 Коли я дивлюся у небо, я...
 Коли я чую сміх...
 Вогонь нагадує мені...
 Я посміхаюся, коли...
 Мені боляче, коли...
 Якщо навкруги темно...
 Я сумую, коли...
 Мене дратує, коли...
 Мені хочеться тиші, коли...
 Коли мене обіймають...

Гра-розминка «Ураган»– 10 хв.

Мета: зняття втоми та напруження, підтримка позитивного емоційного фону.

Учасники сідають у коло, ведучий виходить у центр кола та пропонує помінятися місцями всім, хто має певну ознаку (білу сорочку, почищені вранці зуби, темні очі тощо). Причому, якщо учасник має названу ознаку, він обов'язково повинен поміняти своє місце або стати ведучим. Ведучий називає тільки ту ознаку, яку він у даний момент бачить у групі. Коли учасники міняються місцями, ведучий має зайняти чиєсь місце. Учасник, який

Продовження додатку Н

залишився без стільця, стає ведучим. Якщо учасник довго не може сісти в коло, він може сказати «ураган», і тоді всі учасники повинні помінятися місцями.

«Світлофор для думок» 5 хв

Коли у вас виникають думки, які пригнічують, уявіть світлофор, на якому горить червоне світло.

Червоне світло означає «зупинка», в цей момент скажи собі «стоп». Уяви, що на світлофорі загорілося жовте світло. Жовте світло означає «зверни увагу» (тяжкі думки є передвісником небезпеки). Уяви, що на світлофорі загорілося зелене світло. Зелене світло означає «дій»! Тепер твоя конструктивна дія – просто дихати. Виконай будь-яку дихальну вправу.

«Спростування нав'язливої думки» (15 хв)

Негативні, нав'язливі думки, як правило, набувають надзвичайного значення й тому сильно впливають на психологічний стан. Важливо зменшити значимість думки, а в деяких випадках навіть довести її до абсурду. Вправу можна виконувати одразу після вправи «Світлофор думок».

1. Дайте собі відповідь на наступні запитання:

- Як я до такого додумався?
- Коли вперше з'явилася ця думка?
- Як ця думка влізла мені в голову?
- Чому ця дика думка не здається мені жахливою?
- Чи я так думав завжди, чи був час, коли я так не думав?
- Які є факти того, що моя думка є правдивою?
- Хто це може підтвердити?
- Чи знаю я людей, які думають так само?

Продовження додатку Н

2. За бажанням пропишіть ці відповіді на папері.

Дискусія “Ефективні стратегії подолання” – 10 хв.

Мета: отримання студентами знань про ефективні і неефективні стратегії подолання стану самотності.

Обговоріть, що кожен із студентів вважає ефективним у подоланні стану самотності. Варто зробити висновок, що ефективність стратегій подолання стану самотності збільшується від пасивних до активних. До активних стратегій відносяться: емоційне реагування, поглиблення та розширення мережі соціальних зав'язків, активне усамітнення [15].

Техніка «Трамвай»

Кроки техніки: Кожного разу, коли відчуваєте стрес і тривогу, задавайте собі запитання: «Про що я зараз думаю?» Як тільки помічаєте думки, які викликають у вас стрес і тривогу, назвіть їх: «У мене є думки, що...».

Уявіть трамвай, і в уяві «посадіть» ці думки в нього. Трамвай під'їжджає до зупинки, але ви не сідаєте в нього, а кажете собі: «Це не мій трамвай» і спостерігаєте, як він їде далі. Переключіть свою увагу на щось корисне та важливе для вас «тут і тепер». Якщо ви не будете переключати увагу на важливу та корисну діяльність, то її займуть знову ті думки, які ви посадили у трамвай.

Кожного разу, коли думки повертаються, повторюйте попередні кроки.

Проект “План дій, спрямований на подолання стану самотності” – 20 хв.

Мета: засвоєння студентами найбільш ефективних стратегій подолання стану самотності, а також формування навичок їх застосування.

Дайте проектне завдання скласти план дій, спрямований на подолання стану самотності. Допомагайте студентам установити певні цілі (наприклад,

Продовження додатку Н

корекція очікувань і прийняття на себе відповідальності за певні сфери свого життя). Такий план (на тиждень або на місяць) повинен містити прості й здійснювані кроки, повинен бути конкретним і контрольованим, розумним і мажорним. (Гарний план: “Я запрошу свою подругу на концерт на вихідних”. Поганий план: “Я не просплю вихідні”. Гарний план: “Сьогодні я зателефоную свої новій знайомій, і буду привітною”. Поганий план: “Я стану більш товариською людиною”). Це завдання, за умови обмеженості часу, можна дати доопрацювати вдома. Студенти мають виконати його письмово і потім презентувати. Тренер проводить загальне обговорення кращих шляхів виходу із стана самотності й якомога кращого використання часу перебування на самоті.

Після написання й обговорення плану(хто забажає), надайте учасникам заповнити таблицю “Мої сильні та слабкі сторони характеру”. Після цього нехай вони передивляться план та подумують, які пункти можливо треба змінити. Що додати, що прибрати, як передолати?

Табл 3.32

Мої сильні та слабкі сторони характеру

Сильні сторони	Слабкі сторони

Продовження додатку Н**Тест на визначення вміння слухати**

На 10 запитань необхідно дати максимально відверті відповіді, які оцінюються так: “майже завжди” – 2 бали; “у більшості випадків” – 4 бали, “іноді” – 6 балів, “в окремих випадках” – 8 балів; “майже ніколи” – 10 балів.

Запитання:

1. Чи намагаєтесь ви припинити бесіду в тих випадках, коли тема (співрозмовник) нецікаві вам?
2. Чи дратують вас манери вашого партнера по спілкуванню?
3. Чи може його невдалий вислів спровокувати вас на різкість або грубість?
4. Чи уникаєте ви розмови з невідомою або маловідомою людиною?
5. Чи маєте звичку перебивати того, хто говорить?
6. Чи робите вигляд, що уважно слухаєте, а насправді думаете зовсім про інше?
7. Чи змінюєте ви тон, силу голосу, вираз обличчя залежно від того, хто ваш співрозмовник?
8. Чи змінюєте ви тему розмови, якщо вона торкається неприємної для вас теми?
9. Чи виправляєте ви мову людини, якщо вона неправильно вимовляє слова, назви, тощо?
10. Чи буває у вас поблажливо-менторський тон з відтінком зневаги та іронії по відношенню до того, з ким спілкуєтесь?

Підрахунок балів: чим більше балів, тим більшою мірою розвинуто у вас вміння слухати. Якщо набрано більше 62 балів – це результат слухача “вище середнього” рівня.

Продовження додатку Н

Ситуаційні вправи – 15 хв.

Мета: закріпити теоретичний матеріал про стилі спілкування.

Учасники об'єднуються в 2 підгрупи. Кожна підгрупа отримує одну карточку з проблемною ситуацією. Кожна підгрупа має відмітити “галочкою” відповіді у таблиці в залежності від стилю спілкування. На виконання вправи в підгрупах дається 8 хв. На загальне обговорення – 7 хв.

Ситуація 1. Антон жив в обласному центрі з батьками. Але він поступив на навчання в коледж, і тому переїхав у гуртожиток в інше місто. Спочатку Антон почувався ніяково в компанії одногрупників, які поводитися досить впевнено. Але потім він подружився з ними, й одногрупники часто зустрічалися. Одного разу, коли вони зібралися, Антону запропонували спробувати “серйозний” наркотик. Один з хлопців тільки весело і тихенько посміювався у відповідь на запитання: “Де ти його взяв?”. Наркотик потрібно було вколоти у вену. Шприц був тільки один, і більшість хлопців поспішали вколотися. Обдумуючи небезпеку, і не маючи бажання спробувати наркотик, Антон хоче піти.

Варіанти відповіді	Стиль спілкування		
	Пасивний	Агресивний	Відповідальний
“Ви що, не думаєте, що робите? Це ж дуже небезпечно!”			
“Через півгодини я маю йти на карате, а там залізна дисципліна”			
“Я не хочу його пробувати”			

Ситуаційна вправа 1

Рис 3.2

Ситуація 2. На початку 1-го курсу коледжу Ліна пішла на підготовчі курси іноземних мов і познайомила там з хлопцем. Андрій був не тільки розумним, але й дуже привабливим. Через деякий час вони почали зустрічатися. Ліні здавалося, що Андрій і є той самий казковий принц, про

Продовження додатку Н

якого вона мріяла ще з дитинства. Він дуже красиво залицявся до неї: запрошував у модні кінотеатри, на дискотеки. Одного разу, повертаючись додому з кіно, Андрій запросив Ліну до себе на “чашечку кави”, кажучи, що батьки поїхали до родичів, і їм ніхто не заважатиме. Було вже досить пізно, і в плани Ліни зовсім не входило пити каву, та й натяки Андрія насторожили її.

Варіанти відповіді	Стиль спілкування		
	Пасивний	Агресивний	Відповідальний
“Ні, любий! Знаю я вашу каву! Я ще піклуюся про своє здоров'я...”			
“Дякую. Я не хочу кави, я хочу додому”			
“Я би з радістю, але ти ж знаєш, які у мене суворі батьки! Не прийду вчасно – більше ніколи не пустять на вечірній сеанс”			

Ситуаційна вправа 2

Рис. 3.3

Гра “Нас с тобою поєднує” – 5 хв.

Мета: створення атмосфери доброзичливості та довіри в групі.

Учасники сидять обличчям один до одного, у тренера в руках – м'ячик.

Інструкція тренера: “Зараз давайте поговоримо про те, що у нас є спільного один з одним. Я кину комусь м'яч, назву його по імені і скажу, що нас об'єднує. Той, хто зловив м'яч, кидає його комусь іншому, називає його по імені і каже: “Нас з тобою поєднує...”. Намагаємось бути уважними і нікого не пропустити”.

Вправа “Точка зору” – 10 хв.

Мета: розвиток навичок всебічного об'єктивного сприйняття ситуацій, врахування позиції іншої людини.

Продовження додатку Н

Сформууйте дві підгрупи: “критики” та “надихаючі”. Дайте кожній підгрупі аркуш паперу та олівець. Роздайте кожній підгрупі однакові закуски або вироби (можливо, із паперу). Нехай “критики” напишуть свої жалоби, а “надихаючі” напишуть позитивні коментарі. Коли обидві підгрупи закінчать, нехай вони зачитають обидва списки.

Питання для обговорення:

1. Як ви себе почували, коли критикували або вихваляли ваші закуски, вироби?
2. Чи схоже це на ваші відчуття, коли інші критикують вас або роблять вам компліменти?

Вправа “Воюючі нації” – 15 хв.

Мета: вступ до теми.

Тренер об’єднує групу у дві “нації”. Студенти мають сісти на стільці один напроти іншого. Дайте кожному папір та олівець. Нехай кожний напише конфлікт, який може привести нації до війни. Потім, продовжуючи сидіти, зроблять з паперу “бомбу” і кинуть свої “бомби” в іншу “націю”. Нехай кожний по черзі підніме одну “бомбу” та прочитає те, що там написано, а потім розкаже, як можна вирішити цю проблему без насилля.

Питання для обговорення:

- Як ви себе почували, коли інша “нація” кидала в вас бомби?
- Як ви себе почували, коли кидали свою бомбу?
- Чи схожі ці почуття на ті, які ви відчуваєте під час конфлікту з іншою людиною?
- Чому країни втрачають життя своїх людей та свої ресурси на війни?

До уваги тренера! Робиться висновок, що всі війни починаються із конфлікту. Одна з можливих реакцій на сперечання – просування своєї точки зору, аж до застосування сили.

Продовження додатку Н

Групова вправа “Острів” – 20 хв.

Мета: активізація поняття “конфлікт”, шляхи знаходження порозуміння та компромісу.

Тренер завчасно готує карту острова, де на його різних частинах знаходяться: діючий вулкан, плем’я канібалів, трясовина, крокодили, берег з акулами, пляжі, хащі, річка, тощо. Тренер об’єднує учасників у дві підгрупи. До уваги тренера! Тренеру важливо наголосити на тому, щоб учасники якомога краще “увійшли у ролі” і намагалися відстоювати свої права. За дотриманням всіх умов ця вправа є також діагностичною, тому тренеру потрібно уважно спостерігати за її плином, а також за реакціями учасників у конфліктних ситуаціях.

Інструкція тренера: 1 частина: “Уявіть, що ви всією підгрупою потрапили на невідомий острів... Виявилось, що на острові вже живуть аборигени. Ви бажаєте тут оселитися. Ось карта цього острова (вона розташована на столі, у центрі кола). За моїм сигналом, вам потрібно знайти місце для життя, якимось чином позначити його на карті та створити інфраструктуру”.

Питання для обговорення:

- Яку частину землі ви собі відділили?
- Хто ваші сусіди?
- Чи виникали сутички?

Інструкція тренера: 2 частина: “Припустимо, що ваші народи розмножуються. При цьому, половину острова залила вулканічна лава (ведучий закреслює її на карті), з’являється реальна загроза нестачі природних ресурсів. На цьому острові є джерело енергії, яке життєво необхідне і гостям, і мешканцям острова. Тепер тим, чий ділянки знищено необхідно знайти вихід і отримати доступ до джерела енергії”.

Питання для обговорення:

Продовження додатку Н

- Як ви вчинили? Як порозумілися із новими сусідами?
- Чи легко було домовитись? Які почуття виникали?

Висновок: “Цей урок вчить тому, що можна знаходити конструктивний вихід з конфліктних ситуацій. Я думаю, ви погодитеся, що існує багато позитивних, дипломатичних і творчих способів вирішення конфліктів”.

Вправа “Примірювання ролей” – 15 хв.

Мета: вироблення відповідального стилю поведінки та інтонацій впевненої в собі людини.

Всі учасники об’єднуються по парах. Кожна пара розіграє одну із запропонованих ситуацій:

- Друг продовжує з вами розмовляти, а ви хочете піти. Ви кажете...
- Продавець розмовляє з приятелькою, а вам потрібно зробити покупку. Ви кажете...
- Ваше замовлення виконане з дефектами. Ви звертаєтесь до майстра...
- Ви хочете виправити погану оцінку. Ви звертаєтесь до викладача...
- Ваш сусід забруднив чорнилом (крейдою) ваше сидіння. Ви підходите і кажете...
- Ваш товариш поставив вас у незручне становище перед чужими людьми. Ви заявляєте йому...
- Люди, що сидять позаду вас у кінотеатрі, заважають вам голосною розмовою. Ви звертаєтесь до них...

Рольова гра “Відпрацьовуємо навички” – 20 хв.

Мета: формування навичок безконфліктної поведінки і конструктивного вирішення конфліктних ситуацій із самоповагою та повагою до інших людей.

Вправа виконується у підгрупах по 2 чи 3 учасники. Методом жеребкування

Продовження додатку Н

учасники обирають картки з ситуаціями + підказки(кроки), обговорюють шляхи вирішення та презентують групі надану інформацію, а потім в ролях програють ситуацію, що записана на карточці.

Відпрацюємо навички

Табл 3.33

Картка 1. Початок бесіди	
<i>Ситуація:</i> Ти хочеш почати розмову з незнайомцем під час тривалої подорожі	<i>Кроки:</i> 1. Привітайся з людиною; 2. Запитай про щось загальне; 3. Уважно слухай співрозмовника; 4. Переходь до головної теми.
Картка 2. Сприйняття критики	
<i>Ситуація:</i> Тебе друг називає жадібним	<i>Кроки:</i> 1. Скажи, що тобі прикро і залишайся спокійним; 2. Попроси роз'яснення того, що конкретно не подобається в твоїй поведінці, роботі; 3. Скажи, з чим ти погоджуєшся, а з чим ні, і чому.
Картка 3. Як сказати "Ні"	
<i>Ситуація:</i> Твій друг просить почергувати замість нього	<i>Кроки:</i> 1. Вислухай прохання спокійно, доброзичливо; 2. В разі потреби попроси роз'яснення; 3. Залишайся спокійним і скажи "Ні"; 4. Поясни, чому ти сказав "Ні"; 5. Якщо співрозмовник наполягає, повтори "Ні" без пояснень.
Картка 4. Прохання про допомогу	
<i>Ситуація:</i> Ти просиш викладача допомогти у вирішенні складного домашнього завдання	<i>Кроки:</i> 1. Виріши, в чому полягає проблема; 2. Виріши, чи потрібна тобі допомога; 3. Подумай про конкретних людей, які можуть допомогти тобі, й обери одну; 4. Розкажи людині про проблему і попроси її допомогти тобі.
Картка 5. Відстоювання своєї думки	
<i>Ситуація:</i> Ти звертаєшся до викладача після несправедливого покарання	<i>Кроки:</i> 1. Спробуй зрозуміти, чим саме і чому ти незадоволений і що хотів би змінити; 2. Спробуй залишатися спокійним; 3. Подумай про способи, за допомогою яких ти зможеш відстояти свої права та думки, і обери один; 4. Послідовно й аргументовано відстоюй свою думку.
Картка 6. Висловлення вдячності	
<i>Ситуація:</i> Ти дякуєш своєму товаришу за пораду	<i>Кроки:</i> 1. Виріши, що зробила/сказала ця людина, щоб за це ти хотів їй висловити вдячність; 2. Обери правильний час і місце, щоб подякувати цій людині; 3. Щиро подякуй; 4. Скажи цій людині, чому ти їй вдячний.

Продовження додатку Н

Індивідуальне планування (10 хв):

Кожен формулює 1–2 конкретні кроки, які зробить надалі для підтримки комунікації і емоційного здоров'я (наприклад, «запишусь у студентський гурток», «продовжу малювати в щоденнику»). Всі результати заносять у свій щоденник або на аркуш рекомендацій.

Мозковий штурм “Дерево інтересів і здібностей” – 15 хв.

Мета: активне усвідомлення учасниками широкого кола своїх можливостей. Усвідомлення взаємозв'язку успіху в житті людини та її можливостей і здібностей.

У режимі мозкового штурму у вільній формі студенти називають найважливіші речі, які, на їхній погляд, існують у нашому житті, на які варто витратити свій час, сили, інші ресурси. Все це записується на фліп-чарті на кроні символічного дерева. Після того, як всі варіанти вичерпані, тренер говорить, що така пишна крона можлива тільки тоді, коли є не менш сильна й потужна коренева система – наші здібності та ресурси. Тренер також записує всі пропозиції студентів щодо ресурсів, які потрібні для реалізації наших інтересів – здібності, уміння, певні особливості характеру (наполегливість, цілеспрямованість), уміння спілкуватися, налагоджувати та підтримувати стосунки тощо.

До уваги тренера! Створивши таке “дерево”, важливо простежити зв'язок між “короною” та “коріннями” і ще раз підкреслити, що одного без іншого бути не може, що наша власна роль у створенні нашого “дерева” дуже велика і що можливості кожної людини багато в чому залежать від її вибору, здібностей, характеру та поведінки.

Продовження додатку Н

Вправа “Телеграма” – 10 хв.

Мета: одержати від кожного учасника коротку інформацію про враження від проведеного тренінгу.

Тренер звертається до учасників із пропозицією скласти йому телеграму, що містила б відповіді на такі питання:

- Що ви думаєте про проведений тренінг?
- Що було для вас важливим?
- Чому ви навчилися?
- Що вам сподобалося?
- Що не вдалося з’ясувати?

Далі він збирає телеграми, прикріплює їх на плакат “телеграма” і зачитує. Учасники, прослухавши всі телеграми, визначають, яка з них їм найбільше сподобалася.

Вправа “Я хочу подарувати...” – 5 хв.

Мета: розвиток навичок рефлексії, можливість отримання тренером зворотного зв’язку.

Сидячи у колі учасники мають можливість віртуально “подарувати” чи побажати щось собі, комусь персонально, чи групі в цілому. Важливо спрямовувати учасників звертатись до когось конкретно, називаючи його ім’я.

Заключна діагностика – 10 хв.

Мета: контрольна діагностика суб’єктивного відчуття самотності для оцінки його динаміки, аналіз роботи групи.

Проводиться діагностика суб’єктивного відчуття самотності студентів за методикою діагностики суб’єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон).

Продовження додатку Н**Ритуал прощання. Вихід з тренінгу – 10 хв.**

Тренер нагадує учасникам всі пройдені теми, після чого вони діляться своїми враженнями та думками про минулі заняття та справи, що їм найбільше сподобалися. Обговорюються позитивні та негативні сторони занять, які зміни вони внесли в їхнє життя, поведінку та погляди, які враження й відчуття після себе залишили. Вислуховуються й обговорюються пропозиції учасників щодо можливих змін чи доповнень у програмі. Тренер групи і студенти дякують один одному за підтримку, розуміння та співпрацю.