

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра загальної та вікової психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Токарева Н.М.

Реєстраційний № _____

_____ 2023 р.

«_____» _____ 2023 р.

ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЯК ПРЕДИКТОР РУЙНАЦІЇ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Кваліфікаційна робота
студентки психолого-педагогічного факультету
ступеня вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Погорєлової Марини Григорівни

Науковий керівник:
доктор психологічних наук
професор
Токарева Наталя Миколаївна

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2023

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Погорєлова Марина Григорівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ САМОТНОСТІ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	8
1.1. Визначення сутності самотності	8
1.2. Види самотності та особливості їх переживання	15
1.3. Психологічні особливості переживання самотності в ранньому юнацькому віці.....	24
Висновок до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТАНУ САМОТНОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	32
2.1. Організація та методи дослідження рівня самотності.....	32
2.2. Аналіз результатів дослідження рівня самотності	40
Висновок до розділу 2	49
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ САМОТНОСТІ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	53
3.1. Розробка програми щодо попередження та подолання самотності в ранньому юнацькому віці	53
3.2. Способи подолання самотності в ранньому юнацькому віці	60
Висновок до розділу 3	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	78
ДОДАТКИ	88

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність дослідження переживання самотності спричинена його важливістю як в соціальному, так і у внутрішньо особистісному контексті.

Сьогодні проблема самотності є актуальною для фахівців різних наукових напрямів: філософів, соціологів, психологів, медиків, психіатрів та інших. Хоча проблеми переживання самотності вивчалися протягом століть, вони продовжують цікавити науковців різних напрямів, самотність як соціально-психологічний феномен залишається маловивченим, складним та суперечливим явищем.

Людський організм є цілісною системою, нормальне функціонування якої залежить від стану психо-фізичного, соціального, духовного здоров'я. Психічне здоров'я багато в чому визначає соціальне і духовне благополуччя кожного члена суспільства. Попри це, значення психічного здоров'я досить часто поступається фінансовому, економічному благополуччю [18, с. 29].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), визначає психічне здоров'я є: «суб'єктивне благоденство - стан добробуту, в якому людина втілює власні здібності, сприйняту самоефективність, автономію, компетенцію, залежність між поколіннями та самореалізацію інтелектуального та емоційного потенціалу, тощо». Документи ВООЗ уточнюють, що психічне здоров'я особистості «охоплює реалізацією її здібностей, подолання нормальних життєвих напружень, можливості протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок в свою громаду»[63].

Психічне здоров'я в ранньому юнацькому віці суттєво залежить від соціального статусу серед групи однолітків, наскільки молода людина є авторитетною, значимою особою, як оцінюють її достоїнства і недоліки інші. Отже, успішність соціалізації визначає в багатьох випадках стан психічного здоров'я молоді людини, а саме: ідентичність фізичного і психічного Я, здатність критично оцінювати себе і результати своєї діяльності, готовність змінювати свою поведінку залежно від соціальних умов, узгодженість

психічних реакцій зовнішнім стимулам та ін.

Умови життя, що швидко змінюються, непередбачуваність соціально-політичної ситуації позначаються, крім усього іншого, на сфері міжособистісного спілкування і взаємодії людей, незадоволеність собою, своїм місцем в оточуючому світі, своїми відносинами, ускладнення процесу соціалізації особистості, обмеження конструктивних стосунків із оточуючими людьми, розвиток особистісних якостей, що ускладнюють інтеграцію у соціумі, ось далеко неповний перелік негативних проявів самотності. Разом з цим дане явище по різному визначалось, як в історичному ракурсі психології, так і в сучасних дослідженнях самотності не існує єдиного трактування, а аналізуючи літературу можна зустріти взаємовиключні визначення. Одні науковці пояснюють переживання самотності, як таке, що обумовлене недостатньою кількістю або якістю соціальних зв'язків і впевнені, що воно має негативно впливає на особистість, оскільки призводить до дезадаптації (Р. Раскін, Г. Салліван, Дж. Янг). Інші науковці (Я. М. Драб, І. С. Кон, С. Г. Корчагіна, С. Д. Максименко, К. Мустакас, Н. В. Хамітов та ін.) наголошують, що самотність невід'ємна складова розвитку людини і обумовлена процесами самопізнання та сприяє розгортанню її творчого потенціалу.

Різні аспекти переживання самотності є предметом соціально-психологічних досліджень, що обумовлено ростом відчуженості та відособленості в сучасному соціумі. Особливо загострюється ця проблема в перехідний період від дитинства до дорослості, коли природна потреба в прив'язаності, прихильності, єднанні з колективом вступає в протиріччя з формуванням самостійності і автономності. Із-за переживання самотності виникають проблеми соціалізації та адаптації, загострюються вікові особистісні кризи, погіршується психічне здоров'я та благополуччя.

Підвищена зацікавленість вчених переживанням самотності викликано тим, що суспільство йде шляхом індивідуалізації, як наслідок - загострення відчуття самотності. Дослідження феномену самотності - актуальне завдання для розв'язку проблем особистого відчуження, депресивних станів, байдужості

та суїциду.

Тема кваліфікаційної роботи:

Переживання самотності як предиктор руйнації психічного здоров'я в ранньому юнацькому віці.

Мета: дослідити вплив переживання самотності на психічне здоров'я в ранньому юнацькому віці.

Завдання дослідження:

- 1) Висвітити теоретичні аспекти сутності поняття самотності.
- 2) Розкрити види стану самотності та особливості їх переживання.
- 3) Вивчити особливості переживання стану самотності в ранньому юнацькому віці.
- 4) Дослідити переживання стану самотності та його впливу на психічне здоров'я в ранньому юнацькому віці.
- 5) Розробити програму корекції переживання самотності в ранньому юнацькому віці.

Об'єкт дослідження: переживання самотності у ранньому юнацькому віці.

Предмет дослідження: вплив переживання стану самотності на психічне здоров'я у ранньому юнацькому віці.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають:

- фундаментальні аспекти самотності та запропоновано ефективні способи її практичної діагностики (Р. Вейс, К. Мустакас, Д. Перлман, Л. Пепло, Д. Рассел, С. Г. Корчагіна та інших).
- дослідження переживання самотності в юнацькому віці українських психологів В. Б. Бедан, Л. О. Колісник, Г. В. Лашук, Н. О. Олейник та ін.; вони розкрили вікові, гендерні та особистісні властивості, які сприяють виникненню цього стану.
- соціальні умови та культурні цінності, що породжують та посилюють самотність окремої людини (К. Кілін, Т. І. Гольман та ін.).

Розв'язання поставлених завдань здійснювалося шляхом використання

загальнонаукових методів та методів психолого-педагогічного дослідження. Були зокрема використані:

- 1) теоретичні методи: аналіз наукової літератури з метою визначення стану розробленості досліджуваної проблеми;
- 2) емпіричні методи: тестування, опитування з метою визначення впливу відчуття самотності на психічне здоров'я в ранньому юнацькому віці;
- 3) статистичні методи: обрахування індивідуальних показників за ключем методик, методу кореляції.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалось на базі Криворізької педагогічної гімназії, учасниками якого стали 40 респондентів віком 16 – 17 років.

Методи дослідження. Визначення впливу стану відчуття самотності на психічне здоров'я в ранньому юнацькому віці здійснювалося за допомогою таких методик:

- 1) Методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона;
- 2) Опитувальник для виявлення виду самотності (С. Г. Корчагіної);
- 3) методика діагностики емоційних станів, котрі простежуються при відчутті самотності на основі тесту «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка;
- 4) опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами закладів освіти, педагогами при організації освітнього процесу, а також студентами педагогічного університету при підготовці до занять із психології.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до них, загального висновку, списку використаних джерел, що налічує 91 найменувань. Загальний обсяг роботи складає 110 сторінок, із них 69 сторінок основного тексту. У роботі вміщено 7 додатків (25 сторінок).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ САМОТНОСТІ В РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Визначення сутності самотності

Переживання самотності - невід'ємна складова життя кожної людини, але останнім часом, внаслідок цілої низки негативних соціальних дій, проблема самотності стала дуже актуальною для українського суспільства.

Самотність – це переживання, яке викликає комплексне і гостре почуття, яке виражає певну форму самосвідомості, і яке показує розщеплення основної реальної сітки стосунків і зв'язків внутрішнього світу особистості.

Проблема самотності є актуальною протягом століть серед вітчизняних та зарубіжних філософів, соціологів, богословів, письменників (Ж.-П. Сартр, С. К'єркегор, Е. Фромм, К. Роджерс, Д. Рісмен, С. Боумен, П. В. Лушин, О. Ю. Дмитренко, І. Ю. Наталушко, Ю. В. Никоненко, Ю. М. Швалб, О. В. Данчева, Н. Хамітов, Л. Українка, Ф. Достоевський, М. Коцюбинський, Ф. Кафка, Т. Манн та інші). Майже кожна галузь психології як окрема наука містить концепції, теорії та дослідження, пов'язані з самотністю.

Вітчизняна психологія самотність як самостійну проблему активно почала досліджувати лише в останні десятиліття. Ці роботи мають певну спільність з теоретичними підходами до цієї проблеми зарубіжних психологів. На сучасному етапі, проблемі самотності та її складових присвячені нові дослідження сутності самотності, причин її виникнення, характерних виявів і впливу на людей у різні періоди життя, взаємозв'язку суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості: Л. А. Варава [15], Б. М. Голота [24], В. Г. Лашук [38], Л. Ю. Левченко [40], М. М. Мовчан [45], Н. П. Романова, В. І. Сіляєва [69], Н. Хамітов [80], Ю. М. Швалб [84] та ін. Значним внеском у вивчення проблеми самотності через взаємозв'язок цього феномену зі

спілкуванням стали дослідження Є. І. Головахи [21], М. С. Каган, Н. В. Паніної [31] та ін.

Аналізуючи наукові праці та дослідження, присвячені проблематиці самотності, приходимо до висновку, що у науці немає єдиного розуміння сутності цього поняття, його причин, значущості для індивіда тощо. Вчені Д. Перлман та Л. Е. Пепло [20] систематизували існуючі погляди на явище самотності та виділили 9 підходів трактування самотності: психоаналітичний, феноменологічний, екзистенціональний, соціологічний, інтеракціоністський, когнітивний, інтимний, системний, міждисциплінарний.

Р. Вейс, представник інтеракціоністського підходу, пояснює самотність як циклічне гостре відчуття неспокою і напруги, що пов'язані з бажанням особистості створити дружні або інтимні стосунки. Самотність є результатом недостатньої соціальної взаємодії індивіда [39]. В. Серма впевнений, що самотність є проявом глибокої особистісної кризи. Дослідження науковця вказують на головну причину збільшення кількості самогубств серед підлітків та осіб раннього юнацького віку - «сильне та майже непередаване відчуття самотності» [46, с. 127].

Припущення представників когнітивного підходу Л. Е. Пепло, М. Міцелі, Б. Морош, пояснює самотність як результат усвідомлення особистістю невідповідності бажаному і досягнутому рівню своїх соціальних контактів. Також Л. Е. Пепло та М. Міцелі звертають увагу на те, що певні стандартні відносини пов'язані з самооцінкою, складаються на минулому досвіді.

Тобто, людина сформувала певні уявлення про стосунки, які задовольняють та радують, або навпаки засмучують її. Із-за заниженої самооцінки може виникнути почуття самотності (людям з низькою самооцінкою, невпевненим, важко встановити і підтримувати соціальні відносини). Самотні люди приписують свої невдачі лише собі, звинувачують себе, відчувають сором, некомпетентність [52, с.132].

А. Бек впевнений, що коли «внутрішня реальність» особистості значно відрізняється від «зовнішньої реальності», то вона може відчувати емоційні розлади (депресію), тривогу та почуття самотності [1, с.352].

На думку представників психодинамічного підходу, Д. Зілбурга, Ф.Рейхмана, Г. Саллівана, З. Фройда, самотність є патологією, що виникає під час розвитку особистості, є наслідком нарцисизму, манії величі й агресивності особистості. З. Фройд разом з його послідовниками дослідили значення періоду раннього розвитку дитини у формуванні самотності особистості. Г. Зілбург дослідив самотність, розмежувавши самотність та усамітнення. Науковець переконаний, усамітненість - переживання людини, якій необхідне спілкування з певною особистістю, з часом ця необхідність проходить, а для самотності характерна постійність і є непереборним відчуттям [цит. за: 22, с.69]. Г. Салліван виділяє декілька етапів розвитку індивіда, на яких формуються людські взаємовідносини, зміни формування яких несуть різні відхилення у людини. Одним із таких відхилень, на його думку, є переживання стану самотності.

Феноменологічний підхід К. Роджерса ґрунтується на усвідомленні Я – концепції особистості. Вчений впевнений, що соціум вимагає людину діяти по соціально виправданам зразкам поведінки. Це деяким чином обмежує свободу, що веде до невідповідності між внутрішнім справжнім «Я» особистості і проявами цього ж «Я» у відносинах з іншими людьми [73, с.52].

На відміну від представників психоаналітичного та феноменологічного підходу, які вбачають причину самотності в самій людині, представники соціально-психологічного підходу, К. Боумен, Д. Рісмен і Ф. Слейтер вважають, що суспільство відповідальне за такий стан. На думку К. Боумена, самотність - хворобливе переживання, природний атрибут людського буття й результат соціальних подій, має. Зміни в соціальному середовищі ведуть до розриву міжособистісних стосунків, що робить особистість самотньою. Дослідження Боумена привели до створення гіпотези про три сили посилення самотності в сучасному суспільстві [87]:

- 1) пом'якшення зв'язків в первинній групі;
- 2) посилення сімейної мобільності;
- 3) посилення соціальної мобільності.

Д. Рісмен і його послідовники зробили припущення, що люди перетворилися на індивідів, які орієнтуються на інших, пристосовуються до обставин. Для визначення лінії своєї поведінки, вони тримають під контролем своє оточення, є відділеними від свого справжнього «Я», своїх відчуттів, очікувань, в результаті чого виникає певна стурбованість та надмірна потреба в привертанні уваги до себе, яка в свою чергу не може бути повністю задоволена. Отже, Д. Рісмен і Ф. Слейтер вважають, що «самотність як риса людського характеру створена соціальними силами та є загальним показником характеристики суспільства» [цит. за: 77]. На їх думку, додатковим джерелом самотності особистості - є індивідуалізм. Реалізація в сучасному соціумі принципу «кожен сам за себе» не задовольняє потребу в спілкуванні, участі й залежності, в результаті особистість переживає самотність.

Відповідно до екзистенційно-гуманістичного підходу (К. Мустакас, А. Маслоу, Е. Фромм й ін.) стан самотності та його переживання не є природним та нормальним для людини. Її виникнення пов'язане із станом екзистенціонального вакууму, який характеризується відчуттям «внутрішньої пустоти», втратою відповідного дійсності сенсу свого буття, нудьгою та апатією. Проте, це лише один тип самотності. На думку екзистенціоналістів є ще й «істинна самотність» – продуктивний, творчий стан людини. Це – творча сила, оскільки кожне її переживання є способом підтримки життя та можливістю вирватися зі стандартних циклів поведінки, реалізувати свою сингулярність як універсальність. Екзистенціалісти стверджують, що люди споконвічно самотні. Потрібно перебороти свій страх самотності і навчитись її використовувати, адже самотність неминуча.

На основі історичного аналізу умов існування людини та їх змін Е. Фромм в роботі «Втеча від свободи» зробив висновок про те, що невід'ємною рисою людського існування в наш час є самотійність, ізоляція та відчуження.

Аналізуючи конфлікт між свободою і безпекою, мислитель стверджує, що сучасна людина почуття самотності і відчуження долає одним шляхом – відмовляється від свободи і придушує свою індивідуальність. Почуття самотності, яке розчленовує особистість на окремі фрагменти, за Фроммом, «призводить до агресивності, насильства, тероризму, анархії». На думку А. Маслоу, для осіб, які займаються самоактуалізацією, характерна «потреба в самоті, зміст і сутність якої визначено як абсолютно нормальну та необхідну людині, спрямовану до самопізнання, самовдосконалення й само актуалізації» [цит. за: 52, с.57].

Основою загальносистемного підходу (С. Фландерс та ін.) є розуміння системи як сукупності взаємодіючих між собою елементів, зумовлюють один одного й утворюють єдине ціле. Тому самотність – «механізм зворотного зв'язку, завдяки якому індивід та суспільство зберігає стійкий оптимальний рівень людських контактів» [цит. за: 22, с. 162]. Самотність, за С. Фландерсом, - «потенційно патологічний стан, який одночасно є і корисним механізмом зворотного зв'язку, що може сприяти успішному розвитку індивіда й суспільства» [цит. за: 22].

Представники інтимного підходу (Дерлега, Маргуліс), так само як і Вейс, стверджують, що соціальні стосунки допомагають досягнути індивіду різних реальних цілей. Самотність пов'язують з відсутністю соціального партнера, який сприяє досягнути ці цілі. Вчені для пояснення самотності використовують поняття «інтимність» і «саморозкриття». Основна теза цього підходу: «особистість намагається зберегти рівновагу між бажаним і досягнутим рівнями соціального контакту» [цит. за: 87, с. 155]. Самотність обов'язково присутня в індустріальному та постіндустріальному суспільстві, є індикатором відхилень від оптимального психологічного балансу особистості [76, с. 221].

Теоретико – системний підхід описує самотність як механізм зворотного зв'язку, що сприяє особистості або соціуму в збереженні оптимального рівня людських контактів. Самотність визначено як патологічний, але корисний стан, що сприяє благополуччю індивіда або соціуму [77].

Теоретичний аналіз філософських і психологічних концепцій самотності дозволив виділити й описати основні аспекти самотності:

- об'єктивна самотність – це соціальні відносини і події, що заносять негативне забарвлення (аномія, відчуження, ізоляція);

- суб'єктивна самотність – переживання, пов'язані з порушенням зв'язків з дійсністю, незалежні від об'єктивних умов, і мають як позитивний, так і негативний характер;

- позитивний характер самотності (самотність як ресурс) – самотність невід'ємна частина розвитку індивідуальності людини і процесу соціалізації. Реалізується в наступних його функціях: функція самопізнання; функція становлення саморегуляції; функція творчості й самовдосконалення; функція стабілізації психофізичного стану; функція захисту «я» людини від деструктивних зовнішніх впливів;

- негативний характер самотності (самотність як проблема) – порушує внутрішню цілісність особистості; самотність - механізм психологічного захисту; формує надочікування і переоцінює вклад іншої людини у власний розвиток.

Самотність – тяжке емоційне, таке, що руйнує глибинні очікування особистості, переживання. Воно багатопланове. Це і психологічний стан людини, її переживання, емоції, почуття, а також характеристика міжособистісних стосунків. Л. Пепло, М. Міцеллі, Б. Мораллі розглядають самотність у тісному взаємозв'язку із самооцінкою, К. Роджерс – як «відчуження особистості від власних почуттів» [цит. за: 84, с 105].

Сучасні американські дослідники Дж. Качіопо та Л. Хоуклі [89] у свою чергу узагальнюючи різні погляди на проблему самотності, виділяють чотири підходи щодо її розуміння. Перший – підхід «соціальних потреб» (socialneeds| approach), який представляє Р.С. Вайс та його послідовники. Їм властиве уявлення про самотність як про хронічний дистрес без можливості його позбутися. Другий підхід сфокусований на дефіциті соціальних навичок та особистісних рисах, які погіршують формування та підтримку соціальних

відносин. До таких рис належать: більша сконцентрованість на собі, неухважність до партнера, брак відкритості у стосунках із друзями, сором'язливість, нейротизм, низький рівень самооцінки та оптимізму тощо. Третій підхід представлений теорією когнітивних відмінностей (когнітивних протиріч) та визначає самотність як наслідок мінливого соціального сприйняття та атрибуції. Його представники Л. Е. Пепло та Д. Перлман пояснюють самотність як «дистрес, що виникає в ситуації, коли соціальні зв'язки особистості сприймаються як такі, що не задовольняють її бажання» [цит. за: 20, с.11]. Останній, четвертий підхід до пояснення самотності виходить з її еволюційного аналізу з акцентом на внутрішню відповідність. Цей підхід представляють Дж. Качіопо та Л. Хоуклі [90], які піддають критиці погляди Р. С. Вайса та визначають самотність як неприємний стан, що сприяє внутрішній відповідності, демонструючи розриви у соціальних зв'язках, що мотивує до їх поновлення чи заміни. Дж. Качіопо також стверджує, що самотність це «не лише наслідок соціальної ізоляції, це – стійка успадкована риса, відмінна від інших особистісних факторів, таких як екстраверсія, нейротизм, ворожість та негативна емоційність, що впливає на те, яким чином самотні люди сприймають та взаємодіють з іншими» [цит. за: 91, с. 1054]. При цьому вчений посилається на результати своїх більш ранніх робіт.

Описані підходи не вичерпують всіх поглядів на феномен самотності, проте, торкаються основних моментів, важливих для його розуміння.

Самотність – відчуття суб'єктивне. Людина може жити наодинці з собою і не відчувати себе самотньою, а може завжди перебувати в різних групах людей, бути в центрі уваги – і почуватися самотньою, не задовольняючи своєї потреби в емоційному спілкуванні, яке не можна замінити ніяким його іншим видом [40, с. 5].

Фізіологічні потреби – це не єдина імперативна частина людської природи. Є ще одна суттєва потреба, яка складає саму сутність людського буття – це потреба зв'язку з оточуючим світом, потреба уникнути самотності. Адже

почуття повної самотності призводить до психічного руйнування духовного світу людини так само, як і фізичний голод – до смерті.

Індивід може бути самотнім фізично, але якщо при цьому він буде пов'язаний з іншими людьми якимись ідеями, моральними цінностями, соціальними стандартами, то це дає йому відчуття спільності та «приналежності» до інших. Водночас, він може жити серед людей, але при цьому відчувати себе у повній ізоляції, морально самотнім. І така моральна самотність так само нестерпна, як і фізична. Нагальна потреба спастись від моральної ізоляції яскраво описана О. Бальзаком у роман «Втрачені ілюзії». З усіх видів самотності найстрашніша душевна самотність.

Однак самотність – це не тільки негативний стан, який своїми коріннями відходить у дитинство, як стверджують представники психоаналітичного підходу. Розмова із собою наодинці відкриває для людини розуміння власної унікальності і своєрідності, усвідомлення свого особистого буття. Це час для роздумів, пошуків, впорядкування свого внутрішнього світу, нерідко – поштовх до творчості. На самоті народжуються наукові відкриття і мистецькі шедеври. У такому разі одним із шляхів подолання трагізму самотності стає наявність багатого внутрішнього світу. Людина повинна мати можливість співвіднести себе з якоюсь системою, яка б спрямовувала її життя, надавала йому сенс, інакше вона наповниться сумнівами, які врешті-решт паралізують її здатність діяти і жити. Водночас неможливість час від часу побути на самоті призводить до психологічної втоми, напруження, роздратування, зривів, конфліктів між людьми.

1.2. Види самотності та особливості їх переживання

В історії філософсько-психологічної думки самотність пояснюється по-різному. З одного боку, самотність трактується руйнівною для особистості, з іншого – як необхідною умовою, етапом розвитку, самопізнання та самовизначення. Це свідчить про недостатню вивченість феномена самотності.

Різностороннє бачення природи та особливостей самотності обумовлює існування різноманітних класифікацій цього переживання. Хоча тут потрібно відзначити, що у науці існує дві протилежні точки зору на існування декількох вимірів самотності. Так, одні вчені [46, с. 56] виступають прихильниками одновимірної моделі самотності. Вони стверджують, що самотність є одиничною та цілісною (monodimensional), а мінливою є лише її інтенсивність. Самотність вони розуміють лише як стан дефіциту різноманіття стосунків.

Інша, переважаюча за чисельністю, група вчених висловлює протилежну точку зору: самотність є багатовимірною (multidimensional), тобто може бути представлена декількома окремими типами – від двох (Р. С. Вайс) до дванадцяти (Дж. І. Янг). Зокрема, цю думку також поділяють такі зарубіжні вчені як А.Т. Бек, Т. Бреннан, К. Віктор, Дж. Де Джонг-Гірвельд, Т. Б. Джонсон, Дж. Зілбург, К. Е. Мустакас, Д. Раадшелдерс, В. Садлер, І. Ялом, Дж.І. Янг, а також переважна більшість вітчизняних дослідників – В. Г. Лашук, О. Д. Лопата, В. І. Сіляєва, Ю. М. Швалб, Н. В. Хамітов та ін.

Н. В.Хамітов поділив самотність на внутрішню та зовнішню. Внутрішню самотність можна спостерігати у людей, які вважають себе глибоко самотніми. Вони не є ізольованими від інших людей, але сприймають себе самотніми, суб'єктивно переживають ізоляцію від людей на тлі об'єктивної включеності особистості в міжособистісні стосунки. Зовнішня самотність - відсутність близької людини, об'єктивна ізоляція від соціуму [81, с.103].

Отже, можна бути самотнім серед людей, тобто проблема самотності пов'язана не лише зі спілкуванням та міжособистісними взаєминами, а й із особистістю в цілому. Тому потрібно розрізнити поняття самотній і перебування наодинці з самим собою. Хоча людина є соціально істотою, але інколи їй треба залишатися наодинці з собою, щоб розвивати своє «Я», для розвитку особистості.

Досліджуючи феномен самотності Ю. М. Швалб і О. В. Данчева виокремлюють три основні культурно-історичні форми самотності. По-перше, це виховання (випробовування) самотністю, яке мало відповідні обряди та

ритуали і існувало практично у всіх племен та народів. По-друге, це покарання самотністю, яке виражалося у соціальному вигнанні з групи чи родини, що прирікало індивіда на соціальну або фізичну смерть. По-третє, це добровільне усамітнення окремих індивідів, яке проіснувало багато тисячоріч.

Самотність - невід'ємний компонент духовної кризи. Вона може бути негативною (вимушеною, тяжкою, безвихідною та лякаючою) або позитивною (бажаною, необхідною).

Самотність розглядається в двох аспектах:

- 1) як психологічний стан людини (внутрішні емоційні переживання);
- 2) як характеристика її взаємовідносин із іншими людьми (зовнішнє відчуження від людей).

Розглядаючи самотність як психічний феномен, можна використовувати такі категорії її тлумачення:

- як почуття – переживання особистістю відмінності від інших, як результат виникає деякий психологічний бар'єр у спілкуванні, відчувається нерозуміння іншими, неприйняття себе та іншими людьми;

- як стан – переживання особистістю втрати внутрішньої цілісності та гармонії зі світом. Порушений баланс між бажаною й досягнутою якістю спілкування;

- як процес - порушення здатності людини сприймання й реалізації існуючих в соціумі норм, принципів, цінностей життєвих ситуацій [3].

Р. Вейс першим розглянув дві складові почуття самотності: самотність емоційної ізоляції і самотність соціальної ізоляції.

Самотність як емоційна ізоляція – це стан втрати або відсутності глибокої емоційної прив'язаності, викликана втратою значущої людини (коханої, найближчого друга).

Вейс пов'язує самотність соціальної ізоляції з нестачею соціальної інтеграції (залученості людини в життя соціуму). Ця необхідність реалізується через стосунки з друзями, колегами по роботі, через соціальну взаємодію з мало значущими людьми. Самотність емоційної ізоляції Вейс пов'язав з потребою в

прихильності, яку задовольняють інтимні стосунки (подружжя, закохані або коханці) і відносини матір – дитина. Вейс припустив, що за відсутності об'єктивної зовнішньої причини (смерть близького, розлучення), причиною хронічної емоційної самотності є порушення формування стилю прихильності.

На думку Вейса, різні типи самотності мають різні симптоми: емоційна самотність супроводжується тривожністю, а соціальна - депресією [39].

Л. Пепло, В. Садлер, Т. Б. Джонсон виділили типи самотності на основі чотирьох вимірів, кожен з яких являє собою її окремий тип:

- космічна самотність - найбільш складний тип. Виявляється у вірі особистості в унікальність своєї долі чи причетності до величних історичних цілей. Такий тип самотності близький до відчуження від реальності, від Бога, від осягнення людської долі. Отже, космічна самотність має теологічний аспект та є близькою до «екзистенційної самотності» Сократа;

- культурна самотність - відчуження від загальноприйнятих норм і цінностей, для неї характерний розрив між старою та новою культурою і поколіннями, втрата духовного зв'язку з соціальним середовищем;

- соціальна самотність є наслідком несприйняття іншими або виходу із соціальних інститутів чи сфери організованих взаємовідносин (наприклад, вихід на пенсію). Для неї характерна обмеженість контактів та спілкування;

- міжособистісна самотність результат розлуки з близькою людиною. Вона пов'язана з відчуттям емоційної та інтимної близькості [22, с.21-51].

Т. Бренан виділив такі види прояву самотності:

- загальна самотність (general loneliness);

- емоційна самотність (emotional loneliness) – результат ослаблення, розпаду чи загрози втрати стосунків із значущою близькою людиною;

- соціальна самотність (social loneliness) – результат недоступності або втрати соціальних зв'язків у соціумі з тих чи інших причин; важливе значення має усвідомлення невідповідності між реальними зв'язками та існуючими внутрішніми стандартами, установленими у стосунках із найближчими людьми;

- духовна самотність (spiritual loneliness) – результат пошуку своєї ідентичності та сенсу життя [8, с. 35].

Гаєв ділить самотність на:

- патологічну (постійне відчуження від себе та інших із-за невміння вибудувати бажану соціальну взаємодію);

- екзистенційну (пов'язано з відчуженням від інших, що виникає як факт людської екзистенції в собі).

Патологічна самотність характеризується як:

- 1) когнітивний дисонанс;
- 2) надмірна сором'язливість;
- 3) низька самооцінка;
- 4) відсутність сенсу життя [77].

Багатоступенева класифікація самотності [22, с. 98]:

а) за взаємодією людини з оточуючим світом (фізична або просторова, комунікативна, емоційна та духовна);

б) за тривалістю часу (епізодична та хронічна);

в) за походженням (добровільна та вимушена).

В рамках взаємодії людини з оточуючим світом виділяємо наступні рівні:

а) фізична (просторова) самотність унеможлиблює будь-які контакти людини з іншими людьми, крім віртуальних;

б) комунікативна самотність спостерігається при тривалому знаходженні серед безліч незнайомих людей;

в) емоційна самотність проявляється при відсутності довірливо близьких, в тому числі інтимних відносин, при існуванні наявних контактів і спілкуванні з ними;

г) духовна самотність - відсутність у людини духовного взаєморозуміння з ким-небудь, хоча наявні і взаємодія, і спілкування, і емоційні відносини.

Класифікація за тривалістю часу дозволяє стверджувати про:

- епізодичну (особистість в будь-який час закінчує самотність сама);

- хронічну (її тривалість нескінченна або невизначена в майбутнього і вже досить тривала в минулого).

За походженням автор виділяє такі види самотності: добровільну і вимушену. В першому випадку – це особистий вибір людини, в другому – все відбувається всупереч її бажанням [19].

Схожу думку зустрічаємо у таких зарубіжних дослідників як Дж. де Джонг-Гірвельд та Д. Раадшелдерс [78]. Вони виділяють такі три виміри самотності: 1) «емоційні характеристики», пов'язані, на їх думку, із відсутністю позитивних та наявністю негативних емоцій; 2) «тип втрати», який визначає суть того, чого не вистачає людині (окремо розглядається відсутність інтимної прив'язаності, почуття спустошення, почуття покинутості); 3) «часова перспектива», залежно від якої розрізняють абсолютно незадоволених своїми стосунками, пасивних та стійких самотніх осіб, а також періодично чи тимчасово самотніх.

До іншої категорії класифікацій – за походженням (причинам, факторній структурі тощо) можна віднести класифікації С. Віктора, Р.С. Вайса, Дж. Зілбурга, К. Е. Мустакаса, Н. В. Хамітова, Ю. М. Швалба та О. В. Данчевої, Г. Р. Шагівалеевої.

Класифікація Р. С. Вайса [78, с.8] є однією з перших, саме вона найбільш часто зустрічається у наукових роботах зарубіжних (американських та європейських) дослідників. Дослідник виділяє два види самотності: 1) самотність як емоційна ізоляція (*'loneliness of emotional isolation'*) – стан втрати або відсутності глибокої емоційної прив'язаності. Вона викликається втратою значущої людини (коханої, найближчого друга); 2) самотність як соціальна ізоляція (*'loneliness of social isolation'*) – походить із відсутності широких соціальних зв'язків. Це – відрив від соціального кола спілкування (друзі, колеги, сусіди).

С. Віктор та його колеги розрізняють три категорії самотності: 1) функціональна (*functional*) – пов'язана із втратою можливостей, практичних аспектів повсякденного життя як, наприклад, втрата здоров'я; 2) стан думок

(astateofmind) – здатність заповнити час, мати гарний настрій на самоті та мотивувати самого себе; 3) пов'язана з колом друзів (friendsnetworkrelated) – близькість інших, включає наявність чи відсутність людини, якій глибоко довіряєш [85].

Н. В. Хамітов наводить два види самотності: 1) зовнішня – наслідок конфлікту, що розгортається у межах соціуму (психологічне відокремлення особистості від інших людей); 2) внутрішня – самотність у колективі, у спілкуванні, поруч з іншими (породжується принциповою відкритістю людського буття) [80].

К. Рубінстайн та Ф. Шейвер виділяють добровільне або активне усамітнення (пов'язане з «творчим та плідним використанням часу під час усамітнення») та примусове або пасивне усамітнення [50, с.13-17].

С. Е. Мустакас [цит. за: 45] описує «тривожну самотність» та «істинну самотність». Тривожна самотність – це система захисних механізмів, яка віддаляє людину від вирішення суттєвих життєвих питань і яка постійно спонукає її прагнути активності заради власне активності з іншими людьми. Істинна/справжня самотність – походить із конкретної реальності самотнього існування та із зіткнення особистості з психотравмуючими життєвими ситуаціями, що переживались насамоті. Автор вважає, що істинна самотність може бути і творчою силою: «Кожне істинне переживання самотності передбачає протиріччя чи зіткнення з самим собою... Це зустріч із самим собою... – радісне переживання... І зустріч, і конфронтація (з самим собою) є способами підтримання життя і внесення пожвавлення у відносно застійний світ, це спосіб вирватися із стандартних циклів поведінки» [52].

С. Кілін розглядає самотність як «протиріччя між соціальними й емоційними потребами особистості та її соціальною реальністю» [39, с.23]. Це – «негативне суб'єктивне переживання, яке виникає або в стані ізолюваності, або ж навіть при об'єктивному її залученні до різних сфер суспільного життя та спілкування і супроводжується почуттями покинутості, відчуженості, непотрібності».

Болгарська психологиня Л. Симеонова [64, с.48-54] згрупувала людей, схильних до самотності, за їх характерними особливостями поведінки і виділила наступні типи:

1. Люди, що мають сильну потребу самостверджуватися, центром уваги яких є лише власний успіх.

2. Люди з сильно вираженою стереотипізацією поведінки, внаслідок чого їм важко вийти з обраної ними ролі й бути розкутими.

3. Люди з нестандартною поведінкою, у яких світосприйняття і вчинки не відповідають встановленим в групах правилам і нормам. З однієї сторони – це своєрідне бачення світу, оригінальна уява, з іншої – небажання рахуватися з іншими.

4. Люди, зосереджені на своїх відчуттях, на своєму внутрішньому світі, події власного життя і свій внутрішній стан для них є винятковим, не схожим на все те, що відбувається з іншими.

5. Люди сором'язливі, мають занижену самооцінку, недооцінюють себе як особистість, це породжує страх бути нецікавими іншим, тому вони тримаються в тіні. І як результат їх ніхто не помічає, що породжує болісні переживання.

З давніх часів в різних культурах і в різних філософських напрямках можна віднайти різні форми самотності, різні форми ставлення до неї і її переживання.

Українські вчені Ю. М. Швалб і О. В. Данчева виокремили три основні форми самотності:

1) виховання (випробовування) самотністю, яке мало відповідні обряди та ритуали й існувало практично у всіх племен та народів; 2) покарання самотністю, яке виражалося у соціальному вигнанні з групи чи родини, що прирікало індивіда на соціальну або фізичну смерть; 3) добровільне усамітнення окремих індивідів, яке проіснувало багато тисячоріч [84, с.132].

Класифікації самотності за тривалістю у часі зустрічаються у роботах А.Т Бека та Дж. Е. Янга, Г. Р. Шагівалеевої. Так, згідно теорії атрибуції, А. Т. Бек та Дж. Е. Янг розрізняють три види самотності відповідно до тривалості

переживання: хронічна самотність, ситуаційна самотність та швидкоплинна самотність [85]. Хронічна самотність (chronic loneliness) викликана хронічним соціальним дефіцитом. Впродовж тривалого часу людина не може встановити задовільних соціальних стосунків та задовольнити свої потреби. Такий вид самотності переживається найтяжче, викликає почуття безнадійності, дратівливості, знижує життєві сили, змінює поведінку людини та структуру її «Я»-концепції. Ситуаційна самотність (situational loneliness), спричинена розривом стосунків, значущими стресовими подіями у житті (смерть близької людини, розрив шлюбних стосунків); триває доти, поки суб'єкт не примириться зі своєю втратою. Швидкоплинна самотність (transient loneliness) – короткотривалий стан, який час від часу переживає кожна людина, є результатом тимчасового браку уваги з боку соціуму, виступає найбільш розповсюдженою формою. Ситуаційна та хронічна самотність різняться тим, що ситуаційно самотні люди мають тенденцію активно пристосовуватися до середовища (участь у релігійних групах, громадських зборах), у той час як хронічно самотні знецінюють соціальну активність.

Ми схильні розрізняти ізоляцію (як фізичне відокремлення) та самотність (як особистісне переживання). Самотність ми розглядаємо як багатовимірний конструкт, який головним чином звертає на себе увагу з одного боку як на можливість вирватися зі стандартних циклів поведінки та реалізувати свою сингулярність (Ж. Лакан, С. Е. Мустакас, В. Франкл та ін.), з іншого – негативне суб'єктивне переживання особистості, що супроводжується почуттями покинутості, відчуженості, непотрібності [37].

Подальше наше вивчення означеної проблеми буде сфокусоване саме на проблемі самотності як негативному переживанні, що пов'язане як з відсутністю усвідомлення своєї універсальності, так і з браком гнучких соціальних навичок здійснення себе у соціальному контексті для прояву власної сингулярності. Таким чином, самотність ми будемо розглядати як негативне суб'єктивне переживання особистості, яке виникає або у стані ізолюваності, або ж навіть при об'єктивному залученні людини до різних сфер

суспільного життя та спілкування, і супроводжується почуттями покинутості, відчуженості, непотрібності [39, с.32].

Отже, робимо висновок, що самотність може бути бажаною або вимушеною, супроводжуватися стражданнями або приносити задоволення. Проблема самотності найбільша проблема суспільства, бо важко провести грань між самотністю та спілкуванням, пережити самоту іншої людини, бо самотність окремої особистості має індивідуальний зміст [60, с. 206–214].

1.3. Психологічні особливості переживання самотності в ранньому юнацькому віці

На сучасному етапі, коли відбуваються стрімкі зміни у всіх сферах суспільства, проблема самотності в юнацькому віці постає дуже гостро, адже в цьому віці завершується становлення людини як особистості, формується внутрішня позиція, індивідуальні погляди на стосунки між людьми, підвищується потреба у спілкуванні з однолітками. Навчально – трудовий процес, встановлення та налагодження комунікації є провідною діяльністю юнацтва [49].

Психологи не мають однозначного визначення вікових меж юності. Е. Еріксон не розділяє підлітковий вік та юність і встановив для даного періоду межі від 12 до 20 років [43]. Вітчизняна наука розглядає юність як самостійний період розвитку особистості та індивідуальності людини. І.С.Кон встановив межі юності 14-18 років та поділив перехід від дитинства до дорослості на два етапи: підлітковий вік (отроцтво) та юність (рання і пізня). Вітчизняна психіатрія вік від 14 до 18 років називає підлітковим, а психологія 16-18-років вважає юнацтвом [28].

Юнацький вік – період від 16-17 до 21-25 років, коли людина закінчує школу і вступає в доросле життя [55; с.146]. Це фаза переходу «від залежного дитинства до самостійної та відповідальної дорослості», що передбачає, з одного боку, завершення фізичного й статевого дозрівання, а з другого – досягнення соціальної зрілості [74].

Юність – один з найвідповідальніших, суперечливих та складних етапів життєвого шляху. Головним завданням вікового розвитку в цей період постає становлення людини як суб'єкта власного розвитку, що передбачає:

- а) особистісне та професійне самовизначення,
- б) соціалізацію та інтеграцію у світ дорослих людей, розширення соціальних ролей та засвоєння нових норм взаємовідносин з вищим (ніж у дитинстві) ступенем самостійності та відповідальності.

Т. І. Сватенкова, впевнена, щорозвиток особистості в цей період – це унікальний досвід відкриття власного внутрішнього світу, глибока рефлексія, активні процеси самоідентифікації та самореалізації, екзистенційні переживання, формується життєва позиція та часова перспектива. Відбувається становлення й усвідомлення системи цінностей, знаходження сенсу власного існування [68, с.8].

Соціальна ситуація розвитку в ранній юності визначається як «поріг самостійного життя». Суспільство ставить перед молодою людиною конкретну, життєво важливу задачу професійного самовизначення. В 9-му, а потім в 11-му класі кожен школяр неминуче потрапляє в ситуацію вибору – завершення освіти та вступ до трудового життя або продовження навчання, вибір його конкретної форми та майбутньої професійної спрямованості. Р. В. Павелків відзначає, що підліток створює уявні образи бажаного майбутнього, не замислюючись про засоби його досягнення. В юності відбувається принципово важлива зміна – предметом обмірковувань стає не тільки кінцевий результат, але й шляхи його досягнення [55, с.204].

Психологічним критерієм переходу від підліткового до юнацького віку є зміна внутрішньої позиції, а саме – ставлення до майбутнього. Якщо підліток, на думку Л. І. Божович, дивиться на майбутнє з позиції теперішнього, то юнак дивиться на теперішнє з позиції майбутнього. Отже, відбувається розширення часового горизонту і формується нове сприйняття часу – майбутнє стає головним виміром [1]. На основі цього молода людина буде перспективний

життєвий план, освоює способи планування діяльності, розвиває гнучкість та наполегливість у досягненні поставлених цілей [79, с.350].

Головне новоутворення юнацького віку, на думку Д.Б. Ельконіна - самовизначення, І. С. Кона - формування «життєвого плану», Ж.Піаже - інтелектуальне дозрівання, Е.Еріксона - набуття еґо-ідентичності, В. Франкла - пошук сенсу життя, Р.Бернса - становлення Я-концепції, А. Маслоу - самореалізацію, Г. С. Абрамова - зростання сили «Я» та здатності проявити власну індивідуальність в груповій діяльності й інтимній близькості, за Шпрангером, є відкриття «Я», розвиток рефлексії, усвідомлення власної індивідуальності та її властивостей; поява життєвого плану, свідома побудова власного життя; поступове входження в різні сфери життя [35, с. 45-47].

Фундаментальний внесок в розуміння психологічного розвитку юнаків внесли праці Е. Еріксона за запропонована ним концепція Еґо-ідентичності – динамічного переживання внутрішньої цілісності, тотожності та безперервності «Я», не зважаючи на зміни що відбуваються в процесі росту та розвитку. В загальному вигляді ідентичність означає властивість психіки в концентрованому вигляді виражати для людини те, як вона уявляє собі власну приналежність до певних соціальних, економічних, професійних, культурних, гендерних, національних та інших спільнот, або ототожнює себе з якоюсь людиною як втіленням властивих цим спільнотам властивостей. Вчений виділяє два базисних компоненти цього психічного утворення: особистісна ідентичність (тотожність із власним «Я») і соціальна ідентичність (відчуття належності до певної соціальної групи) [69, с.32].

Важливою характеристикою юнацького віку є психологічна готовність до дорослого життя, що вимагає від особистості формування чітко визначених життєвих орієнтирів, самостійної постановки та вирішення життєвих завдань, здатності робити усвідомлений та відповідальний вибір [73, с.85]. Т. М. Титаренко підкреслює: «Вибори, які робить людина в молоді 25 роки, багато в чому обумовлюють траєкторію її подальшого життя, рівень самореалізації, майбутні життєві успіхи та поразки» [54, с.5].

В. М. Ямницький описує період переходу до ранньої дорослості як початок становлення життєтворчої активності людини – підґрунтя, виходячи з якого суб'єкт свідомо реалізує цільовий або смисловий аспект цілісного буття відповідно до власного життєвого задуму. У цей період формується власний спосіб життя, виробляється життєва позиція, життєві цілі та стратегії їх досягнення. Молода людина залучається до соціальної активності та усвідомлює свою соціальну відповідальність [86, с.184].

Разом з тим неостаточна сформованість світогляду, не розвинутість рефлексії, нестача життєвого досвіду, теоретичних знань та практичних умінь та інші складові особистісної незрілості заважають цим процесам.

Поряд із соціалізацією, характерними особливостями юнацького віку виступають індивідуалізація й прагнення до автономності. Автономність юнаків найчастіше проявляється у прагненні до функціональної, емоційної та поведінкової незалежності в стосунках з батьками, а також у формуванні установок щодо власного особистісного й професійного майбутнього. Проте слід враховувати, що в юності плани на майбутнє характеризуються недостатньою реалістичністю та мало співвідносяться з реальністю. Розвиток справжньої автономії неможливий без рефлексивного освоєння життєвого досвіду; внутрішньої потреби в постійному самовдосконаленні та ціннісного ставлення до самостійності в думках, рішеннях та вчинках [79, с.348-355].

Важливим складником особистісної автономії виступає автентичність – усвідомлення людиною своєї сутності та унікальної індивідуальності, а також реалізація усвідомленого вибору, що відповідає власній природі. Проте, як показали дослідження А. Е.Хурчак недостатньо розвинені самоцінність і самоприйняття, характерні для юнацького віку, знижують впевненість у власних рішеннях та ускладнюють процес вибору [83, с.7].

Особистісна автономія, сформована на основі попереднього досвіду молодшої людини здатність самостійно визначати свою позицію, здійснювати та реалізовувати свідомий вибір на основі рефлексії власних потреб, мотивів і

цінностей, визначає особливості побудови особистістю власної життєвої перспективи. Важливо розуміти, що в основі життєвої перспективи та особистісної автономії лежить механізм рефлексії. При цьому автономія є найважливішим внутрішнім чинником, що впливає на зміст та способи побудови життєвої перспективи в юнацькому віці [79, с.348-355].

Т. Н. Лук'яненко вважає визначальною особливістю юнацького віку явище амбівалентності, що проявляється у співіснуванні рівних за силою, але взаємовиключних за змістом протилежних тенденцій в мотивації, когніціях, емоціях та поведінці. Головними сферами прояву амбівалентності юнаків є мотивація афіліації (прагнення прийняття та страх відкидання), фрустраційна інтолерантність (емоційна нестійкість, відсутність реакції на вплив фрустраторів-цінностей та фрустраторів-суб'єктів), агресивність або доброзичливість в поведінці (спонтанність агресії, нездатність її стримувати, отримання задоволення або почуття провини від заподіяння шкоди). Ефективним шляхом психокорекції амбівалентності авторка називає інтеграцію особистості в колектив [41, с. 12].

Провідною діяльністю в період юнацтва виступає професійне навчання, що закладає основи для майбутньої трудової діяльності та професійної самореалізації. Провідна діяльність обумовлює виникнення мотиву самовдосконалення і потреби в досягненні, що проявляється у прагненні особистості адекватно оцінювати власні можливості, самостійно регулювати свою поведінку, покращувати успішність в навчанні, розширювати світогляд, бути самоефективною в діяльності та спілкуванні. Для раннього юнацького віку характерна перевага внутрішньої мотивації над зовнішньою; розвиток внутрішньої мотивації дає можливість молодій людині свідомо керувати своїми потребами і прагненнями, опанувати внутрішній світ [79, с.348-355].

Реалізація професійного навчання тісно пов'язана з новою соціальною роллю та соціальним статусом – студентством. Це період входження в новий соціальний простір, який передбачає активну взаємодію з керівництвом факультету та адміністрацією університету, з викладачами різних предметів, з

одногрупниками, однокурсниками та іншими студентами. Нові умови життя, з одного боку, призводять до переживання духовного підйому, радості, інтересу, а з іншого – створюють труднощі та бар'єри, які спричиняють стан розгубленості та незадоволення [45, с.5].

Вступ до вищого навчального закладу та подальше успішне навчання, вимагають від молодшої людини високого рівня внутрішньої мотивації та саморегуляції, самоорганізації, самостійності, ініціативності, наполегливості, відповідальності, адекватної оцінки власних здібностей. Студенти цілеспрямовано та систематично оволодівають великим обсягом знань та умінь, професійних, соціальних та загальних компетенцій. Вони вчаться ставити перед собою досяжні цілі, організовувати власний час, розвивають самоконтроль та потяг до самовдосконалення [79, с.344-355].

Слід відзначити, що професійний розвиток юнаків відбувається невіддільно від особистісного. Налагодження стосунків з однолітками студентами та викладачами є не менш важливим, ніж власне учбово-професійна діяльність.

На думку Р. Хавули, необхідною передумовою соціальнопсихологічної адаптації студентів є самоефективність у соціальному вимірі, яка позитивно корелює з почуттям впевненості в собі, успішністю у встановленні та підтримці соціальних контактів, можливістю протистояти негативному соціальному тиску та відстоювати власну думку, а негативно – з депресією, самотністю та страхами. Більшість юнаків та дівчат прагнуть посісти позицію дорослої людини, тому їм необхідно створювати умови для прояву ініціативності, впевненості, самоповаги, що сприяє становленню самоефективності як у діяльності, так і в соціальній взаємодії [79, с.344-355].

Проте більшість авторів погоджуються в тому, що найважливішим чинником формування особистості в юнацькому віці є спілкування з однолітками. Саме в цій взаємодії з'являється можливість розкрити внутрішнє «Я», подивитися на себе поглядом іншої людини, оцінити власні можливості. Потреба «в розумінні іншого та себе іншим» лежить в основі юнацького потягу

до дружби [14, с.149]. Іншою важливою функцією юнацької дружби є підтримка самоповаги. Дружба дозволяє висловити почуття і отримати підтримку, потрібну для самоствердження.

Отже, головною метою спілкування в юнацькому віці виступає саморозкриття і взаєморозуміння. У випадку незадоволення цих потреб з'являється почуття непотрібності та самотності. Хронічна, тривала депривація соціальних потреб юнака призводить до виникнення психологічної відчуженості.

Висновки до першого розділу

Під час аналізу наукових досліджень висвітлено сутність, причини виникнення, види самотності та особливості переживання самотності в ранньому юнацькому віці:

Проблема самотності є актуальною, має глобальні масштаби. Суспільство йде шляхом індивідуалізації, розвитку «Я-свідомості», тому переживання самотності загострюється.

Незважаючи на велику кількість наукових розробок із даної проблеми, вчені досі не виробили єдиного наукового визначення самотності.

Дослідження самотності визначають, що самотність може бути бажаною або вимушеною, супроводжуватися стражданнями або приносити задоволення. Проблема самотності найбільша проблема суспільства, бо важко провести грань між самотністю та спілкуванням, пережити самоту іншої людини, бо самотність окремої особистості має індивідуальний зміст.

Усамітнення, на відміну від самотності, здорове прагнення людини інколи залишатись на одинці з самою собою для її розвитку та творчого потенціалу, що сприяє усвідомлення самої себе.

Самотність є як руйнівною силою для особистості, так і необхідною умовою, етапом розвитку, самопізнання та самовизначення.

Самотність обумовлена зовнішніми та внутрішніми чинниками:

- характеристика особистості: сором'язливість, некомунікабельність, скритність та ін;
- низька самооцінка, самоприниження;
- небажання індивіда отримати відмову у встановлені потрібних для неї взаємовідносин, відчуття зняковилість і розчарування;
- соціальні причини: смерть, розлучення чи розрив особистісних взаємовідносин.

Виділяють афективні (емоційні), поведінкові та когнітивні індикатори самотності: нездатність залишатися на одинці; низька самоповага; соціальна тривожність, невпевненість в спілкуванні, сором'язливість; комунікативна незграбність, відсутність потрібних навиків спілкування; недовіра до людей; внутрішня скутість; проблеми у виборі партнера; страх бути знехтуваним; сексуальна тривожність; боязнь емоційної близькості; невпевнена пасивність постійні вагання, важко оцінити власні відчуття; нереалістичні очікування, орієнтація на дуже жорсткі норми і вимоги, через що самотня людина нездатна формувати нові знайомства та будувати взаємини з іншими людьми.

Юнацький вік ставить перед особистістю дві основні задачі: становлення автономності та незалежності від батьків і формування власної ідентичності. Щоб виконання цих задач було ефективним, молодій людині потрібне конструктивне спілкування із значимими для неї дорослими та референтною групою однолітків на бажаному для неї рівні. Також їй потрібне усамітнення, щоб усвідомити власний внутрішній світ, переосмислити та реорганізувати ролі, які вона виконувала до цього часу та сформувати нову власну ідентичність і узгодити її з навколишнім світом, отримати підтримку, прийняття та схвалення. Якщо ж ці умови не виконуються, то особистість почуває себе відвергнутою та не прийнятою, що призводить до самотності.

Самотність в ранньому юнацькому віці переживається особливо гостро. Якщо молода людина відкриваючи свій внутрішній світ, усвідомлює свою унікальність та почуває себе непотрібною, відвергнутою, не поійнятою та ізольованою від зовнішнього світу, не знаходить свого місця серед групи

однолітків і не встановлює міжособистісних стосунків на бажаному для неї рівні, то вона відчуває власне безсилля, є наляканою та ранимою. Її переповнює жалість до себе, меланхолія, відчуженість, нещастя та пригніченість, що знижує її самооцінку, вона починає сприймати себе непривабливою, нікчемною, сором'язливою та незахищеною – все це ознаки самотності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТАНУ САМОТНОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методи дослідження рівня самотності

З метою виявлення особливостей переживання самотності у осіб раннього юнацького віку було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали 40 учнів Криворізької педагогічної гімназії віком 16 – 17 років.

Дослідження вимагало від нас здійснення емпіричного дослідження, яке реалізувалося посередництвом виконання наступних етапів:

1. Визначення основних методичних аспектів дослідження;
2. Підбір адекватного діагностичного інструментарію;
3. Реалізація емпіричного дослідження;
4. Опрацювання та інтерпретація отриманих емпіричних даних.

Дослідження виявляє рівень суб'єктивного відчуття самотності; визначає глибину переживання самотності та переважаючого її виду; аналіз й інтерпретацію отриманих даних.

Діагностувати почуття самотності, а також дати йому єдиного визначення достатньо важко, оскільки на переживання стану самотності впливають не стільки реальні відносини чи почуття індивіда, скільки ідеальне уявлення про те, якими вони повинні бути [54].

Для визначення рівня самотності у ранньому юнацькому віці ми використали: Методику діагностики рівня суб'єктивного переживання почуття самотності (Д. Рассела, М. Фергюсона); діагностику рівня самотності на основі опитувальника «Самотність» (С. Г. Корчагіної); «Опитувальник для виявлення виду самотності» (С. Г. Корчагіної); методику діагностики емоційних станів, котрі простежуються при відчутті самотності на основі тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка); опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф.

Коротко зупинимося на використаних методиках дослідження:

1. Методика діагностики рівня суб'єктивного переживання почуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон) виявляє частоту та інтенсивність суб'єктивного переживання почуття самотності [54]. Методика складається з 20 тверджень: 11 негативно сформульованих, що вказують на наявність переживання самотності («самотні») і 9 позитивно сформульованих («не самотні»), що містяться у Додатку А.

Даний діагностичний опитувальник виявляє рівні самотності, наскільки особистість відчуває себе самотньо.

Кожне запропоноване твердження оцінюється з точки зору частоти їх прояву у житті опитуваного. Оцінка відбувається за допомогою варіантів «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Обраний варіант позначається у бланку відповідей знаком «+».

Отримані результати підраховуються кількістю кожного з варіантів відповіді. Відповіді «часто» оцінюється 3 балами, «іноді» - 2, «рідко» - 1 і «ніколи» - 0. Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності становить 60 балів.

«Інтерпретація результатів

0-20 балів – низький рівень самотності;

20-40 балів – середній рівень самотності;

40-60 балів – високий рівень самотності» [15].

2. Для вивчення домінантного виду переживання самотності застосовували «Діагностичний опитувальник для виявлення виду самотності» С.Г.Корчагіної [58, с. 45]. Методика спрямована на визначення виду та інтенсивності переживання самотності. Опитуваному пропонується 30 тверджень і два варіанти відповідей на них (так або ні). Досліджуваний має обрати ту відповідь, яка найбільше відповідає його уявленню про самого себе.

Автор методики на фоні загального стану самотності визначає ще 3 його види: дифузну, відчужуючу та дисоційовану.

Людам, які переживають дифузну самотність, надмірно підозріла у стосунках з іншими, а також має суперечливі особистісні і поведінкові характеристики: поведінка опору і пристосування у конфліктних ситуаціях, наявність всіх рівнів емпатії, збудливість, тривожність як ситуативний поведінковий прояв або як стала риса особистості, надмірна емоційність, комунікативна спрямованість, нездатність співпрацювати, низький рівень співпереживання. Подібні протиріччя пояснюються ідентифікацією людини себе з іншими людьми, які володіють різними психологічними особливостями.

Під час гострого та інтенсивного переживання дифузного виду самотності особистість прагне до інших людей та взаємодії з ними, намагаючись віднайти у спілкуванні з ними підтвердження своєї власної значущості. Але їй це не вдається, бо така особистість не вступає у взаємодію у власному розумінні, не відкриває свої переживання, а лише приміряє на себе образ іншого, тобто ідентифікує себе з ним, стаючи його відображенням.

Такі особистості гостро реагують на стресові ситуації, шукають співчуття та підтримки від інших, і переважно будь-який стрес для такої особистості переходить у форму дистресу. Інтуїтивно відчуваючи свою приховану екзистенційну самотність, така людина відчуває величезний страх: вона намагається «втекти» від своїх переживань та почуттів до людей і обирає ту стратегію взаємодії з ними, яка, на її думку, забезпечить їй хоча б тимчасове прийняття – ідентифікацію. Вона постійно абсолютно незгодна з думками, поглядами, світоглядом, цінностями та вподобаннями тих, з ким контактує. Така особистість живе психічними ресурсами об'єкта ідентифікації, тобто живе ототожнюючи себе з іншим. Прагнучи справжнього спілкування з іншими людьми, вона чинить так, що не залишає собі жодного шансу для цього. І як наслідок - дуже інтенсивне переживання стану глибокої самотності, що супроводжується постійним переживанням страху, розчарування та відчуттям беззмістовності власного існування.

Відчужуюча самотність – психоемоційний стан, який супроводжується збудливістю, тривожністю, циклічним спрямуванням характеру, низьким

рівнем емпатії, нездатністю до співпраці та компромісу, підозрілістю і залежності від міжособистісних стосунків (схильність до залежних стосунків).

Така тенденція спонукає особистість до відокремлення, власного відчуження від інших людей, від норм та цінностей, загальноприйнятих у суспільстві та від світу в цілому. При цьому втрачаються значущі зв'язки і контакти, приватність та інтимність спілкування, здатність встановлювати близькі стосунки з оточуючими. Особистість, яка переживає відчужуючий стан самотності, відчуває себе покинутою, нікому не потрібною, втраченою, неприйнятною іншими. Вона не знаходить необхідного розуміння, емоційної близькості та зворотного зв'язку, переймається усвідомленням нестерпної неможливості бути вислуханою, що часто призводить до укорінення почуття власної непотрібності та марності власного існування. Коли індивід усвідомлює це, то втрачає інтерес до окремих аспектів життя та втрачає сенс життя загалом, що дуже часто починають навідувати думки про самогубство. Для таких людей характерна недовіра, підозрілість, проекція власних почуттів та емоцій на інших, очікування від інших поганих вчинків, виявляються ознаки туги, відчаю та депресивних станів. Це відбувається тому що така особистість усвідомлює своє перебування у стані депресії, але не має можливості поділитися з кимось своїми переживаннями, тому що з її точки зору поруч немає людини, якій можна було б довіритися та до якої можна б було звернутися за допомогою.

Відчужуючий характер такої форми депресії передбачає тривале перебування у такому стані у часу з одного боку, а з іншого – полярний характер відчуження, тобто з тривалістю часу об'єкти відчуження набувають статусу його суб'єктів і самі проявляють це по відношенню до людини, що переживає такий вид самотності.

Дисоційована самотність – найбільш складний стан самотності як за глибиною та інтенсивністю переживань, так і за походженням та проявами. Вона протікає дуже яскравими процесами ідентифікації та відчуження, різкою їх зміною навіть у стосунках з одними і тими ж людьми. Спочатку особистість ототожнює себе з іншою, приймаючи її спосіб життя за власний і слідуючи

йому. Після цілковитої ідентифікації слідує різке відчуження від тієї ж людини, котра спочатку була прикладом, але насправді це відчуження характеризує ніщо інше, як ставлення людини в стані дисоційованої самотності, до самої себе. Тобто одні сторони, властивості та особливості своєї особистості приймаються людиною, а інші – категорично заперечуються та відкидаються. Як тільки проєкція таких «відкинутих» якостей знаходить своє відображення в особистості людини, з якою вона себе ідентифікує, то ця людина відразу ж відкидається повністю, таким чином відбувається різке та інтенсивне відчуження. Почуття самотності при цьому дуже гостре, чітке, абсолютно усвідомлене та дуже болюче.

Дисоційована самотність супроводжується тривожністю, збудливістю, демонстративністю характеру, поєднанням високого та низького рівня емпатії (при відсутності переживання середнього рівня емпатійних проявів), егоїстичними міжособистісними відносинами та схильністю до підкорення, що є абсолютно протилежними тенденціями.

Загальний стан самотності (без визначення якогось певного виду) поєднує у собі різні ознаки окремих видів самотності або утворюється як наслідок переживання якогось одного виду. Переживання самотності може перетікати із однієї форми в іншу, але в будь-якому випадку людині, що переживає стан самотності, властиві тривожність, емоційна або й особистісна відчуженість від інших людей, нездатність встановлювати близькі психоемоційні взаємини з оточуючими, незадоволеність своїх екзистенційних потреб, а припинити такий стан без допомоги інших людей вкрай складно, практично неможливо [19].

Респонденти даючи чітку відповідь на закриті запитання, враховуючи відповідність тверджень уявленням досліджуваного про самого себе. Текст методики та ключ для підрахунків результатів міститься у Додатках Б, В.

Після закінчення опитування, нами було зібрано бланки з відповідями, на основі яких було проведено аналіз та інтерпретація результатів. Аналіз результатів за цими двома методиками дозволяє визначити, який рівень самотності характерний опитуваним і чи прагнуть вони залишатись на самоті.

3. Методика «Самооцінка психічних станів», розроблена і запропонована Г.Айзенком [39], для визначення як оцінюють у себе молоді люди психічні стани: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Ці стани є важливими елементами для визначення загальних адаптивних можливостей людини. Тест може застосовуватись як в якості самостійної клініко-психологічної методики, так і у складі послідовних процедур у комплексі з іншими методиками такого ж спрямування.

Методика налічує 40 тверджень, що описують різні психічні стани.

Якщо опитуваним цей стан часто притаманний, ставиться 2 бала, якщо цей стан буває рідко, то ставиться 1 бал, якщо ж зовсім не підходить - 0 балів.

Анкета складається із 4 блоків, кожен з яких відповідає певним станам: тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності (Додаток Г). Судження підібрані за результатами оцінки надійності та валідності.

Щоб оцінити результати підраховується сума балів кожної з чотирьох груп запитань. Час заповнення бланку не фіксується.

Обробка результатів відбувається підрахуванням суми балів за кожною групою питань:

- I 1 -10 питань - тривожність;
- II 11 - 20 питань - фрустрація;
- III 21 - 30 питань - агресивність;
- IV 31 - 40 питань - ригідність.

Оцінка та інтерпретація балів:

I тривожність:

0...7 балів - не тривожний;

8...14 балів - тривожність середнього, допустимого рівня;

15...20 балів - дуже тривожний.

II фрустрація:

0...7 балів - не має високої самооцінки, стійкий до невдач, не боїться труднощів;

8...14 балів - середній рівень, фрустрація має місце;

15...20 балів - низька самооцінка, уникає труднощів, боїться невдач, фрустрований.

III агресивність:

0...7 балів - спокійний, стриманий;

8...14 балів - середній рівень агресивності;

15...20 балів - агресивний, не стриманий, є труднощі у спілкуванні і роботі з людьми.

IV ригідність:

0...7 балів - ригідності немає, легка переключність;

8...14 балів - середній рівень;

15...20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці життя, протипоказані зміни роботи, родинні зміни [15].

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка досить розповсюджена у роботі практичних психологів, а саме при корекційній роботі в ранньому юнацькому віці. Це сприятиме подальшій профілактичній роботі.

Методика дозволяє виміряти показники таких емоційних станів: тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність.

Тривожність – переживання емоційного неблагополуччя, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі. Будь-яка нестабільність, порушення звичного ходу подій може привести до розвитку тривожності.

Фрустрація (лат. frustratio - обман, невдача, марне очікування, розлад, руйнування (планів, задумів)) – психічний стан, що є наслідком розчарування, нездійснення значущої для особистості цілі, потреби. Проявляється гнітючою напругою, тривожністю, відчуттям безвихідності і відчаю. Виникає в ситуації, в якій особистість відчуває невідворотну загрозу досягненню значущої для неї мети, реалізації тієї або іншої її потреби. Рівень фрустрації залежить як від ступеня значущості дії, що блокується, так і від близькості її до наміченої мети. Реакцією на стан фрустрації є наступні основні типи дій: «відхід» від реальності в область фантазій, марень, мрій; виникнення внутрішньої тенденції

до агресивності, яка або затримується, проявляючись у вигляді дратівливості, або відкрито проявляється у вигляді гніву; загальний «регрес» поведінки, тобто перехід до легших і примітивніших способів дії, часта зміна занять та ін. Як наслідок фрустрації часто є залишкова невпевненість в собі, а також фіксація способів дії, що застосовувалися в ситуації фрустрації.

Ригідність (від латин. *rigidus* - жорсткий, твердий) – утрудненість, аж до повної нездатності, в зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її зміни. Виділяють когнітивну, афектну і мотиваційну ригідність. Когнітивна ригідність проявляється в труднощах зміни сприйняття і уявлень в новій ситуації.

Афектна ригідність виражається у відсталості афектних (емоційних) відгуків на об'єкти емоцій, що змінюються.

Мотиваційна ригідність виявляється в малорухомій зміні системи мотивів в обставинах, що вимагають гнучкості і зміни характеру поведінки суб'єкта.

Рівень ригідності суб'єкта обумовлений взаємодією його особистісних властивостей з характером середовища, включаючи ступінь складності завдання, поставленого перед ним, його привабливості для нього, наявність небезпеки, монотонність стимуляції.

Агресивність (лат. *aggressio* - нападати) – стійка характеристика суб'єкта, схильність, що відображає його відношення до поведінки, мета якої – завдати шкоди оточуючим, або подібний афективний стан (гнів, злість). Хоча агресивність грала вирішальну роль в процесі еволюції людини, доведено, що вона не була властива людській істоті з самого початку, що діти засвоюють моделі агресивної поведінки майже з моменту народження. Причинами агресивності можуть бути різного роду конфлікти, зокрема внутрішні, при цьому такі психологічні процеси як емпатія, ідентифікація, децентрація – стримують агресію, бо це ключ до розуміння інших і усвідомлення їх самостійної цінності. Дослідивши самооцінку психічних станів можна зробити досить детальні висновки щодо тієї чи іншої особистості, що допоможе у подальшій профілактичній роботі.

2.2 Результати дослідження форм та функціонування рівня самотності

Дослідження рівня самотності молоді за допомогою методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності Рассела-Фергюсона дало наступні результати представлені у таблиці 2.1. та діаграмі 2.1.

Таблиця 2.1

Результати дослідження загального рівня суб'єктивного переживання самотності

Високий рівень (60-40 балів)		Середній рівень (40-20 балів)		Низький рівень (20-0 балів)	
%	респондентів	%	респондентів	%	респондентів
10,7	4	26,2	11	63,1	25

Одержані результати дослідження дозволили визначити загальний рівень суб'єктивного переживання самотності. За результатами таблиці 2.1 високий показник за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона, яка дозволяє визначити рівень суб'єктивного відчуття самотності було виявлено високий рівень самотності у 4 особистостей (10,7 %) віком 16-17 років. Такий результат свідчить, що респонденти схильні ускладнювати багато речей та свого положення в цілому, стурбовані своїм майбутнім, наслідками своїх дій, можливими невдачами. Для них характерна хронічна втома, інертність, низький ресурс власних сил. Проявляють скромність, скептицизм, мають велику потребу в довірі та признанні. Вони невпевнені в собі, володіють недостатнім самоконтролем, залежні від зовнішніх обставин та оцінок, мають проблеми з налагодженням контактів та соціальних взаємин з оточенням. Високому рівню характерні низька самооцінка, трудність встановити контакти, спілкування, почуття ізольованості з негативним ставленням до самотності.

Середній рівень почуття самотності виявлений у 11 опитуваних (26,2 %), що характерне для людей з помірним рівнем суб'єктивного благополуччя, не мають серйозних проблем, але і повного емоційного комфорту не спостерігається. Це може бути пов'язано з рефлексією на себе та своє

відношення до оточуючих. Вони намагаються співпрацювати та бути дружелюбними, незадоволення цих потреб підвищує рівень відчуття самотності. Респонденти з середнім рівнем інтенсивності та частоти переживання самотності відчують себе самотніми лише іноді, за певних життєвих ситуацій. Самотність розглядають як позитивне і як негативне відчуття. Вони не повністю задоволені власними соціальними та емоційним зв'язками.

Низький рівень самотності у 25 респонденти (63,1 %) віком 16-17 років. Подібний результат притаманний людям з «відкритим» відношенням, критичністю та внутрішній чесністю по відношенню до себе. Їм властиві впевненість, високий рівень самоствалення. Не мають надмірної рефлексії на себе та свої взаємовідносини з іншими людьми. Їм характерна емоційна зрілість, оптимізм, схильність до екстравертованої поведінки, комунікабельність. У взаємовідносинах з іншими людьми впевнені в собі, проявляють організаторські якості, котрі співвідносяться з прагненням до співпраці, дружелюбністю та розвинутим відчуттям відповідальності. Досліджувані характеризуються високим самоконтролем, мають оптимістичне уявлення про життя, самостійно приймають рішення й беруть на себе відповідальність за їх реалізацію, почуття самотності в них виникає рідко або майже ніколи. Вони достатньо впевнені у собі, задоволені своїми соціальними та емоційними зв'язками, легко встановлюють нові, мають позитивний погляд на життя, а самотність здається їм позитивним переживанням.

Отже, суб'єктивне переживання самотності проявляється у кожного респондента з різною силою та відрізняється характером прояву. За методикою Д.Рассела та М.Фергюсона ми виявили, що ранньому юнацькому віку відповідає переважно низький рівень переживання самотності, що свідчить про те, що більшість респондентів (63,1%) переживають самотність дуже рідко, у виключних життєвих ситуаціях, або це почуття їм взагалі невідоме. Середній рівень переживання самотності мають 26,2% респондентів, які переживають самотність іноді, за певних ситуацій. Високий рівень переживання почуття

самотності притаманний 10,7% особам раннього юнацького віку, які переживають самотність часто і гостро.

Кількісні показники отриманих результатів подано на рис. 2.1.



Рис. 2.1. Дослідження переживання самотності за методикою Д. Рассела і М. Фергюссона

Отже, згідно даних рисунку 2.1. ми спостерігаємо, що 10,7 % респондентів демонструють високий та 26,2% середній рівні самотності. Досліджувані, які демонструють високий та середній рівень самотності відчують комунікативний бар'єр із однолітками в силу того, що вони вважають, що їх соціум не приймає, їх не розуміють, відчують себе покинутими. Низький рівень самотності продемонструвало 63,1% респондентів. Дана категорія респондентів є комунікативними в групі, відчують, що соціум їх «приймає» та не бачать перешкод для спілкування з однолітками.

На другому етапі дослідження ми провели діагностику рівня самотності на основі опитувальника «Самотність» (С.Г. Корчагіної), результати дослідження представлено на рис. 2.2.

Отже, згідно даних рис. 2.2. ми спостерігаємо, що 13,1% (5 осіб) опитаних не переживають самотності, 40% (16 осіб) респондентів проявило неглибоке переживання самотності. Глибоке та дуже глибоке переживання самотності ми зафіксували у відповідно у 36,2% (15 осіб) та 10,7% (4 особи) респондентів.

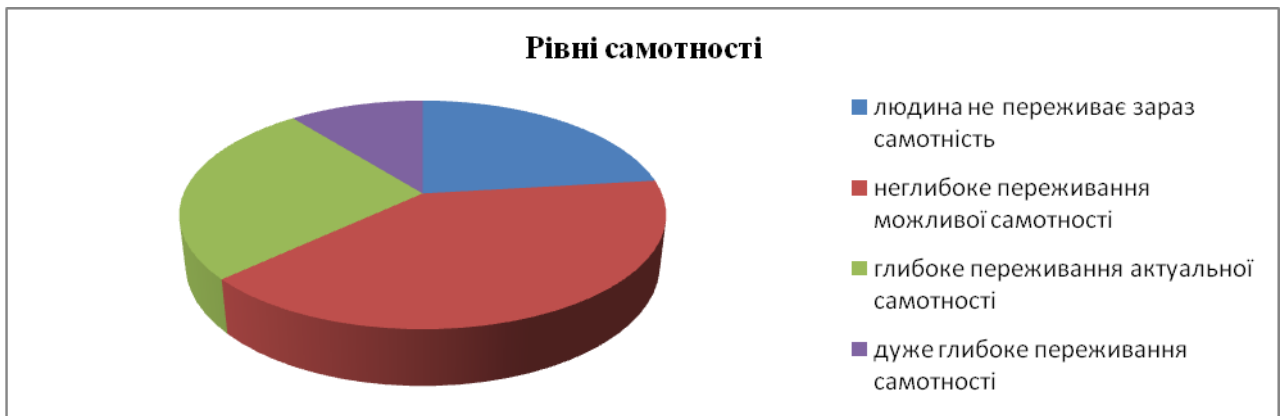


Рис. 2.2. Результати дослідження рівня самотності на основі опитувальника «Самотність» (С. Г. Корчагіної)

Для визначення домінуючого виду переживання самотності застосовано «Опитувальник для виявлення виду самотності» С. Г. Корчагіної (Додаток В). Результати дослідження наведені на рис. 2.3.

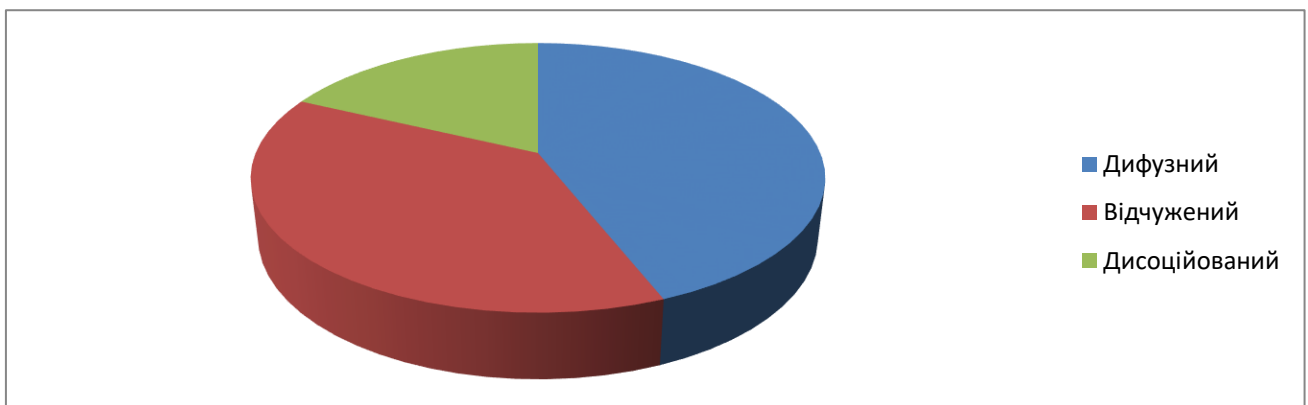


Рис. 2.3. Результати діагностики за методикою «Опитувальник для виявлення виду самотності» С. Г. Корчагіної

Як видно з діаграми, для 44% досліджуваних характерний дифузний вид переживання самотності. Вони підозріло відносяться до інших у міжособистісних стосунках, мають протиріччя у особистісних та поведінкових проявах, їм складно довіритись іншим, для них характерний опір і адаптація в конфліктах; присутні всі ступені емпатії; збудливість, емотивність характеру, спрямованість на спілкування. Така розбіжність пояснюється ідентифікацією людини з різними людьми з різними психологічними особливостями.

Такі люди боляче реагують на стреси, шукають співчуття, підтримку від інших людей, але їх поведінка призводить до протилежного ефекту, через що переживання самотності стає тільки глибшим, з'являються розчарування, тривожність і втрата сенсу життя.

С. Корчагіна зазначає, що: «людей, які переживають дифузну самотність, відрізняє підозрілість в міжособистісних відносинах і таке поєднання суперечить особистісним та поведінковим характеристикам: опір і пристосування в конфліктах; наявність усіх рівнів емпатії; збудливість, тривожність та емотивність характеру, комунікативна спрямованість. Багато в чому таке протиріччя пояснюється ідентифікацією людини з різними об'єктами (людьми). У стані гострого переживання дифузної самотності людина прагне до інших людей, сподіваючись знайти в спілкуванні з ними підтвердження власного буття, своєї значущості. Це не вдається тому що людина не спілкується у власному сенсі, не ділиться своїми переживаннями, а лише приміряє на себе маску іншого, тобто ототожнюється з ним, стаючи як би живим дзеркалом. Такі люди дуже гостро реагують на стреси, обираючи стратегію пошуку співчуття і підтримки» (Корчагіна С. Г.) [39, с. 75].

40% респондентів мають відчужений вид переживання самотності. Таким людям притаманний низький рівень емпатії, їм важко бути в команді, співпрацювати з іншими, однак при цьому вони надто збудливі, емоційні та залежать від спілкування з іншими людьми, бо відчують себе нікому не потрібними, відвергнутими іншими. В своєму оточенні почувають себе некомфортно, через що втрачають значимі відносини, контакти, близькість та спілкування. Для них характерна дратівливість, тривожність, мають важкий характер, низьку емпатію, змагаються в конфліктах, у них виражена неспроможність співпрацювати, недовіра і залежність в взаємовідносинах.

Автор методики С. Корчагіна надає наступну інтерпретацію для даного виду переживання самотності: «відчужуюча самотність проявляється у збудливості, тривожності, циклотимності характеру, низькій емпатії, протиборстві в конфліктах, підозрілості і залежності в міжособистісних

стосунках. Наслідком переважання в тенденції особистості відособлення є відчуження людини від інших людей, норм і цінностей, прийнятих у суспільстві, світу в цілому. При цьому спостерігається втрата значущих зв'язків і контактів, інтимності, приватності у спілкуванні, здатності до єднання. Людина відчуває себе покинутою. Вона не може вже знайти необхідний відгук і розуміння. Усвідомлення неможливості бути вислуханим, зрозумілим, прийнятим, часто призводить до переконання власної непотрібності. Коли думка про це опановує свідомість, втрачається інтерес до життя взагалі. Людина оцінює своє буття як відірване від себе» (Корчагіна С. Г.) [39, с. 53].

Дисоційований вид переживання самотності характерний для 16% респондентів. Особам притаманні різкі зміни по відношенню до інших з проявом ідентифікації та деякої демонстративності в поведінці. Відчуття самотності переживається досить тяжко такі люди тривожні, надмірно збудливі, конфліктні у поєднанні при цьому з емпатійністю та схильністю до підпорядкування.

Це найбільш важкий стан, як по почуттях, так і за генезою і проявами. Генезис його відзначається яскравими процесами ідентифікації та відчуження та швидкою їх зміною щодо тих самих людей. Спершу особистість ідентифікує себе з іншою, приймаючи її спосіб життя і наслідуючи його, безкінечно довіряє «як самому собі». Якраз це «як самому собі» є основою для розуміння психологічного походження даного стану. Після ідентифікації настає швидке відчуження від того об'єкта, що віддзеркалює повноцінне ставлення особистості до себе самої. Одні риси своєї особистості влаштовують людину, інші – відкидаються. Як тільки проекція цих якостей набуває свого відображення в об'єкті ототожнення, останній відразу відчуває проникливе і безумовне відчуження. Почуття самотності при цьому загострене, чітке, усвідомлюване, хворобливе [24, с. 64].

Дисоційована самотність проявляється в тривожності, збудливості та демонстративності характеру, змаганні в конфліктах, особистій спрямованості, поєднанні як високої, так і низької емпатії (при неприсутності середнього

рівня), егоїзмі і підлеглості в міжособистісних взаємовідносинах, що є протилежними тенденціями.

На третьому етапі дослідження ми виявляли емоційні стани, котрі простежуються при відчутті самотності на основі тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). Пройти тест ми запропонували респондентам, котрі продемонстрували середній та високий рівні самотності. Результати дослідження емоційних станів на основі тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) представлено на рисунку 2.4.

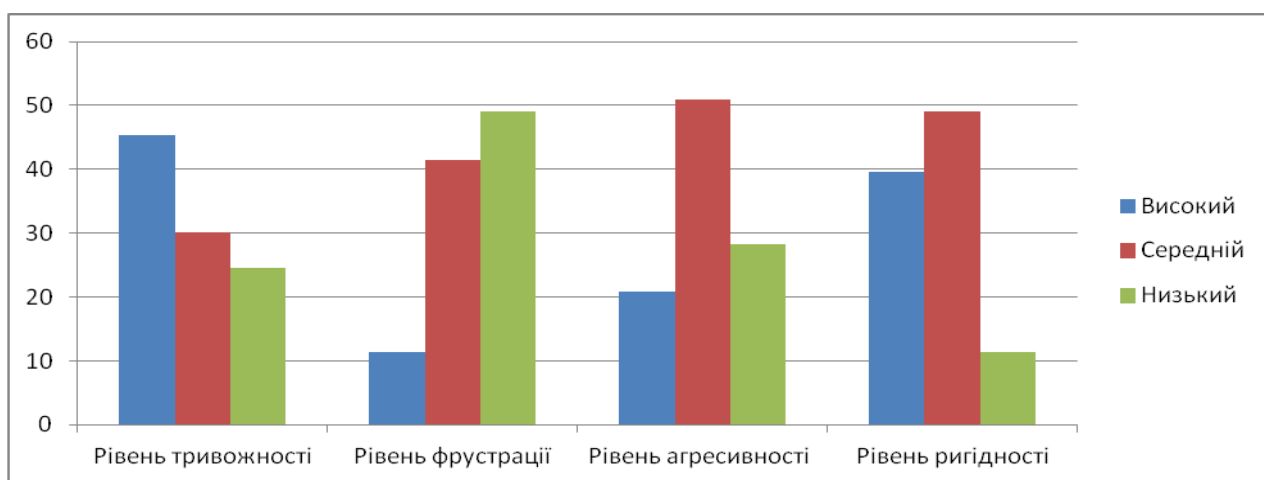


Рисунок 2.4. Результати дослідження емоційних станів на основі тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Отже, згідно даних рисунку 2.4. ми спостерігаємо, що опитувані, котрі відчувають самотність досить часто перебувають у стані тривожності, так 45,3% респондентів проявляє високий рівень тривожності, середній рівень ми зафіксували у 30,2% респондентів, у 24,5% респондентів виявили низький рівень тривожності. Високий рівень фрустрації продемонстрували 11,3% опитуваних, дана категорія опитуваних перебувають у стані безнадійності та втратили перспективу та перебувають у депресивному стані. Натомість середній рівень зафіксовано у 41,5% респондентів, 49,5% респондентів демонструють низький рівень фрустрації. 20,8% респондентів, котрі відчувають самотність демонструють високий рівень агресивності, середній рівень агресивності проявили 50,9% опитуваних, 28,3% респондентів проявили

низький рівень агресивності. Переважна більшість респондентів демонструють середній рівень ригідності, а саме 49,1%, високий рівень ригідності виявлено у 39.6%, низький зафіксовано у 11,3%.

На наступному етапі, нами досліджено стан психологічного благополуччя з використанням опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (Додаток Д) за 6 факторами: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, наявність цілей в житті, особистісне зростання.

Було запропоновано 84 твердження, з якими досліджувані мали погодитися або не погодитися. Твердження опитувальника мають як прямий (позитивний), так і зворотний (негативний) зміст відносно характеристик психологічного благополуччя. В залежності від цього необхідно було обвести цифру, яка краще всього відображає міру згоди або незгоди з кожним твердженням. Відповіді було згруповано і представлено в додатках. Так, показники за факторами психологічного благополуччя в додатках (Додатки Д і Е). В даній таблиці представлені результати по кожному досліджуваному окремо та середні бали за кожним фактором зокрема. Тут ми можемо спостерігати варіювання балів, набраних досліджуваними, в межах від 42 до 81.

На діаграмі (Рис.2.5.) продемонстровано особливості переважання тих чи інших факторів психологічного благополуччя у у ранньому юнацькому віці.

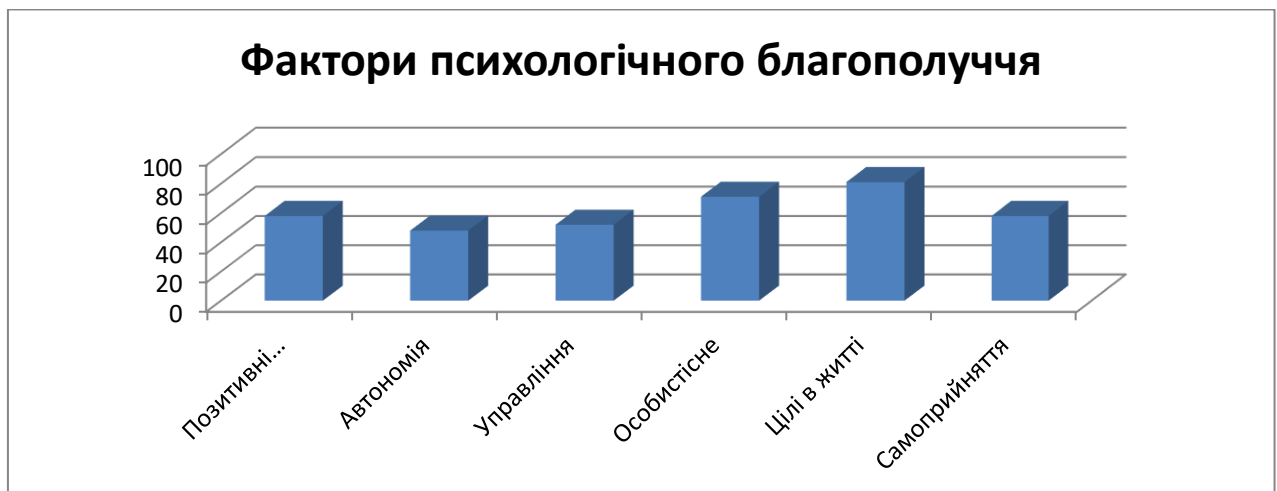


Рис. 2.5. Загальні показники за факторами психологічного благополуччя в у ранньому юнацькому віці

На діаграмі 2.6 ми спостерігаємо переважання фактора цілі в житті. Досліджувані за цим фактором набрали 81 бал, що свідчить про важливість та перевагу над іншими факторами, які впливають на формування психологічного благополуччя в даному віковому періоді. Респонденти мають цілі в житті та почуття спрямованості, почуття осмисленості та усвідомлення свого минулого і теперішнього; у них сформується переконання, які надають життю сенс. У них є мета, бачення способу її реалізації, а тому і причини жити та досягнути мети.

Менш валивого значення для досліджуваних мають значення такі фактори як особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими та самоприйняття. Це свідчить про недостатньо довірливі відносини з близькими їм важко бути відкритими в певних життєвих ситуаціях, бажання змінитися, не бути тими, ким є зараз, а тому прагнення то розвитку, вони відкриті до нового досвіду, проте уноді втрачають ентузіазм в силу свої вікових особливостей.

На останньому місці для молоді знаходяться фактори автономія, управління навколишнім середовищем та позитивні відносини з оточуючими. А це свідчення того, що вони мають можливість протистояти соціальному тиску, проте часто звертаються до думки оточуючих, при прийнятті важливих рішень звертаються до референтних осіб або найближчого оточення.

Провівши дослідження, ми з'ясували, що на психологічне благополуччя впливає купа факторів. Ми побачили зв'язок психологічного благополуччя та рівня задоволеністю життям як одного із чинників його формування. До уваги взято порівняння переважаючого по групі фактора та індивідуальних показників задоволеністю життям. Отже, за допомогою статистичної обробки даних (коефіцієнт кореляції Пірсона) отримані наступні результати (Рис. 2.6).

Correlations (Spreadsheet4)	
Marked correlations are significant at p < .05000	
N=30 (Casewise deletion of missing data)	
Variable	цілі в житті
задоволеність життям	0,322872

Рисунок 2.6. Показник коефіцієнта кореляції Пірсона по групі юнаків

Для оцінки значимості r_{xy} ми скористалися таблицею критичних значень r_{xy} .

Таблиця 2.2.

Критичні значення r_{xy} (для рівнів значимості 0,05 та 0,01)

N	0,05	0,01	N	0,05	0,01	N	0,05	0,01	N	0,05	0,01	N	0,05	0,01
10	0,63	0,77	17	0,48	0,61	24	0,40	0,52	31	0,36	0,46	38	0,32	0,41
11	0,60	0,74	18	0,47	0,59	25	0,40	0,51	32	0,35	0,45	39	0,31	0,41
12	0,58	0,71	19	0,46	0,58	26	0,39	0,50	33	0,34	0,44	40	0,31	0,40
13	0,55	0,68	20	0,44	0,56	27	0,38	0,49	34	0,34	0,44	41	0,31	0,40
14	0,53	0,66	21	0,43	0,55	28	0,37	0,48	35	0,33	0,43	42	0,30	0,39
15	0,51	0,64	22	0,42	0,54	29	0,37	0,47	36	0,33	0,42	52	0,27	0,35
16	0,50	0,62	23	0,41	0,53	30	0,36	0,46	37	0,32	0,42	102	0,19	0,25

На рисунку 2.6. представлено коефіцієнт кореляції двох змінних в ранньому юнацькому віці. Якщо отриманий показник $r_{xy} > r_{табл}$ на одному з рівнів значимості, то він є статистично достовірним. У нашому випадку $r_{xy} = 0,32$, що більше (по модулю) за табличний показник – $r_{табл}$. Отже, зв'язок між показниками не є значимим при ($p < 0,05$).

Висновки до другого розділу

Щоб розкрити феномен людської самотності, виявити особистісні характеристики самотніх особистостей та особливостей переживання ними цього стану нами проведено емпіричне дослідження за методикою діагностики «рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» (Д. Рассела, М. Фергюсона); «Опитувальник для виявлення виду самотності» (С.Г. Корчагіної); методикою діагностики емоційних станів, котрі простежуються при відчутті самотності на основі тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка).

Провівши дослідження, ми виявили, для більшості респондентів характерна активна життєва позиція, самовпевненість, товарицькість, ініціативність. Для них стан самотності не характерний або виражений дуже слабо. Для самотніх осіб характерні такі риси як: емоційна вразливість, наявність негативних особистісних структур, дисгармонія, пасивність, тривожність, песимістичність, відсутність мети в житті, відсутність близьких відносин, низька самооцінка, відсутність навичок спілкування і взаємодії.

Отже, суб'єктивне переживання самотності проявляється у кожного респондента з різною силою та відрізняється характером прояву. За методикою Д.Рассела та М.Фергюсона ми виявили, що ранньому юнацькому віку відповідає переважно низький рівень переживання самотності, що свідчить про те, що більшість респондентів (63,1%) переживають самотність дуже рідко, у виключних життєвих ситуаціях, або це почуття їм взагалі невідоме. Середній рівень переживання самотності мають 26,2% респондентів, які переживають самотність іноді, за певних ситуацій. Високий рівень переживання почуття самотності притаманний 10,7% особам раннього юнацького віку, які переживають самотність часто і гостро.

За допомогою діагностики рівня самотності на основі опитувальника «Самотність» (С.Г. Корчагіної), ми виявили, що 13,1% (15 осіб) опитаних не переживають самотності, 40% (26 осіб) респондентів проявило неглибоке переживання самотності. Глибоке та дуже глибоке переживання самотності ми зафіксували у відповідно у 26,2% (17 осіб) та 10,7% (7 осіб) респондентів.

За допомогою опитувальника С.Г. Корчагіної нами було визначено домінуючий вид переживання самотності. Для 44% респондентів характерний дифузний вид переживання самотності. Вони підозріло відносяться до інших у міжособистісних стосунках, мають протиріччя у особистісних та поведінкових проявах, їм складно довіритись іншим, для них характерний опір і адаптація в конфліктах; присутні всі ступені емпатії; збудливість, емотивність характеру, спрямованість на спілкування. 40% респондентів мають відчужений вид переживання самотності. Таким людям притаманний низький рівень емпатії, їм важко бути в команді, співпрацювати з іншими, однак при цьому вони надто збудливі, емоційні та залежать від спілкування з іншими людьми, бо відчують себе нікому не потрібними, відвергнутими іншими. Для них характерна дратівливість, тривожність, мають важкий характер, низьку емпатію, змагаються в конфліктах, у них виражена неспроможність співпрацювати, недовіра і залежність в взаємовідносинах.

Дисоційований вид переживання самотності характерний для 16% респондентів. Дисоційована самотність проявляється в тривожності, збудливості та демонстративності характеру, змаганні в конфліктах, особистій спрямованості, поєднанні як високої, так і низької емпатії (при неприсутності середнього рівня), егоїзмі і підлеглості в міжособистісних взаємовідносинах, що є протилежними тенденціями.

Поставлена нами гіпотеза дослідження підтвердилась, переживання самотності є предиктором руйнації психічного здоров'я в ранньому юнацькому віці.

Для цього завдяки тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) ми виявляли емоційні стани, котрі простежуються при відчутті самотності. Опитувані, котрі відчувають самотність досить часто перебувають у стані тривожності, так 45,3% респондентів проявляє високий рівень тривожності, середній рівень ми зафіксували у 30,2% респондентів, у 24,5% респондентів виявили низький рівень тривожності. Високий рівень фрустрації продемонстрували 11,3% опитуваних, дана категорія опитуваних перебувають у стані безнадійності та втратили перспективу та перебувають у депресивному стані. Натомість середній рівень зафіксовано у 41,5% респондентів, 49,5% респондентів демонструють низький рівень фрустрації. 20,8% респондентів, котрі відчувають самотність демонструють високий рівень агресивності, середній рівень агресивності проявили 50,9% опитуваних, 28,3% респондентів проявили низький рівень агресивності. Переважна більшість респондентів демонструють середній рівень ригідності, а саме 49,1%, високий рівень ригідності виявлено у 39,6%, низький зафіксовано у 11,3%.

Досліджуючи стан психологічного благополуччя з використанням опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріффза 6 факторами, ми спостерігаємо переважання фактора цілі в житті.

Респонденти мають цілі в житті та почуття спрямованості, почуття осмисленості та усвідомлення свого минулого і теперішнього; у них

сформуються переконання, які надають життю сенс. У них є мета, бачення способу її реалізації, а тому і причини жити та досягнути мети.

Менш валивого значення для досліджуваних мають значення такі фактори як особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими та самоприйняття. Це свідчить про недостатньо довірливі відносини з близькими їм важко бути відкритими в певних життєвих ситуаціях, бажання змінитися, не бути тими, ким є зараз, а тому прагнення то розвитку, вони відкриті до нового досвіду, проте уноді втрачають ентузіазм в силу свої вікових особливостей.

На останньому місці для молоді знаходяться фактори автономія, управління навколишнім середовищем та позитивні відносини з оточуючими. А це свідчення того, що вони мають можливість протистояти соціальному тиску, проте часто звертаються до думки оточуючих, при прийнятті важливих рішень звертаються до референтних осіб або найближчого оточення.

Провівши дослідження, ми з'ясували, що на психологічне благополуччя впливає купа факторів. Ми побачили зв'язок психологічного благополуччя та рівня задоволеністю життям як одного із чинників його формування.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ САМОТНОСТІ В РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Розробка програми щодо попередження подолання самотності в ранньому юнацькому віці

Щоб подолати особистісні обмеження, що призводять до негативних станів переживання самотності, необхідно формувати навички усвідомлення власних переживань почуття самотності та рефлексивних засобів подолання їх негативних наслідків. Обмеження, пов'язані з характером переживання почуття самотності, такі: неадекватне оцінювання власних переживань, зайва концентрація на власних почуттях, неадекватна та занижена раціональна оцінка тієї чи іншої ситуації, недовіра до інших тощо.

Основними завданнями є: забезпечувати усвідомлення переживання та прийняття почуття самотності через створення умов для актуалізації його позитивного потенціалу; формувати адекватну оцінку ситуацій міжособистісного спілкування; розвивати довірливі стосунки та позитивну оцінку власного "Я"; розвивати ефективні навички міжособистісної взаємодії для гармонізації стосунків з оточуючими; знижувати нервово-психічне напруження та розвивати навички релаксації.

З цією метою проводяться соціально-психологічні тренінги у групах з 8-12 осіб. Заняття мають бути розрахованими на 30-50 годин, залежно від вирішення необхідних завдань, з інтервалом 1-3 дні по 3 години. Найбільш ефективною формою організації роботи є «марафон» (4 дні по 9-10-ти годин). Втома знижує самоконтроль, що допомагає розкритися особистості. Доцільно використовувати відеозапис, що суттєво підвищує ефективність всієї роботи. Завдяки відеозапису кожний учасник оцінює себе, бачить негативні та позитивні сторони своєї поведінки. Порівняння оцінки інших та своєї власної формує об'єктивний образ своєї особистості саме в контексті спілкування.

Метод психологічного тренінгу дозволяє отримати не нетривалий та поверхневий результат, а тривалий позитивний ефект, та сприяє оволодінню новими, ефективними формами поведінки [11, с. 119-126].

В сучасній психології тренінг розкривається як «багатофункціональний метод спеціальних перемін психологічних чинників особистості, груп чи організацій з ціллю гармонізації професійного і особистісного життя людини».

Програмою психо-корекційної допомоги передбачено послідовне переборення тих особистісних заборон, із-за яких з'являються негативні стани почуття самотності через формування навичок розуміння своїх переживань самотності та застосування рефлексії для подолання негативних їх наслідків.

Програма розрахована для студентів будь – якого курсу навчання, але оскільки показники рівня самотності відрізняються між курсами навчання, то для студентів 1 курсів вона буде більш доцільною. Серед студентів 4 курсів навчання програма може бути проведена за потребою.

Метою психокорекційної програми є профілактика самотності або зниження її рівня.

Програма розроблена у вигляді психотренінгу та ґрунтується на когнітивно – поведінковій терапії, використанні методів та технік, що стосуються даного напрямку.

Завдання програми:

1. Ознайомлення студентів з поняттям комунікація та засвоєння навичок ефективного спілкування.
2. Розвиток комунікативних здібностей в учасників тренінгу.
3. Відпрацювання навичок розуміння інших людей, себе, а також взаємин між людьми.
4. Формування вміння встановлювати контакт з іншими людьми.
5. Розвиток емпатії у студентів.
6. Розвиток лідерських якостей.
7. Відпрацювання навичок ведення дискусії.

Цільова аудиторія: студенти будь – якого курсу навчання (12-15 осіб).

Критерії добору в групу: програма розрахована на студентів, що мають низький та середній рівень самотності.

Організація занять: програма включає в себе 6 занять, котрі проводяться 2 рази на тиждень. Тривалість кожного заняття – 2 години.

Умови проведення та обладнання: заняття проводяться в групі 12-15 студентів в приміщенні, де без проблем може розміститися така кількість осіб, не заважаючи в процесі роботи один одному. Обов'язковим обладнанням є: стільці за кількістю учасників тренінгу.

Етапи програми (кожен етап відповідає одному заняттю психотренінгу):

1. Розуміння себе та інших, формування емпатії.
2. Розвиток уміння слухати та вести розмову.
3. Розвиток комунікативних здібностей.
4. Розвиток лідерських якостей, вміння переконувати та напрацювання вміння та готовності брати на себе відповідальність.
5. Відпрацювання вміння вести дискусію.
6. Вдосконалення лідерських якостей та мовної гнучкості.

Кожне із занять складається з двох частин:

1. практичні вправи, за допомогою яких учасники можуть оволодіти необхідними здібностями;
2. обговорення вправ, зворотній зв'язок від учасників. Всі техніки, описані в програмі, детально представлені в Додатку Ж.

День 1

Мета: знайомство учасників, сприяти формуванню в учасників емпатії та здатності усвідомлювати свої почуття і почуття інших.

№	Вправа	Форма роботи	Матеріали	Час
1	Представлення тренера, ознайомлення з програмою та структурою занять	Інформаційне повідомлення	-	10 хв
2	Вправа «Бараняча голова»	Робота з колом учасників	-	15 хв
3	Правила роботи в групі	Мозковий штурм	Фліпчарт, папір для фліпчарт, маркери	10 хв
4	Очікування від тренінгу	Робота з колом учасників	-	5 хв

5	Вправа «Хвиля розминки» [Робота з колом учасників	-	10 хв
6	Перерва			10 хв
7	Вправа «Помінятися місцями»	Гра		10 хв
8	Вправа на формування вміння «Усвідомлювати свої почуття»	Робота з колом учасників	роздатковий матеріал до вправи – алгоритм формування вміння	15 хв
9	Рольова гра «Відгадай почуття»	Колективна робота учасників	картки на яких написані фрази на позначення почуттів	20 хв
10	Підведення підсумків та пояснення домашнього завдання «Спостереження за власними почуттями»	Заклучний шерінг		10 хв

День 2

Мета: розвиток вміння слухати та вести розмову

№	Вправа	Форма роботи	Матеріали	Час
1	Очікування від заняття	Робота з колом учасників	-	5 хв
2	Вправа «Апельсини»»	Робота з колом учасників	-	10 хв
3	Обговорення домашнього завдання	Робота з колом учасників	-	15 хв
4	Вправа на формування вміння «Починати розмову»	Робота з колом учасників	роздатковий матеріал до вправи – алгоритм формування вміння	15 хв
5	Перерва			10 хв
6	Вправа «Будиночки шукають людей»	Гра	-	10 хв
7	Вправа «Вміння слухати»	Робота в парах, робота в групах	-	15 хв
8	Рольова гра «Тренінг контакту»	Робота парам	-	15 хв
9	Вправа «Мумія»	Гра	Паперові рушники	10 хв
10	Зворотній зв'язок та пояснення домашнього завдання «Розпочати розмову»	Заклучний шерінг	-	10 хв

День 3

Мета: розвиток комунікативних навичок, вміння швидко реагувати на ситуацію, розвиток здібностей до емпатії.

№	Вправа	Форма роботи	Матеріали	Час
1	Очікування від тренінгу	Робота з колом учасників	-	5 хв
2	Вправа «Атоми – молекули»	Гра	-	5 хв
3	Перевірка та обговорення домашнього завдання	Робота з колом учасників	-	15 хв
4	Вправа «Втеча з в'язниці»	Робота в парах	-	25 хв

5	Перерва			10 хв
6	Вправа «Однохвилинна промова»	Робота з колом учасників	Список питань, секундомір	20 хв
7	Вправа «Фруктовий салат»	Гра	Картки з назвами фруктів	5 хв
8	Вправа «Кіт у мішку»	Робота з колом учасників	Непрозорий пакет з невеликими предметами,	20 хв
9	Зворотній зв'язок	Заключний шерінг	-	15 хв

День 4

Мета: розвиток лідерських та комунікативних здібностей, вміння переконувати, розвиток вміння і готовності брати на себе відповідальність та діяти в умовах невизначеності.

№	Вправа	Форма роботи	Матеріали	Час
1	Очікування від тренінгу	Робота з колом учасників	-	5 хв
2	Привітання «Вправа з м'ячиком»	Робота з колом учасників	-	5 хв
3	Вправа «Коло і я»	Колективна робота учасників	-	20 хв
4	Вправа «Помінятися місцями»	Гра	-	5 хв
5	Вправа «Таксі»	Робота в трійках	-	15 хв
6	Перерва		-	10 хв
7	Вправа «Без командира»	Колективна робота учасників	-	20 хв
8	Вправа «Шестірка»	Гра	-	5 хв
9	Вправа «Нон-стоп»	Робота з колом учасників	-	25 хв
10	Зворотній зв'язок	Заключний шерінг	-	10 хв

День 5

Мета: розвиток вміння привернути увагу, вміння переконувати та відпрацювання навичок поведінки в дискусії

№	Вправа	Форма роботи	Матеріали	Час
1	Очікування від тренінгу	Робота з колом учасників	-	5 хв
2	Вправа «Що візьмеш на пікнік?»»	Робота з колом учасників	-	5 хв
3	Вправа «Катастрофа в пустелі»	Індивідуальна робота, робота в парах	Спеціальний бланк з переліком предметів	30 хв
4	Перерва		-	10 хв
5	Продовження вправи «Катастрофа в пустелі»	Колективна робота	Бланк з преліком предметів	30 хв
6	Вправа «Загальна увага»	Гра	-	5 хв
7	Продовження вправи «Катастрофа в пустелі»»	Колективна робота, робота з колом учасників	Бланк з преліком предметів	30 хв
8	Зворотній зв'язок	Заключний шерінг	-	10 хв

День 6

Мета: вдосконалення лідерських та комунікативних здібностей, тренування навичок самопрезентації, вміння переконувати, гнучкості мовлення та завершення роботи.

№	Вправа	Форма роботи	Матеріали	Час
1	Очікування від тренінгу	Робота з колом учасників	-	5 хв
2	Вправа «Ти і твоє ім'я»	Індивідуальна робота	Дошка / фліп-чарт, маркери, папір і ручка для кожного	15 хв
3	Вправа «Ведучий дискусії»	Дискусія	Записки із зазначенням прихованих ролей	20 хв
4	Вправа «Вміння вести розмову»	Робота в парах	Картки з темами розмови	10 хв
5	Перерва			10 хв
6	Вправа «Передати одним словом»	Групова робота	Картки з назвами емоцій	15 хв
7	Вправа «Фруктовий салат»	Гра	Картки з назвами фруктів	5 хв
8	Вправа «Іншими словами»	Робота в групах	-	20 хв
9	Зворотній зв'язок	Заключний шерінг	-	10 хв
10	Вправа «Я навчився»	Робота з колом учасників	-	5 хв

Разом з цим нами була розроблена додаткова програма, що розрахована на студентів, які відчують невдоволення своїм станом самотності та котрі переживають труднощі у зв'язку з цим.

Програма розрахована на короткотривалу психокорекцію (6 сесій) та проводиться паралельно з тренінговими заняттями. Тривалість кожної сесії становить 1 годину. Консультації проводяться індивідуально.

Психокорекційна програма складається з 4 етапів. Кожне заняття має певну структуру, але разом з цим основними елементами кожної сесії є:

- коротка оцінка поточного стану клієнта, що включає оцінку емоційного стану;
- встановлення зв'язку даної сесії з попередньою;
- визначення порядку денного;
- аналіз домашнього завдання;
- робота згідно з порядком денним;
- визначення нового домашнього завдання;
- заключне підведення підсумків;
- зворотній зв'язок.

Етап 1(перша консультація).

Мета: встановлення рапорту.

Заняття включає в себе:

- знайомство з клієнтом
- інформування клієнта про динаміку зустрічей, основні правила та як саме буде проходити корекція
- ознайомлення з актуальними скаргами та проблемами клієнта
- виявлення (та, за необхідності, корекція) очікувань клієнта від корекційної роботи
- розпізнавання проблем клієнта і визначення психологом цілей корекції
- техніка «Карта дружби»
- формулювання первинної моделі концептуалізації клієнта і загальний план корекційного втручання.

Етап 2 (друга консультація).

Мета: ознайомлення та навчання клієнта когнітивній моделі, визначення цілей корекції. Заняття включає в себе:

- ознайомлення клієнта з особливостями когнітивно – поведінкової терапії
- домашнє завдання – техніка «Навчання основній формулі abc»
- продемонструвати, яким чином думки впливають на емоції на прикладі вправ «Приклади з власного минулого клієнта» та «Якщо зміниться В, то зміниться й С»
- обговорення цілей, яких клієнт хоче досягти в результаті терапії
- домашнє завдання: техніки «Записування думок» та ведення «Щоденника думок».

Етап 3 (третя, четверта та п'ята консультації).

Мета: навчання клієнта виявленню автоматичних думок, їх корекція та розвиток комунікативних здібностей у клієнта.

Заняття включає в себе:

- перевірити сприйняття і розуміння клієнтом попередньої сесії (вправа «Міст між сесіями»)

- техніка «Заповнення порожнечі»
- техніка ідентифікації автоматичних думок шляхом постановки основного запитання: «Про що ви думаєте?»
- робота з автоматичною думкою (перш ніж приступити до роботи з певної автоматичної думкою, необхідно визначити, чи дійсно ця думка заслуговує на увагу.

Ставимо питання:

1. Наскільки ви зараз довіряєте цій думці (0-100%)?
2. Які почуття і емоції виникають у вас із-за цієї думки?
3. Наскільки інтенсивні ці емоції (0-100%)?

- оцінка автоматичної думки клієнтом шляхом пошуку аргументів «за» та «проти»

- оцінка поєднання різних факторів, що вплинули на негативний результат (техніка «Пиріг»)

- рольові ігри

- корекція автоматичних думок (техніки «Декатастрофізація» та «Переформулювання»)

- створення ієрархії складних завдань та поступове здійснення кожного з них (техніка поступового наближення)

- розвиток комунікативних здібностей (вправа «Варіанти спілкування» та рольова гра «Тренінг контакту»)

- домашні завдання на розвиток комунікації («Спостереження за власними почуттями», «Розпочати розмову» та вправа «Генератор маячні»)

- ведення щоденника думок

Етап 4 (шоста консультація)

Мета: завершення психокорекції

Заняття включає в себе:

- огляд матеріалу, засвоєного в процесі корекції.

3.2. Способи подолання самотності в ранньому юнацькому віці

Сьогодні досить важливо подолати таке складне та багатоаспектне явище в житті молоді, як самотність.

Розглянувши питання самотності і його впливу на психічне здоров'я в ранньому юнацькому віці, звернемося до того, як можна допомогти тим, хто переживає стан самотності.

Так як самотність - переживання суб'єктивне, то єдиного способу її подолання, відповідного всім і кожному в будь-якому випадку, немає. Тому надаючи допомогу юнакам і дівчатам, необхідно дотримуватися принципу «золотої середини», тобто приділяти їм достатньо уваги і розуміння, демонструвати готовність прийти на допомогу в тяжкій ситуації, але одночасно заохочувати самотійно, активно шукати шляхи подолання негативного переживання самотності.

Отже, психологічна підтримка допомагає розділити переживання самотності в ранньому юнацькому віці і за допомогою спільної діяльності самотність з відчуття власної нікчемності трансформується в позитивне переживання своєї унікальності.

Розділити самотність значить вислухати людину про її біль; зрозуміти і прийняти її почуття; бути готовим, проаналізувавши ситуацію, змінити її на позитивне переживання і почати налагоджувати стосунки з оточуючими, завдяки підвищенню своєї комунікативної компетентності, зміні своєї поведінки і ставленням до себе і людей, розвитку рефлексії і навичкам спілкування. Щоб подолати власну самотність більшість людей аналізують ситуацію, визначають причини самотності і намагаються запобігти їй у майбутньому; інші - розгублені, «перечікують» цей період; деякі, пасивні і глибоко самотні люди (вдови, безробітні), миряться з цим почуттям, вони не вважають себе покинутими і не виняють інших у своєму становищі.

Щоб мінімізувати вплив сукупності умов в ранньому юнацькому віці, що заважають ефективній соціальній комунікації, необхідно розробити систему

заходів, що передбачає використання стимулів та застосування адекватних педагогічних засобів для корекції досвіду взаємодії та самопочуття молоді. Для цього фахівцю слід вдатися до психосоціальних методів.

Терапія самотності передбачає дотримання трьох принципів:

- 1) вивчення індивіда;
- 2) розуміння психосоціального становлення особистості;
- 3) облік соціокультурних чинників формування індивіда.

Для подолання самотності потрібно використовувати як заходи прямого впливу, так і непрямого впливу, поєднати методи корекції, навчання, реабілітації, зменшити негативні фактори та актуалізувати життєвий досвід молоді.

Для попередження самотності доречно створити сприятливий мікроклімат, спроектувати насичене подіями емоційно-забарвленого характеру повсякденної життєдіяльності молоді, розширити досвід подолання самотності, життєвих труднощів, створенням успіху.

Для профілактики та психологічної корекції негативних психоемоційних особистісних станів розроблено різноманітні напрямки та засоби індивідуальної і групової психотерапії, що вирішують завдання психогігієни, психопрофілактики, психокорекції та розвитку.

Вважається, що особистість, позбувшись психологічної проблеми з допомогою психотерапевтичного впливу, піднімається на якісно новий щабель психічного розвитку, стає більш гармонійною, впевненою, самодостатньою, щасливою у всіх сферах життя [16, с. 389].

Прийоми боротьби з самотністю такі:

- соціально-психологічні: для вияву людей з великим ризиком до самотності відбувається особистісна психодіагностика, для розвитку навиків комунікації проводяться тренінги спілкування, а щоб усунути болісні симптоми самотності - психотерапія та психологічна корекція;

- організаційні: об'єднання у групи спілкування та клуби комунікації, з метою формування в особистості нових соціальних зв'язків, популяризації

нових інтересів замість втрачених, зокрема, в ситуації розлучення чи вдівства тощо;

- соціально-медичні: формуються звички самозбереження поведінки і проводяться навчання щодо здорового способу життя [7, с. 39-44].

Рекомендації щодо подолання самотності, переважно спираються на звіти самотніх людей. До найбільш розповсюджених способів подолання самотності відносять: слухання музики; самороздум; розмова з другом; читання; зустрічі з приятелями; прийом їжі [23, с. 20].

Під час використання поведінкових корелятивів вченими виділені 7 чинників реакцій у самотніх людей:

- 1) Почуттєво цілеспрямовані реакції: алкоголь, наркотики та сексуальна розбещеність.
- 2) Релігійно спрямовані реакції: духовна література, молитва.
- 3) Пошукові реакції: кінотеатр, різні ігри, танці, водіння автомобіля.
- 4) Несоціальна діяльність: читання книг, навчання, праця.
- 5) Рефлексивне усамітнення: роздуми віч-на-віч з собою, самотні прогулянки.
- 6) Пошуки близьких контактів: бесіди з другом про власні почуття та переживання, подорожі з вірними друзями, проведення вільного часу з людиною, якій довіряєш.
- 7) Бездіяльна реакція: сон [25, с. 14].

Психологічні тренінги, як групові різновиди занять, вчать особистість бачити себе так, як це сприймають інші, спонукає фіксувати, інтерпретувати й оцінювати дії і власну поведінку, спонтанно виявляти почуття і розвивати самовпевненість, а також формувати навички ефективної взаємодії, уміння запобігати та розв'язувати конфлікти [39, с. 87].

Такі події, як втрата партнера, розлучення сприяють настанню самотності. Для подолання самотності у цьому випадку є чотири основні форми: постійно бути зайнятим; створити нові відносини і ролі; усвідомити власні сили; контактувати з родичами і друзями [34, с. 78–81].

Сьогодні існують програми, спрямовані на подолання самотності: «психодинамічно орієнтовані програми», «когнітивні програми».

«Психодинамічно орієнтовані програми» сприяють подолати самотність в інтенсивних контактах між клієнтом та психотерапевтом.

Основою «когнітивних програм» подолання та психотерапії самотності є переконання, що психічні труднощі і пов'язані з ними афективні стани та їх тривалість визначені когнітивними процесами. Ефективний спосіб подолання цих труднощів є усвідомити недоліки власного мислення, розкрити дисфункціональні думки та модифікувати їх [1, с. 129].

Психотерапевтична робота з проблемами самотності не обмежується лише запропонованими видами роботи. Можуть використовуватися і інші психологічні прийоми і техніки герштальт-терапії, когнітивно-поведінкової терапії, які порекомендує чи проведе з клієнтом спеціаліст, що професійно займається питаннями надання психологічної допомоги самотнім людям.

У роботі з самотньою молоддю можна застосувати методи арт-терапії – «терапія мистецтвом» через їх залучення до культурно-дозвільних заходів, відвідування різних культурно-дозвільних установ, що розвиває у них навички самоаналізу і досягається стабільний позитивний психоемоційний стан.

Образотворча діяльність є альтернативною «мовою», більш точною та виразною, ніж слова. Із змісту і стилю художньої роботи фахівець отримує потрібну інформацію, крім того, сам автор може доповнювати інтерпретацію своїх власних творів. Уява і фантазія заспокоює, знімає напруженість і усуває внутрішній конфлікт. В арт-терапії використовують елементарні художні засоби, тому досвід малювання не є обов'язковим.

Суб'єкти арт-терапевтичного процесу – учасник (клієнт) та арт-терапевт – взаємодіють між собою на символічному, асоціативному рівні методами невербальної, візуальної комунікації через засоби творчості.

Під час арт-терапії особистість спочатку виконує роль художника, потім спостерігає і ініціює відчуття цілісності та гармонійності свого образу «Я».

Арт-терапевтичний вплив полягає в тому, що психотерапевт моделює емоційно-травмуючу ситуацію різними засобами мистецтва і художньої практики, що знаходить своє зовнішнє вираження, доводиться до картарсисної розрядки, і як результат полегшується стан клієнта.

Переваги групової роботи: усі члени процесу мають тісний психологічний контакт (контакт очей); відчують почуття значущості – підвищується самооцінка; почуття колективізму; активізується самостійна робота кожного члена групи; комфортний психологічний клімат (доброзичливість, відкритість, відвертість, вислуховуються думки кожного); творчий підхід; розглядаються питання з різних точок зору; вчать слухати та сприймати чужу точку зору, висловлювати, відстоювати свою думку, покращуються комунікативні навички [6, с. 121-126.].

Арт-терапевтичні заняття сприяють більш ясному, тонкому вираженню своїх переживань, проблем, внутрішніх протиріч, з однієї сторони, і творчому самовираженню – з іншої. Арт-терапія допомагає змінити погляди на самого себе, набутти впевненості у власних силах, збагачує комунікації – зустріч нових друзів, збагачує особистий досвід, відбувається постійний обмін новою інформацією та емоціями.

Групова терапія є найефективнішим прийомом корекції переживання самотності, що допомагає всім учасникам набутти навички соціальної взаємодії. Причетність до якоїсь групи, до кола «обраних» підвищує самооцінку та самоповагу, формує соціально допустимі відносини, індивідуально-значимі витоки оцінки, досягається емоційна рівновага.

Когнітивно-поведінкова терапія - провідний, сучасний, науково-обґрунтований метод психотерапії, підґрунтям якої є усвідомлення того, що при багатьох психіатричних розладах та психологічних проблемах спотворюється сприйняття реальності (себе, інших людей, майбутнього і т.п.). Психотерапевт допомагає молодій людині переосмислити сприйняття дійсності та свою поведінку, сприяє зміні дисфункційному, негативному мисленню та поведінці, що покращують емоційний стан, вирішують міжособистісні та інші

проблеми, змінюють життя на краще. Когнітивно-поведінкова терапія є партнерською співпрацею клієнта та психотерапевта. Спільно досліджуючи існуючі проблеми психотерапевт разом з клієнтом вибудовують спільне розуміння проблеми, формують цілі та разом працюють над їх досягненням. Клієнт активно участвує у процесі терапії, виконує домашні завдання, орієнтується на те, щоб надалі бути собі самому «психотерапевтом».

Використання соціально-психологічного тренінгу на практиці формує у учасників навички глибокого самопізнання та пізнання інших людей, вміння розуміти приховані мотиви, випробувати та відпрацьовувати їх під впливом отриманої інформації, збагачуються психологічними знаннями з емоційно насиченого спілкування аналізуючи все те, що суб'єкт бачить, чує, відчуває.

Активними методами соціально-психологічного навчання є не лише комунікативні (соціально-психологічні) тренінги, а й тренінги, що сприяють самоствердитися, підвищують почуття впевненості в собі, асертивні, поведінкові тощо. Всі вони спрямовані на покращення психологічної культури спілкування.

Тренінг соціальних навичок складається з моделювання, розігрування ролей, самоспостереження, домашні завдання, навички вступу в розмову, вміння підтримувати телефонні розмови, робити та приймати компліменти, підкреслювати привабливість фізичних даних, вміння невербального спілкування, підходи до фізичної близькості. Когнітивно-поведінкова терапія найбільш часто використовує розпізнавання автоматизму мислення, тобто сприймання так званих «автоматичних думок» з категорії фактів в категорію гіпотез.

Головна проблема покращення емоційного стану - створити продуману систему формування і розвитку гуманістичного комунікативної основи особистості на всіх ступенях її онтогенезу, що вимагає постійної уваги до розвитку в індивіда вмінь пізнання іншої людини і самопізнання, відношення до неї, як до вищої цінності, і здібностей творчо комунікувати з нею. Для подолання людиною труднощів в спілкуванні, недостатньо успішно засвоїти

технологію спілкування, про яку пише Д. Карнегі. Необхідно, щоб за нею стояв глибокий гуманний зміст тієї особистості, що нею активно користується.

Для корекції спілкування необхідна одночасна діагностика проблем його мотивації, бо, змінюючи лише зовнішню операційну сторону спілкування, не розкриваючи глибинних причин і їх усунення, неможливо налагодити людські взаємини.

Диференційовані програми індивідуально-групової роботи вирішуватимуть ряд задач та визначатимуть психологічні труднощі спілкування учасників, оцінюють і визначають труднощі, що зустрічаються самим суб'єктом, і оцінюють труднощі, що виникають через партнера.

Необхідно відпрацювати потрібні навички спілкування, тренувати експресивно-мовні уміння, коректувати ставлення до інших людей і пов'язаної з ним самооцінки, долати внутрішні конфлікти, активізувати самосвідомість. Найбільш ефективним для подолання самотності є навчання самоаналізу, що сприятиме саморозвитку, і груповий соціально-психологічний тренінг, що сприятиме прийняттю себе й інших у спілкування.

Завдяки психологічним прийомам інноваційних ігор у груповій роботі зростає емпатія учасників: виявляються рольові позиції кожного учасника в перший день і, розвиваючи діюче співпереживання партнерів в досягненні цілей спільної діяльності, до кінця роботи відбувається самоорганізація групи.

Більшість людей не звертаються за допомогою до професіоналів, а намагаються вирішити проблеми самостійно. Одна з умов для позитивного вияву самотності в життєдіяльності особистості це вироблена нею врівноваженість, завдяки якій зберігаються взаємовідносини особистості з реальністю. Для запобігання самотності необхідно свідомо прагнути до збереження суспільних зв'язків і партнерських взаємин, займатися саморегуляцією й самоконтролем психічних станів [13].

Приведемо прийоми подолання стану самотності [30].

- Іти назустріч іншим. Необхідно не уникати людей, брати на себе початок нових відносин, спробувати встановити контакти з особами які

подобаються. Підтримуйте тих, хто кличе на допомогу. Діліться чимось з оточуючими (книгою, цукеркою тощо).

- Повернутися до оточуючого світу. Щоб не турбуватися щодо страху до інших осіб, який примушує почуватися цілком для чужих поглядів і думок, треба не заціклюватися на собі: цікавтеся іншими людьми, задавайте їм питання, не поспішайте встановлювати дистанцію, а навпаки, уважніше придивіться до них. Це приведе до того, що і оточуючі зацікавляться нами і цінуватимуть.

Якщо почуття самотності визвано соціофобією, то можна використати рекомендації психотерапевта Маргарити Жамкочьян [42, с. С. 136 – 143]:

- Не підкоряйтеся власним страхам. Зайві страхи (страх комунікації), локалізують нашу свободу, беруть нас у полон. Чим більше підкоряться страхам, тим сильнішими вони стають.

- Поміркуйте про причину власного страху (соціофобії) та дійте. Звідки походить страх комунікації? Але весь свій час розшукувати причини цього страху не потрібно. Треба знайти в собі сили безпосередньо зустрітися з предметом вашого страху.

- Навчіться розслаблятися. Необхідно систематично робити вправи, які вчать сприймати свій страх. Відобразіть, наприклад, на уявному кіноекрані ситуацію що вас лякає – зближуйте та віддаляйте «зображення». Придивляйтесь з боку на себе, пам'ятаючи, що ви знаходитесь в спокійній і незагрозливій ситуації. Завершіть «перегляд» самим стандартним для вас вчинком, який ви нерідко робите вдома: наприклад, випийте чашку чаю чи кави, почитайте книгу тощо.

- Постійно докладайте зусилля. Надлишкові страхи, свідчать про завищену емоційну чутливість. Це є позитивною якістю, тому не треба з нею нещадно боротися. Втягуйтеся поступово в ситуації, що викликають страх [48, с. 153- 165].

Самотність для особистості тяжке відчуття, яке впливає на її внутрішній світ, на взаємовідносини з оточуючими, на якість життя. Самотня особистість не може отримувати задоволення від життя.

У житті особистості почуття самотності з'являється не лише через дисгармонію взаємин, а і як наслідок розриву цих взаємин, що є значущими для неї. Самотність проявляється в відчутті покинутості, розгубленості, певного відчаю та стає надокучливим тягарем.

Для подолання самотності в ранньому юнацькому віці наведемо такі способи:

1. Розумова діяльність (телевізор, книги, прослуховування музики);
2. Напружена робота, щоб досягти успіху в будь-якій діяльності.
3. Домашні справи.
4. Спорт, творчість і т.п., щоб позбавитися від негативних емоцій.
5. Шопінг для зміни власного іміджу.
6. Нові способи знайомства (дискотека, вечірки, різні клуби, інтернет).
7. Аналіз причин своєї самотності.
8. Прогулянки на свіжому повітрі, виїзд на природу.
9. Звернення до психолога або психотерапевта для вирішення проблем.

Подолати самотність можна з опорою на більш глибоке пізнання власного реального «Я». Науковці виділили п'ять головних етапів, що дозволяють, зазирнувши всередину себе, сильніше розкритися для світу [57, с.82-86].

Рекомендації для боротьби з почуттям самотності.

1. Помиритися з минулим. Так, страх минулого однозначно пов'язаний з кривдою і долається через прощення. «Відпустіть» власне минуле.

2. Прагнення до самореалізації. Відшукайте сенс життя, віднайдіть себе, самореалізуйтеся. Кризові періоди, проблеми у нашому житті, показують, куди, в якому напрямі необхідно рухатися, показують наші вразливі місця [61, с. 75].

3. Працювати над емоціями. Дуже пильно до них треба відноситися, коли вони видаються нам неадекватними: начебто все добре, а раптом стає сумно, чи ми відчуваємо дивну тривогу. Часто емоції виражають потреби, що

ігноруються нами: бути сприйнятим, визнаним, шанованим. До емоцій ставтеся серйозно, аналізуйте їх як послання, що треба «розшифрувати».

4. Навчитися висловлювати свою правду. Жити правдивим це не означає казати усе підряд. Вільно висловлюватися про почуття яке вбачаєш в іншому, чи про думки, які він в тебе викликає. Це теж правда, але не завдає нікому болю.

5. Спромогтися на близькі взаємовідносини. Близькість сприяє віднайти себе, впускає на свою територію іншу особистість, не вдаючи і не приймаючи її як завойовника. Необхідно наважитися зайти на територію іншої людини, щоб сприйняти і полюбити її такою, якою вона є [63, с. 48-54].

Подолання самотності, формування та підтримка тісних, гармонійних взаємовідносин окреслює величезну психологічну роботу над своєю особистістю. Ці рекомендації показують, що може змінити сама людина для подолання самотності (а також її профілактики та уникнення).

Висновки до третього розділу

Для профілактики та психологічної корекції будь-яких негативних психоемоційних особистісних станів сьогодні існують різноманітні психологічні практичні прийоми та методи. Розроблені різні напрямки та засоби як індивідуальної так і групової психотерапії, що можна використати для розв'язку завдань психогігієни, психопрофілактики, психокорекції та розвитку. Рахують, що особистість, позбувшись психологічної проблеми з допомогою психотерапевтичного впливу, піднімається на якісно новий щабель психічного розвитку, стає більш гармонійною, впевненою, самодостатньою, щасливою у всіх сферах життя.

Ефективним прийомом корекції переживання самотності є групова терапія, відвідування якої сприяє набуттю навичок соціальної взаємодії практично всім учасникам. Причетність до якоїсь групи, до кола «обраних» підвищує самооцінку та самоповагу, і сприяє формуванню соціально

допустимих відносин, індивідуально-значимих високих оцінок, досягненню емоційної рівноваги.

У третьому розділі даної роботи ми розробили програму психокорекції у формі психотренінгу та додаткову індивідуальну програму корекції. Програма розрахована на шестиденну корекцію та має на меті профілактику самотності або зниження її рівня.

Разом з цим була розроблена додаткова програма, що розрахована на студентів, які відчують невдоволення своїм станом самотності та котрі переживають труднощі у зв'язку з цим.

Оскільки самотність є однією з відчутних причин браку спілкування й задоволення соціальних зв'язків, для студентів важливим є розвиток комунікативних та організаторських здібностей як основи ведення ефективної комунікації, легкого встановлення дружніх зв'язків та взаємодії з іншими людьми, що в свою чергу може слугувати профілактикою самотності або зниження її рівня.

ВИСНОВОК

У магістерській роботі висвітлені теоретичні аспекти поняття самотності; розкрито види стану самотності та особливості їх переживання; вивчено особливості переживання стану самотності в ранньому юнацькому віці; досліджено переживання стану самотності та його впливу на психічне здоров'я в ранньому юнацькому віці; розроблені рекомендації щодо подолання самотності в ранньому юнацькому віці.

Проблема переживання самотності завжди хвилювала вчених, письменників, філософів. Останнім часом їй присвячені нові дослідження сутності самотності, причин її виникнення, характерних проявів і впливів на різні категорії людей в різні періоди життя.

Проблема самотності є актуальною, має глобальні масштаби. Суспільство йде шляхом індивідуалізації, розвитку «Я-свідомості», тому переживання самотності загострюється.

Незважаючи на велику кількість наукових розробок із даної проблеми, вчені досі не виробили єдиного наукового визначення самотності.

Дослідження самотності визначають, що самотність може бути бажаною або вимушеною, супроводжуватися стражданнями або приносити задоволення. Проблема самотності найбільша проблема суспільства, бо важко провести грань між самотністю та спілкуванням, пережити самоту іншої людини, бо самотність окремої особистості має індивідуальний зміст.

Усамітнення, на відміну від самотності, здорове прагнення людини інколи залишатись на одинці з самою собою для її розвитку та творчого потенціалу, що сприяє усвідомлення самої себе.

Самотність є як руйнівною силою для особистості, так і необхідною умовою, етапом розвитку, самопізнання та самовизначення.

Самотність обумовлена зовнішніми та внутрішніми чинниками:

- характеристика особистості: сором'язливість, некомунікабельність, скритність та ін;

- низька самооцінка, самоприниження;
- небажання індивіда отримати відмову у встановлені потрібних для неї взаємовідносин, відчуття зняковилість і розчарування;
- соціальні причини: смерть, розлучення чи розрив особистісних взаємовідносин.

Виділяють афективні (емоційні), поведінкові та когнітивні індикатори самотності: нездатність залишатися на одинці; низька самоповага; соціальна тривожність, невпевненість в спілкуванні, сором'язливість; комунікативна незграбність, відсутність потрібних навиків спілкування; недовіра до людей; внутрішня скутість; проблеми у виборі партнера; страх бути знехтуваним; сексуальна тривожність; боязнь емоційної близькості; невпевнена пасивність постійні вагання, важко оцінити власні відчуття; нереалістичні очікування, орієнтація на дуже жорсткі норми і вимоги, через що самотня людина нездатна формувати нові знайомства та будувати взаємини з іншими людьми.

Юнацький вік ставить перед особистістю дві основні задачі: становлення автономності та незалежності від батьків і формування власної ідентичності. Щоб виконання цих задач було ефективним, молодій людині потрібне конструктивне спілкування із значимими для неї дорослими та референтною групою однолітків на бажаному для неї рівні. Також їй потрібне усамітнення, щоб усвідомити власний внутрішній світ, переосмислити та реорганізувати ролі, які вона виконувала до цього часу та сформувати нову власну ідентичність і узгодити її з навколишнім світом, отримати підтримку, прийняття та схвалення. Якщо ж ці умови не виконуються, то особистість почуває себе відвергнутою та не прийнятою, що призводить до самотності.

Самотність в ранньому юнацькому віці переживається особливо гостро. Якщо молода людина відкриваючи свій внутрішній світ, усвідомлює свою унікальність та почуває себе непотрібною, відвергнутою, не поійнятою та ізольованою від навколишнього світу, не знаходить свого місця серед групи однолітків і не встановлює міжособистісних стосунків на бажаному для неї рівні, то вона відчуває власне безсилля, є наляканою та ранимою. Їй стає жалко

себе, відчуває меланхолію, відчуженість, нещастя та пригніченість, що знижує її самооцінку, вона сприймає себе непривабливою, нікчемною, сором'язливою та незахищеною – все це ознаки самотності.

Щоб розкрити феномен людської самотності, виявити особистісні характеристики самотніх особистостей та особливостей переживання ними цього стану нами проведено емпіричне дослідження за методикою діагностики «рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» (Д. Рассела, М. Фергюсона); «Опитувальник для виявлення виду самотності» (С.Г. Корчагіної); методикою діагностики емоційних станів, котрі простежуються при відчутті самотності на основі тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка).

Провівши дослідження, ми виявили, для більшості респондентів характерна активна життєва позиція, самовпевненість, товариськість, ініціативність. Для них стан самотності не характерний або виражений дуже слабо. Самотнім особам характерні такі риси як: емоційно вразливі, наявні негативні особистісні структури, дисгармонія, пасивні, тривожні, песимістичні, відсутня мета в житті, відсутні близькі відносини, мають низьку самооцінку, відсутні навички спілкування і взаємодії.

Отже, суб'єктивне переживання самотності проявляється у кожного респондента з різною силою та відрізняється характером прояву. За методикою Д.Рассела та М.Фергюсона ми виявили, що ранньому юнацькому віку відповідає переважно низький рівень переживання самотності, що свідчить про те, що більшість респондентів (63,1%) переживають самотність дуже рідко, у виключних життєвих ситуаціях, або це почуття їм взагалі невідоме. Середній рівень переживання самотності мають 26,2% респондентів, які переживають самотність іноді, за певних ситуацій. Високий рівень переживання почуття самотності притаманний 10,7% особам раннього юнацького віку, які переживають самотність часто і гостро.

За допомогою діагностики рівня самотності на основі опитувальника «Самотність» (С.Г. Корчагіної), ми виявили, що 13,1% (5 осіб) опитаних не переживають самотності, 40% (16 осіб) респондентів проявило неглибоке

переживання самотності. Глибоке та дуже глибоке переживання самотні ми зафіксували у відповідно у 26,2% (15 осіб) та 10,7% (4 особи) респондентів.

За допомогою опитувальника С.Г. Корчагіної нами було визначено домінуючий вид переживання самотності. Для 44% респондентів характерний дифузний вид переживання самотності. Вони підозріло відносяться до інших у міжособистісних стосунках, мають протиріччя у особистісних та поведінкових проявах, їм складно довіритись іншим, для них характерний опір і адаптація в конфліктах; присутні всі ступені емпатії; збудливість, емотивність характеру, спрямованість на спілкування. Такі люди боляче реагують на стреси, шукають співчуття, підтримку від інших людей, але їх поведінка призводить до протилежного ефекту, через що переживання самотності стає тільки глибшим, з'являються розчарування, тривожність і втрата сенсу життя.

40% респондентів мають відчужений вид переживання самотності. Їм притаманний низький рівень емпатії, важко бути в команді, співпрацювати з іншими, однак при цьому вони надто збудливі, емоційні та залежать від спілкування з іншими людьми, бо відчують себе нікому не потрібними, відвергнутими іншими. В своєму оточенні почувають себе некомфортно, через що втрачають значимі відносини, контакти, близькість та спілкування. Для них характерна дратівливість, тривожність, мають важкий характер, низьку емпатію, змагаються в конфліктах, у них виражена неспроможність співпрацювати, недовіра і залежність в взаємовідносинах.

Дисоційований вид переживання самотності характерний для 16% респондентів. Особам притаманні різкі зміни по відношенню до інших з проявом ідентифікації та деякої демонстративності в поведінці. Відчуття самотності переживається досить тяжко такі люди тривожні, надмірно збудливі, конфліктні у поєднанні при цьому з емпатійністю та схильністю до підпорядкування. Дисоційована самотність проявляється в тривожності, збудливості та демонстративності характеру, змаганні в конфліктах, особистій спрямованості, поєднанні як високої, так і низької емпатії (при неприсутності

середнього рівня), егоїзмі і підлеглості в міжособистісних взаємовідносинах, що є протилежними тенденціями.

Поставлена нами гіпотеза дослідження підтвердилась, переживання самотності є предиктором руйнації психічного здоров'я в ранньому юнацькому віці.

Для цього завдяки тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) ми виявляли емоційні стани, котрі простежуються при відчутті самотності. Опитувані, котрі відчувають самотність досить часто перебувають у стані тривожності, так 45,3% респондентів проявляє високий рівень тривожності, середній рівень ми зафіксували у 30,2% респондентів, у 24,5% респондентів виявили низький рівень тривожності. Високий рівень фрустрації продемонстрували 11,3% опитуваних, дана категорія опитуваних перебувають у стані безнадійності та втратили перспективу та перебувають у депресивному стані. Натомість середній рівень зафіксовано у 41,5% респондентів, 49,5% респондентів демонструють низький рівень фрустрації. 20,8% респондентів, котрі відчувають самотність демонструють високий рівень агресивності, середній рівень агресивності проявили 50,9% опитуваних, 28,3% респондентів проявили низький рівень агресивності. Переважна більшість респондентів демонструють середній рівень ригідності, а саме 49,1%, високий рівень ригідності виявлено у 39,6%, низький зафіксовано у 11,3%.

Досліджуючи стан психологічного благополуччя з використанням опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріффза 6 факторами, ми спостерігаємо переважання фактора цілі в житті.

Респонденти мають цілі в житті та почуття спрямованості, почуття осмисленості та усвідомлення свого минулого і теперішнього; у них сформулюються переконання, які надають життю сенс. У них є мета, бачення способу її реалізації, а тому і причини жити та досягнути мети.

Менш валивого значення для досліджуваних мають значення такі фактори як особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими та самоприйняття. Це свідчить про недостатньо довірливі відносини з близькими

їм важко бути відкритими в певних життєвих ситуаціях, бажання змінитися, не бути тими, ким є зараз, а тому прагнення то розвитку, вони відкриті до нового досвіду, проте уноді втрачають ентузіазм в силу свої вікових особливостей.

На останньому місці для молоді знаходяться фактори автономія, управління навколишнім середовищем та позитивні відносини з оточуючими. А це свідчення того, що вони мають можливість протистояти соціальному тиску, проте часто звертаються до думки оточуючих, при прийнятті важливих рішень звертаються до референтних осіб або найближчого оточення.

Провівши дослідження, ми з'ясували, що на психологічне благополуччя впливає купа факторів. Ми побачили зв'язок психологічного благополуччя та рівня задоволеністю життям як одного із чинників його формування.

З метою профілактики та психологічної корекції всяких негативних психоемоційних особистісних станів ми розробили програму психокорекції у формі психотренінгу та додаткову індивідуальну програму корекції. Програма розрахована на шестиденну корекцію та має на меті профілактику самотності або зниження її рівня.

Разом з цим була розроблена додаткова програма, що розрахована на студентів, які відчують невдоволення своїм станом самотності та котрі переживають труднощі у зв'язку з цим.

Оскільки самотність є однією з відчутних причин браку спілкування й задоволення соціальних зв'язків, для студентів важливим є розвиток комунікативних та організаторських здібностей як основи ведення ефективної комунікації, легкого встановлення дружніх зв'язків та взаємодії з іншими людьми, що в свою чергу може слугувати профілактикою самотності або зниження її рівня.

Перспективу подальших розвідок у цьому напрямі вбачаємо у вивченні особливостей переживання самотності та його впливу на психічне здоров'я в ранньому юнацькому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості : підруч. Київ: Либідь, 2008. 848 с.
2. Бедан В.Б. Життєстійкість як чинник схильності особистості до переживання самотності. *Вісник Одеського університету. Серія Психологія* Том 23. Випуск 2 (48). Одеса, 2018. С. 23-33.
3. Бедан, В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності: дис. ... кандидата психологічних наук: 19.00.01. Одеса, 2018.
4. Бедан В.Б. Автономність і переживання самотності: емпіричний пошук співвідношення їх показників. *Проблема сучасної психології особистості: зб. мат. наук.-практ. конф. молодих вчених та студентів* (Одеса, 14 травня 2015 р.). ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: Ледарук, 2015. С. 103-109.
5. Бедан В.Б. Переживання самотності у співвідношенні з соціальним інтелектом студентів психологів. *Проблема сучасної психології особистості: зб. мат. наук.-практ. конф. молодих вчених та студентів* (Одеса, 18-21 травня 2017 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: Ледарук, 2017. С. 446-448
6. Бедан В.Б. Переживання самотності як чинник психологічного благополуччя. *Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України*. Одеса, 2015. №10. С. 121-126.
7. Бедан В.Б. Самотність у просторі сенсожиттєвих орієнтацій. *Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. № 11*. Одеса, 2014. С. 39-44.
8. Бедан В.Б. Специфіка адаптивності самотніх осіб. *Особистість у сучасному світі: матеріали III Всеукраїнського конгресу з міжнародною участю*. Київ: «Інформ.-аналіт. агентство», 2014. С. 560-564.
9. Бедан В.Б. Схильність до переживання самотності: компонентний склад показників. *Проблема сучасної психології особистості: зб. мат.*

- наукпракт конф. молодих вчених та студентів* (м.Одеса, 17-18 травня 2018 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: ВМВ, 2018. С. 204-209.
10. Бедан В.Б. Психологічні характеристики осіб схильних до переживання самотності різного типу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології №2 (46)*. Сєверодонецьк, 2018. С. 30-41.
 11. Бринза І. В., Бедан В.Б. Особливості самоствавлення та переживання самотності в юнацькому віці. *Проблема сучасної психології особистості: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів* (Одеса, 23 травня 2013 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: Ледарук, 2013. С. 119-126.
 12. Бринза І.В. Бедан В.Б. Співвідношення між показниками екзистанційних ресурсів та переживанням самотності в юнацькому віці. *Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України*. Одеса, 2013. №4. С. 7-10.
 13. Бугайцова А. С. Самотність як бар'єр та ресурс самодостатності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Електронна версія*. Серія: Психологія, 2016. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_1
 14. Булах І. С., Долинська Л. В. Викладач-студент: психологія міжособистісних взаємодій: *навч.-метод. посібник*. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2005. 105 с.
 15. Варава Л.А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації : дис. канд. психол. наук: 19.00.01 Київ, 2009. 167с.
 16. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 107 с.
 17. Ващенко І. В. Проблема діагностичного виміру суб'єктивного відчуття самотності. *Актуальні проблеми соціології, психології*. URL: https://soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16_110-116.pdf

18. Віговська О. О. Психологічне благополуччя як визначальний критерій самозбереження особистості. Луцьк, 2016. [URL:https://ra.vnu.edu.ua/w_p-content/uploads/2018/07/Vigovska-O.O.-dysertatsiya.pdf](https://ra.vnu.edu.ua/w_p-content/uploads/2018/07/Vigovska-O.O.-dysertatsiya.pdf).
19. Гайдук Н. С. Психологія самотності та проблеми адаптації особистості. URL: http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/10292/Psykholohiia%20samotnosti_Haiduk_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Гасанова П.Г., Омарова К. М. Психологія самотності: уч.-метод. посіб.Київ, 2017. 76 с.
21. Головаха Е.І. Психологія людського взаєморозуміння.Київ, 1999. 187с.
22. Головаха Е.І., Кроник А.А. Психологічний час особистості. Київ: Наукова думка, 1984.207 с.
23. Головаха Е. І. Проблема самотності. Київ, 1989. 36 с.
24. Голота Б.М. Самотність у життєвому світі особистості: соціокультурний вимір: автореф. дис. на здобуття ступ. канд філос наук: 09.00.04. Філософська антропологія, філософія культури. Харків, 2004. 20 с.
25. Голота Б. М. Самотність у життєвому світі особистості: соціокультурний вимір: автореф. дис. канд. філос. наук: 09.00.04. Харківський національний ун-т ім. В.Н. Каразіна. Харків, 2004. 17 с.
26. Гуцуляк Н.М., Курилюк-Делчева Н.В. Суб'єктивне відчуття самотності осіб похилого віку. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. Рівне: РДГУ, 2018. С. 103 – 108.
27. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. № 9. С. 80 – 89.
28. Журавльова Л.П. Психологія емпатії: монографія.Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328с.
29. Загальна психологія/заг. ред. С. Д. Максименка. Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с.

30. Ічанська О. М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2002. 22 с. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/7911>
31. Каган В. Метафізика самотності. Незалежний бостонський альманах «Лебідь», 2000. С. 194. URL : <http://lebed.com/2000/art2334.htm>
32. Колесніченко Л. А., Солонько А. М. Особливості життєвих цінностей та переживання самотності в осіб різних вікових груп. *EastEuropeanScientificJournal*. 2021. № 1(65). С. 55-60.
33. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.
34. Кошлань І. Г. Переживання самотності підлітками – представниками сімей з різними стилями виховання. *Наука і освіта*. 2010. № 9. С. 78–81.
35. Кривошей Є. М. Психологічні особливості переживання почуття самотності в юнацькому віці. *Особистість у просторі проблем ХХІ століття : матеріали наук.-практ. конф.* (7 лют. 2019 р., м. Київ). Київ, 2019. С. 45-47. URI: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/18101>
36. Лашук В. Г. Дослідження особливостей переживання самотності в юнацькому віці за допомогою методу фокус-груп. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені ГС Костюка АПН України*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2009. Том 7. С. 237-241. URL : http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2009_20_1/sb20_ch1_57.pdf
37. Лашук В. Г. Особливості поведінки самотньої людини в соціумі. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ: ГНОЗІС, 2009. Т. XI, ч. 1. С. 238–246.
38. Лашук В.Г. Особливості соціальних потреб та оцінок осіб юнацького віку з різним рівнем переживання самотності. *Психологія і суспільство*. – № 3. – 2011. С. 104–109.
39. Лашук В.Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. канд. психол. наук : 19.00.03. Київ, 2010. 184 с.

40. Левченко Л. Ю. Проблема самотності: гендерний контекст: автореф. дис. ... канд. філософ. наук: 09.00.04. Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2007. 23 с.
41. Лук'яненко Т. Н. Психологічні особливості прояву амбівалентності особистості в ранньому юнацькому віці: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ : Націон. педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова, 2003. 20 с.
42. Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*: зб. наук. пр. Рівне, 2020. Вип. 14. С. 136 – 143.
43. Максименко С.Д. Загальна психологія; навчальний посібник. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
44. Мельничук О. С. Етимологічний словник української мови Т. 5 (Р-Т). Київ, 2006. 704 с.
45. Мовчан М.М. Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.04 – філософська антропологія, філософія культури. Київ, 2008. 23 с.
46. Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості: монографія. Полтава: РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.
47. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. Київ: Ліра, 2020. 564 с.
48. Муханова І., Романова В. Емоційний інтелект особистості як детермінанта можливості позитивного переживання самотності. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2013. Том 7, Вип. 32. С. 153-165. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i32/20.pdf>
49. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Вища школа, 2004. 487 с.

50. Наталушко І.Ю. Самотність та усамітнення через призму творчості. *Практична психологія та соціальна робота*, 2008. С.13-17.
51. Ніконова Е. Ю. Психологічні особливості самотніх чоловіків та жінок юнацького віку. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2014. Вип. 6. С. 119-129. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2014_6_11
52. Олейник Н.О. Переживання самотності як чинник самоактуалізації особистості: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Херсонський педагогічний університет. Херсон, 2016. 216 с.
53. Олейник Н.О. Специфіка функціонування структури переживання самотності в ранньому та середньому дорослому віці. *Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: кол. монографія / відпов. ред. О.Є. Блинова*. Херсон : ФОР Вишемирський В. С., 2018. С. 253-278.
54. Особистісні кризи студентського віку: зб. наук. ст./ відп. ред. Т. М. Титаренко. Луцьк : Редакційно-видавничий відділ "Вежа" Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2001. 110 с.
55. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ: Кондор, 2011. 469 с.
56. Пагава О.В. Соціально-психологічні особливості подолання чоловічої самотності: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.05. Луганськ, 2014. 20 с.
57. Піменова О. Самотність як молодіжна проблема (за результатами якісного дослідження). *Український соціологічний журнал*. 2013. № 1–2. С. 82-86.
58. Подоляк Н.М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Південноукраїнський нац. педагогічний університет імені К.Д. Ушинського. Одеса, 2014. 202 с.
59. Подоляк Н. М. Особливості асертивності осіб, які схильні до переживання самотності різного типу. *Проблема сучасної психології особистості: зб. мат. наук-практ конф. молод. вчених та студентів*

- (Одеса, 17-18 травня 2018 р.) ПНПУ ім. К.Д. Ушинського. Одеса: ВМВ, 2018. С. 219-231.
60. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки Нац. університету «Острозька академія»*. 2013. Вип. 23. С. 206 – 214.
61. Прокоф'єва Л. Феномен самотності як ресурс самодостатності. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст* : зб. наук. праць. за матеріалами наук.-практ. конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2019. С. 73-76. URL: <http://idgu.edu.ua/wpcontent/uploads/2018/01/28.11.2019.pdf>
62. Психологія: Навчальний посібник / О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, В. Л. Зливков та ін.; за наук. ред. О.В. Винославської. Київ: Фірма «ІНКОС», 2005. 352 с.
63. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Життєстійкість осіб з різним типом переживання самотності. *Актуальні проблеми сучасної психології: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів* (Одеса, 29 квітня 2014 р.), ПНПУ імені К.Д.Ушинського. Одеса: Лерадрук, 2014. С. 48-54.
64. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Особливості емоційного вигорання осіб, схильних до переживання самотності. *Проблема сучасної психології особистості: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів* (Одеса, 20 травня 2016 р.). ПНПУ імені К.Д.Ушинського. Одеса: Ледарук, 2016. С. 175-182.
65. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Функціональна спрямованість переживання самотності. *Проблема сучасної психології особистості: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів* (м.Одеса, 18-21 травня 2017 р.). ПНПУ імені К.Д.Ушинського. Одеса: Ледарук, 2017. С. 177-184.
66. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Презентація інструменту оцінки схильності особистості до переживання самотності. *Наука і освіта. Науковопрактичний журнал Південного наукового центру АПН України*, 2018. № 5. С. 5-18.

67. Сватенкова Т. І. Психологічні особливості екзистенційних переживань особистості у період ранньої юності: автореф. дис. канд. психол. наук; 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка, 2015. 23 с.
68. Сіляєва В. І. Психологічне вивчення та корекція образу Я у самотніх жінок: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Харківський нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна. Харків, 2004. 232 с.
69. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. №4. С 33-35.
70. Сіляєва В. І. Психологічний аналіз екзистенційних аспектів жіночої самотності. *Наука і освіта. Науково-прак. журнал Південного наукового центру АПН України*. Одеса, 1999. №№ 3-4. С.91-95.
71. Скороходько К. В. Вплив рівня децентрації на вибір стилю поведінки у конфлікті у ранньому юнацькому віці. *Вісник психології і соціальної педагогіки: Збірник наукових праць*. 2011. №6. С. 15–22.
72. Столяренко О. Б. Психологія особистості. *Навч. посіб.* Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
73. Сукнацька А. Самотність і особливості її переживання в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. праць Рівненського державного гуманітарного університету*. 2019. Вип. 13. С.154.
74. Такмакова М. Ю. Особливості стосунків психологічної інтимності у дівчат з різними типами прихильності: дис. канд. псих. наук: 19.00.01. Харків, 2016. 197 с.
75. Токарева Н. М. Адаптивні сценарії самоздійснення особистості в умовах несталого сьогодення. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*, 2023. № 20. С.183–194.
76. Токарева Н. (2018). Психологический контент переживания одиночества подростками в социокультурном пространстве постмодернизма. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis*, 2018. № 11, S.109-120.

77. Фаррахов А. Ф. Самотність як соціокультурний феномен: концептуалізація і практичний прояв в сучасному суспільстві: дис. канд. філос. наук : 09.00.11. Київ, 2014. 159 с.
78. Хавула Р. Психологічні особливості становлення самооефективності в юнацькому віці. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2017. Вип. 17. С. 348-355. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2017_17_50
79. Хамітов Н. Самотність у людському бутті. Київ: Гранослов, 2000.
80. Хамітов Н.В. Філософія самотності. Досвід вживання в проблему. *Самотність жіноча і чоловіча*. Київ: Наук. думка, 1995. 176 с.
81. Харламенкова Н. Е., Бабанова І.В. Стратегії самоствердження і ціннісні бажання самотньої людини. *Психологічний журнал*. 1999. Т. 20. №2. С. 21-28.
82. Хурчак А. Е. Психологічні особливості амбівалентності атитюдів у юнацькому віці: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ: *Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова*, 2004. 24 с. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/6092>
83. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Самотність: Соціально-психологічні проблеми. Київ: Україна, 1991. 270 с.
84. Черниш В. М. Проблема самотності у сучасному світі. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/06/293.pdf>
85. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент : монографія. Одеса : ПНЦ АПН України. СВД Черкасов М. П., 2006. 362 с.
86. Bowman C. C. Loneliness and social change. *American Journal of Psychiatry*. 1955. P. 194-198.
87. Derlega V.J., Margulis S.T. Why Loneliness Occurs: the Interrelation Ship of Social-Psychological and Privacy Concepts. *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* / Ed. by L.A. Peplau, D. Perlman. N.Y., 1982. P. 152–166.

88. Hawkley L.C., Cacioppo J.T. Cacioppo Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *The Society of Behavioral Medicine*, 2010. № 40 (2). P. 218–227.
89. Loneliness / Chicago center for cognitive and social neuroscience University of Chicago; J.T. Cacioppo, L.C. Hawkley. Chicago, 2006. 35 p.
90. Cacioppo J.T. Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective / J.T. Cacioppo, L.C. Hawkley, J.M. Ernst, M. Burleson, G.G. Berntson, B. Nouriani, D. Spiegel. *Journal of Research in Personality*, 2006. № 40. P. 1054–1085.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностика суб'єктивного відчуття самотності

Методика - «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела і М. Фергюссона).

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне та оцініть з точки зору частоти їх прояву стосовно вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто» (3 бали), «іноді» (2 бали), «рідко» (1 бал), «ніколи» (0 балів). Обраний варіант відзначте відповідною цифрою. текст опитувальника:

1. Я нещасний, займаючись стількома речами поодиночі.
2. Мені немає з ким поговорити.
3. Для мене нестерпно бути самотнім.
4. Мені не вистачає спілкування.
5. Я відчуваю, ніби ніхто дійсно не розуміє мене.
6. Я часто застаю себе в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені.
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися.
8. Я зараз більше ні з ким не близький.
9. Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї.
10. Я відчуваю себе покинутим.
11. Я не здатний спілкуватися з тими, хто мене оточує.
12. Я відчуваю себе абсолютно самотнім.
13. Мої соціальні відносини і зв'язки поверхневі.
14. Мені не комфортно в компанії.
15. Насправді ніхто як слід не знає мене.
16. Я відчуваю себе ізольованим від інших.
17. Я нещасний, будучи таким знедоленим.
18. Мені важко заводити друзів.
19. Я відчуваю себе виключеним і ізольованим іншими.
20. Люди навколо мене, але не зі мною.

Обробка результатів.

Підраховується набрана за всі відповіді сума балів.

Максимально можливий показник самотності – 60 балів.

Інтерпретація високого ступеня самотності відповідають 41 – 60 балів, середній – від 21 до 40 балів, низькою – від 0 до 20 балів

Додаток Б**Опитувальник С.Г. Корчагіної «Самотність»**

Опитувальник дозволяє діагностувати глибину переживання самотності.

Інструкція. Вам пропонується 12 питань і 4 варіанти відповідей на них.

Виберіть той, який найбільше відповідає вашому уявленню про себе.

- а) завжди
- б) часто
- в) іноді
- г) ніколи.

1. Чи буває так, що Ви не знаходите розуміння у близьких (друзів)?
2. Чи виникає у Вас думка, що по-справжньому Ви нікому не потрібні?
3. Чи буває у Вас відчуття власної занедбаності, самотності в світі?
4. Чи відчуваєте Ви брак в дружньому спілкуванні?
5. Чи буває у Вас відчуття гострої туги за чимось безповоротно пішов, втраченого назавжди?
6. Чи відчуваєте Ви перевантаженість поверхневими соціальними контактами, що не дають можливість істинного людського спілкування?
7. Чи присутній у Вас відчуття власної залежності від інших людей?
8. Чи здатні Ви зараз до істинного співпереживання горя іншої людини?
9. Чи можете Ви висловити людині свою співпереживання, розуміння, співчуття?
10. Чи буває так, що успіх або везіння іншої людини викликає у Вас почуття своєї ущемлення, жаль з приводу власних невдач?
11. Проявляєте Ви свою самостійність у вирішенні складних життєвих ситуацій?
12. Чи відчуваєте Ви в собі достатній резерв можливостей для того, щоб самостійно вирішувати життєві завдання?

Обробка результатів і інтерпретація відповідей випробуваного приписують такі бали: завжди – 4, часто – 3, іноді – 2, ніколи – 1.

Ключ для вимірювання вираженості самотності такий:

- 12 - 16 балів – людина не переживає зараз самотність;
- 17- 27 балів – неглибоке переживання можливої самотності;
- 28 - 38 – глибоке переживання актуальної самотності;
- 39- 48 – дуже глибоке переживання самотності, заглибленість в цей стан.

Додаток В

Діагностичний опитувальник визначення виду самотності С.Г. Корчагіної

	Питання	Варіанти	Варіанти
		відповіде й	відповіде й
		так	ні
1	Чи думаєте Ви те, що ніхто не знає Вас по-справжньому?		
2	Чи відчуваєте Ви останнім часом недолік в дружньому спілкуванні?		
3	Чи думаєте Ви про те, що близькі та друзі не дуже-то турбуються про Вас?		
4	У Вас виникає думка про те, що по-справжньому Ви нікому не потрібні? (легко справляється і без Вас)?		
5	Чи побоюєтеся Ви здатися нав'язливим зі своїми одкровеннями?		
6	Чи здається Вам, що Ваша смерть не принесе особливих страждань близьким і друзям?		
7	Чи є у Вашому житті люди, з якими Ви відчуваєте себе «своїм»?		
8	Чи буває так, що Ви відчуваєте протилежні почуття по відношенню до одного й того ж людини?		
9	Ваші почуття носять деколи екстремальний		
10	Чи буває у Вас відчуття, що ви «не від світу цього», все у Вас не так, як у інших?		
11	Ви більше прагнете до своїх друзів, ніж вони до Вас?		
12	Чи вважаєте Ви, що більше віддаєте людям, ніж отримуєте від них?		
13	У Вас вистачає душевних сил істинно глибоко співпереживати іншій людині?		
14	Знаходите Ви час повною мірою висловити своє співпереживання страждаючому?		
15	Захоплює Чи Вас переживання (туга, жаль, біль, каяття) про те що безповоротно зникло?		
16	Чи помічаєте Ви, що люди чомусь цураються Вас?		
17	Чи важко Вам пробачити себе за слабкість, помилку?		
18	Хотілося б Вам якось змінити себе?		
19	Чи вважаєте Ви за потрібне щось міняти в своєму житті?		
20	Чи відчуваєте Ви достатній резерв сил, щоб самостійно змінити своє життя на краще?		
21	Чи відчуваєте Ви перевантаженість поверхневими соціальними контактами?		
22	Чи відчуваєте Ви, що інші люди розуміють, що Ви відрізняєтеся від них і в взагалі то - «чужий»?		
23	Ваш настрій, стан залежить від настрою, стану, поведінки інших людей?		
24	Вам подобається бути наодинці з собою?		
25	Коли Ви відчуваєте, що не подобається комусь, чи прагнете змінити про себе думку?		
26	Чи прагнете Ви до того, щоб все і завжди Вас правильно розуміли?		

продовження додатку В

27	Чи вважаєте Ви, що добре знаєте свої звички, особливості, схильності?		
28	Чи буває так, що Ви самі себе дивуєте несподіваним вчинком (реакцією, словом)?		
29	Чи трапляється так, що Ви не можете встановити чи влаштовують Вас стосунки?		
30	Чи було коли-небудь так, що Ви відчували себе повністю прийнятним, зрозумілим?		

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Стан самотності (без визначення виду):

Дифузна		Відчужуюча		Дисоційована	
«+»	«-»	«+»	«-»	«+»	«-»
4 6 11 12 13 14 21 23 25 26	2 24 27	1 2 5 16 22 24 27 29	11 13 14 23 25 26 30	1 4 7 8 9 10 12 15 19 28	17 20 27 30

Додаток Г

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поведжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.

9. У мене різка, грубувата жестикуляція.

10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.

2. Нелегко переключати увагу.

3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового. 4

4. Мене важко переконати.

5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.

6. Нелегко зближуюся з людьми.

7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.

8. Нерідко я виявляю впертість.

9. Неохоче йду на ризик.

10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;

II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;

III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;

IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів: 0 – 7 балів – низький рівень; 8 – 14 балів – середній рівень; 15 – 20 балів – високий рівень.

Додаток Д

Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф

Запропоновані Вам твердження касаються того, як Вивідноситесь до себе і свого життя. Ми пропонуємо Вам згодитися або не згодитися з кожним з запропонованих тверджень. Обведіть цифру, яка кращеза все відображає ступінь Вашоїзгодиабо не згодиз кожним твердженням:

Абсолютно не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Скоріше згоден	Згоден	Абсолютно згоден
1	2	3	4	5	6

Пам'ятайте, що правильних або не правильних відповідей не існує.

Твердження

1. Більшість моїх знайомих вважає мене любячоюівірноюлюдиною.
2. Інколи я змінюю свою поведінкуабо образ мислення, щоб не виділятися.
3. Як правило, я вважаю себевідповідальним за те, як я живу.
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результатувіддаленомумайбутньому.
5. Мені приємно думатипро те, що я здійснив в минуломуі надіюсь здійснити в майбутньому.
6. Коли я оглядуюсь назад, меніподобається, як склалось моє життя.
7. Підтримка близьких відносин булаповязана для мене з труднощами і розчаруваннями.
8. Я не боюся виказувати своїдумки, якщо навітьвони протирічатьдумкам більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.
10. В принципі, я вважаю, що з часомдізнаюсьпро себе все більше і більше.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо задумуюсь про майбутнє.
12. В цілому я впевнений в собі.
13. Мені часто буваєсамотньоіз-за того, що у мене мало друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення не впливає те, що роблять інші.
15. Я не дуже вписуюсь в співтовариство оточуючих мене людей.
16. Я відношусь до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюсь сосредоточиться на теперешньому, тому що майбутнє майже завжди приноситьякісь проблеми.
18. Мені кається, що більшість моїх знайомих досягли в житті більше, ніж я.
19. Я люблю довірливі бесідиз рідними або друзями.
20. Мене беспокоїть те, що думають про мене інші.
21. Я вполне справляюсь зі своїми повсякденними заботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності- моє житті так меневлаштовує.
23. Моє життямає смисл.

24. Якби у мене була така можливість, я б багато в собі змінив.
25. Мені здається важливим бути хорошим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути в злагоді з самим собою, ніж бути одобреним оточуючими.
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити моє уявлення про себе і про оточуючий світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними і незначними.
30. В цілому я собі подобаюся.
31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені треба виговоритися.
32. На мене мають вплив сильні люди.
33. Якби я був нещасливим в житті, я предприняв б не ефективні міри, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо задуматися, то з роками я не став набагато краще.
35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти в житті.
36. Я робив помилки, але все, що неробиться, - все на краще.
37. Я вважаю, що багато отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається уговорити мене зробити те, чого я сам не хочу.
39. Я непогано справляюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися в будь-якому віці.
41. Коли я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені пустою тратою часу.
42. Во багато чому я розчарований своїми досягненнями в житті.
43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж в одиночку відстоювати свої принципи.
45. Я розстроююся, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.
46. З часом я став краще розбиратися в житті, і це зробило мене більш сильним і компетентним.
47. Мені доставляє задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх в життя.
48. Як правило, я горжусь тим, який я, і який стиль життя я веду.
49. Оточуючі вважають мене отзивчивою людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.
50. Я впевнений в своїх судженнях, навіть якщо вони ідуть врозріз з суспільною думкою.
51. Я умію розраховувати свій час так, щоб все робити в срок.
52. У мене є відчуття, що з роками я став краще.
53. Я активно стараюся здійснювати плани, які складаю для себе.
54. Я зазавжди завищую стиль життя багатьох людей.
55. У мене було мало теплих довірливих відносин з іншими людьми.

56. Мені важко висказувати свої думки по спірним питанням.
57. Я заняталюдина, але я отримую задоволення від того, що справляюся зі справами.
58. Я не люблю оказуватися в нових ситуаціях, коли треба меняти привичний для мене спосіб поведінки.
59. Я не відношусь до людей, які скитаються по життю без всякої цілі.
60. Можливо, я відношусь до себе хуже, ніж більшість людей.
61. Коли діло доходить до дружби, я часто відчуваю себе стороннім спостерігачем.
62. Я часто міняю свою точку зору, якщо друзі або рідні не згодні з нею.
63. Я не люблю строїти плани на день, тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане.
64. Для мене життя - це неперервний процес пізнання і розвитку.
65. Мені ніколи здається, що я уже здійснив в житті все, що було можна.
66. Я часто просинаюся здумкою про те, що жив неправильно.
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як себе вести і як мислити.
69. Мені удалося знайти собі підходяще заняття і нужні мені відносини.
70. Мені нравиться спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали більш зрілими.
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. В моєму минулому були взлети і падіння, але я не хотів би нічого міняти.
73. Мені трудно повністю розкритися в спілкуванні з людьми.
74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю в житті.
75. Мені трудно облаштувати своє життя так, як хотілось би.
76. Я уже давно не намагаюся змінити або покращити своє життя.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг в житті.
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями і знайомими, то розумію, що я во більшості краще їх.
79. Мій моїми друзями відносимося зі співчуттям до проблем друг друга.
80. Я суджу про себе виходячи з того, що я вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.
81. Мені удалося створити собі таке житло і такий стиль життя, які мені дуже подобаються.
82. Старого пса не навчити новим трюкам.
83. Я не впевнений, що мені треба чогось чекати від життя.
84. Кожний має недатки, але у мене їх більше, ніж у інших.

Додаток Е

Сирі бали за шкалами психологічного благополуччя (ранній юнацький вік)

Шкала №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Позитивне відношення	57	70	52	60	52	72	81	63	57	50	39	40	47	84	72
Автономія	50	41	31	45	48	48	60	52	47	56	48	61	42	46	40
Управління середовищем	55	42	54	68	50	46	50	51	49	67	53	49	57	43	44
Особистий рост	58	70	52	63	59	63	93	64	53	48	79	63	40	74	84
Цілі в житті	64	75	82	62	50	64	59	60	85	95	86	79	88	97	64
Самосприйняття	48	40	55	40	54	52	47	60	43	56	40	37	49	40	34
Психологічне благополуччя	302	297	311	301	319	305	304	289	336	318	305	300	320	275	298

Шкала №	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Позитивне відношення	50	62	54	62	80	74	42	73	84	91	53	62	74	70	63
Автономія	34	44	50	38	42	46	45	48	45	53	40	39	52	61	32
Управління середовищем	35	64	53	63	41	47	52	40	62	53	47	38	44	50	60
Особистий рост	56	50	64	58	71	53	64	43	74	56	31	54	73	58	74
Цілі в житті	83	78	98	85	75	82	59	84	97	90	78	84	88	93	76
Самосприйняття	40	52	37	50	46	56	42	40	51	43	50	37	40	28	45
Психологічне благополуччя	289	304	328	316	326	351	270	324	311	290	311	305	294	302	315

Шкала №	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Середнє значення
Позитивне відношення	50	62	54	62	80	74	42	73	84	91	58.7
Автономія	34	44	50	38	42	46	45	48	45	53	49.1
Управління середовищем	35	64	53	63	41	47	52	40	62	53	53.6
Особистий рост	56	50	64	58	71	53	64	43	74	56	72.4
Цілі в житті	83	78	98	85	75	82	59	84	97	90	81.5
Самосприйняття	40	52	37	50	46	56	42	40	51	43	58.9
Психологічне благополуччя	289	304	328	316	326	351	270	324	311	290	330.4

Вправа «Бараняча голова»

Інструкція ведучого (для групи раніше незнайомих один з одним людей):
 - Нас чекає велика спільна робота, а тому треба запам'ятати імена один одного. Завдяки тренінгу ми маємо шикарну можливість, - обрати собі ім'я. Адже часто буває: комусь не дуже подобається ім'я, дане йому батьками; когось не влаштовує форма звернення, звична для оточуючих, - скажімо, всі навколо звать дівчину Ленка, а їй хочеться, щоб до неї зверталися "Леночка" або "Ленуля" або особливо незвично і ласкаво, як зверталася мама в дитинстві. У вас є тридцять секунд для того, щоб подумати і вибрати для себе відповідне ім'я. Всі інші члени групи протягом всього тренінгу будуть звертатися до вас тільки так. Наше знайомство буде організовано так: перший учасник називає своє ім'я, другий – ім'я попереднього і своє, третій – імена двох попередніх і своє і т.д. Останній, таким чином, повинен назвати імена всіх членів групи, що сидять перед ним. Записувати імена не можна - тільки запам'ятовувати. Ця процедура називається "Бараняча голова". Чому? Якщо ви, називаючи своїх партнерів, забули чиесь ім'я, то вимовляєте "бараняча голова" – звичайно, маючи на увазі себе, а не того, кого забули. Додаткова умова – називаючи ім'я людини, обов'язково подивитися йому в очі.

Вправа «Хвиля розминки»

Мета: налаштувати учасників на групову роботу, пізнання один одного; набувати сміливості у висловленні своїх думок. Розпочинаючи заняття, тренер швидко «посилає» речення-стартер (незавершену половину речення на одну з тем) на всю групу, немов хвилю. Учасники по черзі спонтанно закінчують незавершені речення. Пропоновані теми: 1) Мій улюблений спосіб проводити дозвілля – це... 2) Коли я нудьгую, я... 3) Коли я хочу привернути до себе увагу, я... 4) Виступати перед усією групою мені... 5) Спілкуватися важко, тому що... 6) Я звик починати розмову з...

Питання для обговорення: 1. Чи виникали у вас труднощі в процесі виконання вправи? 2. Чи важко було спонтанно закінчувати незавершені речення? 3. Чи дізналися ви щось нове про інших учасників групи?

Вправа «Поміняйтесь місцями»

Цілі і можливості застосування. Вправа активізує учасників, добре використовувати для того, щоб розворушити втомлену групу або включити в роботу людей. Процедура: учасники сидять в загальному колі. Тренер просить встати і знайти собі нове місце в колі всіх, хто володіє певними характеристиками, наприклад:

- ◆ Має світле волосся.
- ◆ Має гудзики на черевиках.
- ◆ Має коротке волосся.
- ◆ У чорних туфлях.
- ◆ Всім чоловікам.
- ◆ Всім жінкам.

- ◆ Всім, хто працює з людьми.
- ◆ Всім, хто їздив відпочивати в останні три місяці.
- ◆ Всім, хто любить грати в теніс.
- ◆ Всім, хто любить собак.

2. Поки учасники міняються місцями, тренер займає один з звільнених стільців. Учасник, який залишився без стільця, стає ведучим.

3. Гра триває 5-10 хвилин або до тих пір, поки група не прийде в активний працездатний стан.

Вправа на формування вміння «Усвідомлювати свої почуття»

Мета: навчитися усвідомлювати свої почуття, з'ясувати причини їх виникнення та правильній вербалізації.

Матеріали: роздатковий матеріал до вправи – алгоритм формування вміння «Усвідомлювати свої почуття».

Студенти ознайомлюються з пропонованим алгоритмом формування вміння і виконують зазначені кроки, використовуючи вказівки. Потім тренер пропонує учасникам поділити всі почуття, які вони знають на групи: позитивні, негативні та нейтральні. Якщо виникає суперечка стосовно якогось почуття та його належності до певної групи, то тренер заохочує до загального обговорення і висловлення всіх аргументів. Алгоритм формування вміння «Усвідомлювати свої почуття»

Кроки	Вказівки
1	Зверніть увагу на те, що відбувається у вашому організмі. Це допоможе вам дізнатися, що ви відчуваєте.
2	Збагніть, що змушує вас почувати себе саме так.
3	Спробуйте назвати це почуття.

Пропоновані ситуації для демонстрування вміння та наступного обговорення: а) студент збентежений: його викликали відповідати, коли він не підготовлений до заняття; б) протагоніст ображається, коли його несправедливо звинувачують батьки; в) протагоніст щасливий від того, що його друг зробив йому комплімент.

Питання для обговорення: 1. До якої, з визначених нами груп, можна віднести почуття, що їх відчуває особистість в кожній з пропонованих ситуацій? 2. Які труднощі у вас виникали при спробі усвідомити власні почуття? 3. Що виявилось робити легше: усвідомлювати власні почуття чи з'ясувати причини їх виникнення?

Рольова гра «Відгадай почуття»

Мета: навчитись передавати різноманітні почуття невербальним способом та розшифровувати їх; розширити уявлення про роль «мови тіла» у спілкуванні.

Матеріали: картки на яких написані фрази на позначення почуттів.

Учасники по черзі з кошика витягають картки на яких написані фрази на позначення почуттів і намагаються продемонструвати без слів, як виглядає людина, що переживає певне почуття. Завдання інших членів групи – розпізнати почуття.

Фрази на позначення почуттів: 1) я сумний; 2) я дуже втомлений; 3) я відчуваю гордість; 4) я несамовитий; 5) я розхвилювався; 6) я дуже збентежений; 7) я занепокоєний; 8) я відчуваю тривожність; 9) я рішучий; 10) я маю сумніви.

Питання для обговорення: 1. Що було робити легше – демонструвати чи відгадувати почуття? 2. Які почуття демонструвати легше – позитивні чи негативні? 3. Чому корисно розуміти «мову тіла»? 4. Коли чий-небудь слова означають одне, а вчинки зовсім інше, чому ви більше вірите? Відповідь обґрунтуйте. 5. Які почуття ви можете краще приховувати?

Домашнє завдання «Спостереження за власними почуттями»

Мета: навчитися слідкувати за своїми почуттями; усвідомлювати виникнення позитивних почуттів, що викликані іншими людьми та відкрито їх виражати.

Учасникам пропонується уважно стежити за своїми почуттями, виражати свої позитивні почуття викликані іншими людьми.

Результати та труднощі, що виникають, учасники обов'язково записують для подальшого обговорення в групі.

Вправа «Апельсини»

Цілі і можливості застосування.

Вправа допомагає учасникам запам'ятати імена один одного.

Процедура: учасники тренінгу сидять в загальному колі. Перший учасник представляється і називає щось, що він любить. Даний іменник має починатися з тієї ж букви, що і ім'я цього учасника. Наприклад, учасник на ім'я Антон може сказати: «Мене звать Антон, і я люблю апельсини». Кожен наступний учасник повторює все, що сказали до нього, і додає інформацію про собі.

Вправа на формування вміння «Починати розмову»

Мета: навчитись починати розмову з іншими людьми; набуття впевненості у собі.

Матеріали: роздатковий матеріал до вправи – алгоритм формування вміння «Починати розмову».

Учасникам пропонується уважно прочитати запропонований алгоритм формування вміння та подумати над тим, як переконатися в щирій зацікавленості співрозмовника та які особливості поведінки партнера можуть свідчити про це. Відповіді учасників фіксуються і обговорюються в групі.

Алгоритм формування вміння «Починати розмову»

Кроки	Вказівки
1	Привітайте співрозмовника. Скажіть: «Вітаю», потисніть руку, виберіть слухний час і місце для цього.
2	Зверніться до співрозмовника з кількома короткими фразами. Це можуть бути нейтральні питання, прохання або констатація очевидного факту. Можна почати розмову з обговорення погоди, новин, спорту, певних подій та ін.

		Спробуйте здогадатися, яка тема може зацікавити вашого співрозмовника найбільше.
3	Переконайтеся, чи слухає вас співрозмовник.	Дивиться на вас, киває головою, говорить: «Так, так...» та ін
4	Перейдіть до основної теми розмови.	Якщо це людина яку ви добре знаєте, то у вас завжди знайдеться спільна тема розмови, яка зацікавить обох. А коли людина незнайома – спробуйте з'ясувати її інтереси.

Пропоновані ситуації для демонстрування вміння та наступного обговорення: а) протагоніст розпочинає розмову з викладачем про участь в олімпіаді; б) протагоніст обговорює з одним із батьків кишенькові витрати; в) протагоніст пропонує друзям плани на вихідні.

Питання для обговорення: 1. Коли доречно починати розмову в пропонованих ситуаціях? 2. Як переконатися в тому, що партнер дійсно вас слухає? 3. Що у поведінці партнера свідчить про те, що він вами зацікавився? 4. Які ситуації є недоречними для початку розмови? Чому?

Вправа «Будиночки шукають людей»

Вправа допомагає розворушити втомлену або перевантажену інформацією групу.

Процедура: група розбивається на трійки, двоє з них беруться за руки (зображуючи, таким чином, будиночок), а третій учасник стоїть між ними (ці учасники – люди). «Будиночки» завжди рухаються разом у парі, не розтуляючи рук. Після того як всі сформували «будиночки» і «людей» в них, ведучий говорить «люди шукають будиночки», після чого всі «люди» повинні покинути свої будиночки і знайти собі нові, або «будиночки шукають людей», після чого «будиночки» повинні знайти собі нових жителів, в той час як «люди» залишаються на місці. Якщо ведучий каже «землетрус», то рухаються і «будиночки» і «люди». Під час переходів ведучий може зайняти місце когось з учасників, який залишається «Бездомним» і стає новим ведучим.

Вправа «Вміння слухати»

Вправа допомагає побачити, чи вміють учасники слухати один одного, зрозуміти, що допомагає, а що заважає цьому процесу. Процедура: учасники діляться на пари. У кожній парі учасники повинні за 5 хвилин розповісти іншому про себе на задану тренером тему (звідки родом, про свою сім'ю, про своє хобі і т. д.). (Про це завданні не говориться заздалегідь). Тренер об'єднує пари в четвірки і просить кожного учасника розповісти про те, що він дізнався про партнера, іншій парі. При цьому партнер мовчить і ніяк не виправляє того, що про нього говорять. Проводиться обговорення: чи все розповіли або була втрата інформації?

Рольова гра «Тренінг контакту»

Мета: формування вміння встановлювати контакт з іншою людиною, набуття впевненості у міжособистісних стосунках.

Рольова гра виконується в парах.

Учасникам пропонується уявити себе в одній із запропонованих ситуацій та знайти найбільш доречну фразу для встановлення контакту. Потім один учасник робить коротке повідомлення на цікаву тему, щоб зацікавити

співрозмовника. До групи тренер звертається з наступними словами: «Прослідкуйте за тим, як веде себе партнер по вправі. Чи будуть моменти, коли він чим-небудь зацікавиться, захоче що-небудь сказати або уточнити?».

Пропоновані ситуації: 1. В магазині ви бачите людину, котра вас зацікавила, оскільки переглядає книгу, яка вам теж дуже подобається. 2. У парку прогулюється молодий хлопець (дівчина), якому очевидно нічим зайнятися. 3. В супермаркеті незнайомиць (незнайомка) прискіпливо вибирає сир. 4. В черзі до зубного лікаря ви бачите симпатичного незнайомця (незнайомку). 5. До вашої групи перейшов новий студент (студентка).

Питання для обговорення: 1. Чи відчували ви невпевненість, напруженість починаючи розмову з партнером? 2. Які почуття у вас виникали під час розмови? 3. Чи достатньо доброзичливо поведився протагоніст? 4. Що в його повідомленні зацікавило?

Вправа «Мумія»

Вправа стимулює командну діяльність, створює в групі веселу позитивну атмосферу.

Необхідні матеріали. Кілька рулонів туалетного паперу.

Вся група ділиться тренером на трійки, кожна трійка отримує по рулону туалетного паперу. Тренер пояснює, що кожна група повинна вибрати «мумію», яку потрібно за 5 хвилин обернути туалетним папером. Якщо папір порветься, то група повинна почати обертати «Мумію» спочатку. Перемагає команда, яка зуміє за цей час найкраще обернути свою мумію.

Домашнє завдання «Розпочати розмову»

Мета: закріпити вміння «Починати розмову»; формування впевненої поведінки при спілкуванні з іншими людьми; розвиток активності у міжособистісних стосунках.

Учасникам пропонується в ситуаціях повсякденного життя спробувати проявити активність у міжособистісних стосунках, застосувати вміння «Починати розмову», незалежно від віку, статі та інших особливостей партнера. Результати та труднощі, що виникають, учасники записують на бланках для запису ситуацій.

Вправа «Атоми-молекули»

Вправу добре використовувати, коли групі необхідно порухатися. Вся група стоїть в загальному колі. Тренер просить учасників згадати той час, коли вони вчилися в школі, вивчали фізику і, зокрема, проходили атоми і молекули. Всім учасникам пропонується зобразити атоми і починати рухатися по приміщенню, символізуючи таким чином броунівський рух. Тренер нагадує групі, що швидкість руху атомів при броунівському русі залежить від температури - чим тепліше, тим вона вища. Після цього він починає називати температуру: «10 градусів», «100 градусів і т. д., а учасники повинні підлаштовувати швидкість свого руху під температуру. Потім тренер каже, що атоми можуть групуватися в молекули, і, чергуючи зі зміною температури, починає говорити «молекули по 2», «молекули по 5», і в цей момент учасники повинні «складати» молекули зазначеного розміру.

Вправа «Втеча з в'язниці»

Мета: розвиток здібностей до емпатії, розуміння міміки, мови рухів тіла.

Учасники групи стають у дві шеренги обличчям один до одного. Ведучий пропонує завдання: «Перша шеренга буде грати злочинців, друга – їх спільників, які прийшли в тюрму, для того щоб влаштувати втечу. Між вами звуконепроникна скляна перегородка. За короткий час побачення (5 хвилин) спільники за допомогою жестів і міміки повинні «розповісти» злочинцям, як вони будуть рятувати їх з в'язниці (кожен «спільник» рятує одного «злочинця»)). Після закінчення гри «злочинці» розповідають про те, чи правильно вони зрозуміли план втечі.

Вправа «Однохвилинна промова»

Вправа допомагає розвитку комунікативних навичок, ораторської майстерності, здатності говорити спонтанно.

Підготовка. Тренер заздалегідь готує список питань для виступів на певну тему. Тренер пояснює, що кожному з учасників потрібно буде вимовити однохвилинну промову на певну тему. Тренер зачитує або показує на проекторі перше питання і вибирає першого оратора, який говорить протягом хвилини. Потім називає наступне питання і викликає наступного учасника, так триває, поки не виступлять всі.

Обговорення 1. Що особливо сподобалося в виступах, привернуло увагу, «зачепило»? 2. Які вдалі ораторські прийоми були використані учасниками? 3. Чи було легко чи важко говорити спонтанно? 4. Що робили спікери, якщо у них «закінчувалися думки»?

Можливий список питань для виступу

- ◆ Як ви заробили перші гроші?
- ◆ Самий незвичайний подарунок, який ви дарували або отримували?
- ◆ Найсмійніша історія, яка з вами відбувалася?
- ◆ Кращий відпустку, який ви провели?
- ◆ Якби ви виграли кругосвітню подорож, куди б ви поїхали?

Вправа «Фруктовий салат»

Вправа допомагає струснути групу після перерви або під час вивчення теоретичного матеріалу.

Вся група сидить в колі. Тренер просить усіх розрахуватися на «яблука», «банани», «мандарини» і «апельсини». Після того як це буде зроблено, тренер каже «помінятися місцями усім бананів» - і всі «Банани» повинні встати і знайти собі нове місце. Поки все міняються місцями, тренер може зайняти чиєсь місце, і ця людина стає новим ведучим, який просить помінятися місцями всі «яблука», «мандарини» і т. д. Якщо ведучий каже «фруктовий салат», то місцями міняються всі.

Вправа «Кіт у мішку»

Вправа спрямована на розвиток навичок комунікації, вміння швидко реагувати на ситуацію, швидко знаходити аргументи на свою користь.

Матеріали: непрозорий пакет, в якому знаходяться будь-які невеликі предмети за кількістю членів групи.

Всі учасники сидять в загальному колі. Тренер передає по колу пакет. Кожен учасник повинен не дивлячись вийняти з пакета будь-який предмет і «продати» його іншим учасникам, вимовивши дво- або трихвилинну промова на користь численних переваг цього предмета. Після того як кожен учасник висловиться, можна попросити учасників підвести підсумки. Для цього кожен пише на папері для записів назву предмета, який він готовий придбати, і здає свій листочок тренеру, який і підводить підсумки.

Привітання «Вправа з м'ячиком»

Передаючи м'ячик, учасники виголошують привітання групі, свої думки, які в них є на цей момент.

Вправа «Коло і я»

Цілі: дати можливість учасникам тренінгу проявити лідерські якості, потренуватися в здатності переконувати, вивчити вплив суперництва на групову взаємодію.

Для цієї вправи потрібен сміливець – доброволець, готовий першим вступити в гру. Учасники утворюють тісне коло, яке буде всіляко перешкоджати потраплянню в нього нашого героя. Йому дається всього три хвилини, щоб силою переконання (умовляннями, погрозами, обіцянками), спритністю (пірнути, прослизнути, прорватися тощо), хитрістю (обіцянки, компліменти), щирістю переконати коло і окремих його представників впустити його в центр. Наш герой відходить від кола на два-три метри. Всі учасники стоять до нього спинами, утворивши коло, взявшись за руки. В кінці вправи обов'язково обговорюємо стратегію поведінки гравців. Як вони поводитися тут, а як – у звичайних життєвих умовах? Чи є різниця між змодельованою і реальною поведінкою? Якщо так / ні, то чому?

Вправа «Таксі»

Вправа тренує комунікативні навички, вміння переконувати, а також може використовуватися для того, щоб розворушити пасивну або втомлену групу.

Учасники розбиваються на пари і отримують таку інструкцію: «Ви виходите пізно ввечері з кінотеатру і вам абсолютно необхідно якомога швидше виїхати. Ви бачите, як в декількох метрах від вас зупиняється таксі і водій відкриває дверцята, щоб запросити пасажера. Ви підходите до таксі одночасно з іншою людиною (це ваш партнер по грі). Йому теж терміново потрібно їхати, але в іншу сторону. Вам потрібно вирішити, хто з вас поїде на цьому таксі. У вас є 5 хвилин, щоб переконати партнера, що вам таксі «потрібніше».

Питання для обговорення 1. Хто переміг у вашій парі? 2. Як переможцю вдалося переконати партнера, що таксі потрібніше саме йому? 3. Чи можна узагальнити цей досвід? Які методи переконання були використані?

Вправа «Без командира»

Цілі: вивчити співробітництво як альтернативу конфлікту в груповій діяльності, вивчити переваги і недоліки колективної відповідальності,

розвинути вміння і готовність приймати відповідальність на себе, відпрацювати уміння продуктивно діяти в умовах невизначеності.

Хід гри: у завданні, яке ви спробуєте зараз виконати, важко доведеться і явним активістам, і крайнім пасивістам, тому що ніхто і ніким не керуватиме. Абсолютно! Весь сенс вправи в тому, що при виконанні тієї або іншої задачі кожен з учасників зможе розраховувати виключно на свою кмітливість, ініціативу, на свої сили. Успіх кожного стане запорукою загального успіху. Отже, з цієї хвилини кожен відповідає тільки за себе! Слухаємо завдання і намагаємося якомога краще впоратися з ними. Будь-який контакт між учасниками заборонений: ні розмов, ні знаків, ні хапання за руки, ні обуреного шипіння – нічого! Працюємо мовчки, максимум – погляд у бік партнерів: вчимося розуміти один одного на телепатичному рівні! «Прошу групу побудуватися в коло! Кожен чує завдання, аналізує його і намагається вирішити, що йому особисто належить зробити, щоб у підсумку група максимально швидко і точно встала в коло. Збудуйте, будь ласка: в колону по 82 зростанню; два кола; трикутник; шеренгу, в якій всі учасники шикуються по зростанню; шеренгу, в якій всі учасники розташовані у відповідності з кольором волосся: від найсвітліших на одному краю до найтемніших на іншому; живу скульптуру «Зірка», «Медуза», «Черепашка».

Обговорення гри

Хто з вас лідер по натурі? Чи легко було відмовитися від керівного стилю поведінки? Тепер ви більше сподіваєтеся на товаришів, чи не так? Які були відчуття людей, які звикли бути відомими? Як ви розуміли, вірні ваші дії або помилкові? Чи сподобалося відповідати за себе і самостійно приймати рішення?

Вправа «Шестірка»

Дуже проста і весела гра, яка допомагає учасникам потренувати увагу і кмітливість. Всі гравці стають в коло. Кожен учасник групи (починаючи з ведучого) по черзі називає числа натурального ряду: один, два, три ... Забороняється називати числа, що закінчуються на цифру 6 і кратні 6 (наприклад, 6, 12, 16 і т. д.). Якщо гравцеві дісталася таке число, він повинен мовчки підстрибнути і грюкнути в долоні. Той, хто помилився, вибуває з гри. Грати можна до трьох, що залишилися найбільш уважних гравців.

Вправа «Нон стоп»

Обирається ведучий, він же дає ключове слово, на тему якого треба буде говорити без упину, поки ведучий не грюкне в долоні, тоді черга переходить до наступного гравця, і він вже починає зі слова, яке було сказано останнім попереднім гравцем. Важливо: починати зі слів іменників і не турбується про зміст самої інформації. Мета – підвищити вміння вибудовувати логічну послідовність думок під час розмови, вміти розвивати думку, перемикатися з думки на думку. Приклад – Квіти. Квіти – це такі рослини, які ростуть в землі, вимагають поливу і сонця. Ростуть тому вони тільки влітку. Вони бувають різної форми, різного кольору. Мої улюблені квіти – це ...

Вправа «Що візьмеш на пікнік?»

Учасники тренінгу сидять в загальному колі. Тренер просить учасників уявити собі таку ситуацію: вся група в найближчі вихідні вирушає в ліс на пікнік, і кожен повинен взяти з собою один предмет. Назва цього предмета повинно римується з його ім'ям. Перший учасник представляється і каже, що він бере з собою. Наприклад: «Я Галина, і я візьму малину». Наступний учасник повторює те, що сказав попередній, і додає про себе.

Вправа «Катастрофа в пустелі»

Вправа має широкий діапазон завдань: відпрацювати навички поведінки в дискусії, вміння вести диспут, бути переконливим, вивчити на конкретному матеріалі динаміку групового спору, відкрити для себе традиційні помилки, що здійснюються людьми в полеміці, потренувати здатності виділяти головне і відсіювати "лушпиння", бачити суттєві ознаки предметів, навчитися усвідомлювати стратегічні цілі і саме їм підкоряти тактичні кроки і т. д.

Кожен учасник отримує спеціальний бланк. Ведучий дає групі таку інструкцію: З цього моменту всі ви - пасажери авіалайнера, що здійснював переліт з Європи до Центральної Африки. При польоті над пустелею Сахара на борту літака раптово спалахнула пожежа, двигуни відмовили, і авіалайнер впав на землю. Ви дивом врятувалися, але ваше місце розташування неясно. Відомо тільки, що найближчий населений пункт знаходиться від вас на відстані приблизно 300 кілометрів. Під уламками літака вам вдалося виявити п'ятнадцять предметів, які залишилися неушкодженими після катастрофи.

Ваше завдання – проранжувати ці предмети відповідно до їх значимості для вашого спасіння. Для цього потрібно поставити цифру 1 у найважливішого предмета, цифру 2 – у другого за значимістю і так далі до п'ятнадцятого, найменш важливого для вас. Заповнюйте номерами першу колонку бланка. Кожен працює самостійно протягом п'ятнадцяти хвилин.

Список предметів: 1. мисливський ніж. 2. кишеньковий ліхтар. 3. Льотна карта околиць. 4. поліетиленовий плащ. 5. магнітний компас. 6. Переносна газова плита з балоном. 7. Мисливська рушниця з боєприпасами. 8. Парашут червоно-білого 84 кольору. 9. пачка солі. 10. Півтора літра води на кожного. 11. Визначник їстівних тварин і рослин. 12. Сонячні окуляри на кожного. 13. Літр горілки на всіх. 14. Легке напівпальто на кожного. 15. Кишеньковий дзеркало.

Після завершення індивідуального ранжирування ведучий пропонує групі розбитися на пари і проранжувати ці ж предмети знову протягом десяти хвилин вже спільно з партнером (при цьому номерами заповнюється другий стовпчик в бланку зі списком предметів). Наступний етап гри – загальногрупове обговорення з метою прийти до спільної думки щодо порядку розташування предметів, на яке виділяється не менше тридцяти хвилин.

Після закінчення дискусії ведучий оголошує, що гра завершена, вітає всіх учасників з благополучним порятунком і пропонує обговорити підсумки гри.

Першим питанням, на який ведучий просить відповісти всіх учасників але колі, є наступне: Чи задоволений ти особисто результатами минулого обговорення? Поясни чому. Що викликало твою радість (незадоволеність)? Як,

по-твоєму, в правильному напрямку просувалася ваша дискусія чи ні? Чи була вироблена загальна стратегія порятунку? Що тобі завадило взяти активну участь в обговоренні? Ти не згоден з прийнятим рішенням? Чому тобі не вдалося відстояти свою думку? Хто в найбільшою мірою вплинув на результат групового рішення, тобто по суті справи виявився лідером, який зумів повести за собою групу? Які способи поведінки виявилися найменш результативними? Які тільки заважали спільній роботі? Як слід було б побудувати дискусію, щоб найбільш швидким способом досягти спільної думки і не ущемити права всіх учасників?

Обговорення підсумків гри повинно підвести групу до того, щоб самостійно розібратися в питанні, як найкращим способом організувати Дискусію, як уникнути грубих зіткнень в суперечці і розташувати інших до прийняття своєї думки. Практично завжди виникає питання про "правильну" відповідь на проблему дискусії. Така відповідь надається тренером та залежить від вибору стратегії порятунку для ранжирування предметів: або рухатися по пустелі до людей, або чекати допомоги від рятувальників. Якщо в групі під час обговорення практично не піднімалося питання про стратегію, то на цьому етапі виявляється, що частина учасників мовчазно передбачала перший варіант, в той час як інша частина мала на увазі другий. Цим виявляється ще одна причина взаємного нерозуміння.

Вправа «Загальна увага»

Усім учасникам гри пропонується виконати одне і те саме просте завдання. Будь-якими засобами, не вдаючись до фізичних дій, потрібно привернути увагу одного з учасників вправи – встановити зоровий контакт. Ті, хто зуміли привернути увагу один одного – сідають.

Вправа продовжується доти, поки всі учасники не сядуть на свої місця.

Вправа «Ти і твоє ім'я»

Цілі: розвинути самостійність, творчий підхід до завдання, лідерські навички в учасників тренінгу; потренуватися в самооцінці та самопрезентації.

Ресурси: дошка / фліп-чарт, маркери, папір і ручка для кожного гравця.

Хід вправи: покладіть перед собою аркуш паперу і напишіть на ньому по вертикалі ваше ім'я. Зосередьтеся! У вас є 5 хвилин, щоб написати проти кожної букви якість свого характеру, яку ви в собі знаєте і цінуєте. Нехай після завершення індивідуальної роботи учасники представлять отримані результати товаришам по групі, записавши їх на дошці.

Приклад: О – оптимістичність Л – любов до життя Е – енергійність Н – наполегливість А – активна життєва позиція

Вправа «Ведучий дискусії»

Цілі: оволодіти активним стилем спілкування і розвинути в групі відносини партнерства; потренуватися у визначенні чітких цілей діяльності, удосконалювати лідерські вміння керувати групою.

Ресурси: фліп-чарт і маркери для запису обговорення, записки із зазначенням прихованих ролей: «Ведучий дискусії», «Сперечальник»,

«Скептик», «Однодумець», «Філософ», «Дипломат», «Альтернативний лідер», «Байдужий».

Хід гри: спочатку групі роздаються записки. Розгортаючи їх так, щоб ніхто не бачив написаного, кожен з учасників тренінгу зрозуміє, яку роль йому належить зіграти в майбутній дискусії. Потім визначається тема, яка по – справжньому цікавить усіх присутніх. Після короткого обговорення, пов'язаного з визначенням теми дискусії, ухвалений більшістю варіант записується на дошці або фліпчарті. Тільки тепер ведучий тренінгу просить ведучого дискусії виявити себе. Вся повнота влади з цієї хвилини переходить до того, хто у своїй записці виявив роль ведучого дискусії. Оголошується трихвилинна перерва, необхідна для підготовки кімнати, розстановки стільців; для того щоб всі гравці зібралися з думками і з приводу обраної для обговорення теми, і в зв'язку з отриманою роллю. Дискусія триває зазвичай 10-15 хвилин.

Обговорення будується на декількох рівнях.

Перший рівень: всі висловлюються з приводу того, наскільки групі, кожному з виступаючих вдалося розкрити тему обговорення.

Другий рівень: самопрезентація і самооцінка учасників, яким дісталися конкретні ролі – образи . Спочатку група спробує самостійно визначити, хто був сперечальником, хто альтернативним лідером, а хто занудою. Потім гравці «відкривають свої карти» і оголошують про отримані ролі. Вони аналізують свою поведінку, стиль гри. Чи вдалося зіграти роль? У який момент дискусія змушувала їх захопитися і забути про запропоновану роль?

Третій рівень: самоаналіз і обговорення групою ролі ведучого дискусії. Що вийшло, а що – ні? Чи володів він аудиторією? Чи вдалося розгойдати пасивних слухачів і оприлюднити думку меншості? У чому ви бачите недоліки ведучого, а в чому – його безсумнівний успіх? Чи відповідали один одному «мова тіла» ведучого і зміст його промови? Підтримувався візуальний контакт з аудиторією, які підбадьорюючі знаки, що стимулюють вираження власної думки слухачами використовував ведучий?

Вправа «Уміння вести розмову»

Робота в парах. Кожен з учасників таємно від іншого отримує картку з темою розмови, наприклад «про музичні пристрасті», «улюблену телепередачу» і т. д.

Завдання кожного – це притягнути учасника до розмови на тему, що цікавить його.

Вправа «Передати одним словом»

Вправа допомагає підкреслити важливість інтонацій в процесі комунікації. Необхідні матеріали. Картки розміром з візитну картку з надрукованими на них назвами емоцій.

Тренер роздає групі картки, на яких написані назви емоцій, і просить не показувати їх іншим учасникам. Далі тренер просить вимовити «Ага», «Алло» або «Здрастуйте!» з інтонацією, відповідної емоції, написаної на картці учасника. Вся група відгадує, яку емоцію намагався зобразити учасник.

Питання для обговорення: 1. Наскільки легко вдавалося вгадати емоцію за інтонаціями? 2. У реальному житті, наскільки часто в телефонній розмові ви по інтонації з перших слів розумієте, в якому настрої ваш співрозмовник? 3. Чи було так, що, зателефонувавши в організацію, ви по інтонації проважних слів розуміли, що вам тут не раді? 4. Наскільки бездоганно ваше власне телефонне спілкування? Список емоцій: радість, подив, жаль, розчарування, підозрілість, смуток, веселощі, холодна байдужість, спокій, зацікавленість, впевненість, бажання допомогти, втома, хвилювання, ентузіазм

Вправа на спілкування «Іншими словами»

Мета: тренування мовної швидкості і гнучкості, вміння підбирати синоніми, адекватно передавати одну і ту ж думку різними словами.

Інструкція: спробуйте передати фразу другому учаснику, використовуючи інші слова, але зберігши її сенс. Учасники об'єднуються в команди по 4 людини.

Ведучий говорить першому учаснику команди якусь нескладну фразу з 5-6 слів. Той повинен передати її наступному учасникові таким чином, щоб зберегти зміст висловлювання, але при цьому НЕ використовувати жодне з тих слів, які були в оригінальній фразі (за винятком часток і прийменників). Наступний учасник передає фразу далі, знову ж використовуючи інші слова і т. д., Поки фраза не буде виголошена в різних варіантах усіма чотирма гравцями. Ведучий і ще 2 – 3 добровольця виступають в ролі арбітрів – стежать, щоб гравці НЕ повторювали слова, а сенс висловлювання передавався вірно. Питання для обговорення: Наскільки складно було виконувати це завдання? З чим конкретно пов'язані труднощі. В яких реальних ситуаціях спілкування важливо вміти висловлювати одну і ту ж думку за допомогою різних фраз?

Вправа «Я навчився...»

Хід вправи.

Тренер пропонує учасникам висловити власні думки з приводу заняття, доповнюючи незакінчене речення: «Я навчився..., зрозумів..., відчув...».

Вправа «Найщиріше побажанням»

Мета: закріплення мімічних проявів в учасників, створення позитивного емоційного фону, закріплення дружніх стосунків між учасниками.

Хід вправи: «Спробуємо побажати щось один одному. Але ми повинні висловити свої побажання не лише за допомогою слів, а й за допомогою жестів, міміки, рухів».

Техніка «Карта дружби»

Дана техніка є корисною формою для отримання інформації. Вона включає в себе наступні пункти: оцінка частоти контактів, оцінка відкритості контактів, оцінка фізичної близькості, дата початку взаємовідносин, дата погіршення стосунків, причина розриву стосунків.

Психолог повинен попросити клієнта перерахувати імена всіх його друзів та близьких членів родини в період останніх 2 років. Потім клієнт оцінює кожного за 10 - бальною шкалою по вищезгаданим пунктам. Аналізуючи карту

дружби, терапевт може попередньо визначити, в чому основна причина самотності – труднощі встановлення взаємовідносин чи в їх розвитку.

Техніка «Навчання основній формулі abc»

У наступних прикладах описані ситуації ABC, але у всіх відсутня В.

Необхідно вгадати, які думки (В) потрібно вставити, щоб зв'язати ситуацію (А) і емоції (С). Визначити в кожному випадку А і С, вписати В, та з'ясувати можливу поведінкову реакцію.

1. Начальник Анатолія відчитав його за запізнення. Після цього Анатолій відчував себе пригніченим. 2. Олена пройшла два сеанси терапії і кинула її, тому що вважала, що терапія не діє. 3. У Катерини заболів живіт. Їй стало страшно. 4. Олегу виписали штраф за перевищення швидкості, і він сильно розлютився. 5. Ірина зняковіла, коли її друзі помітили, що вона плаче на романтичних сценах фільму. 6. Сергій був розлючений, коли службовець попросив його документи в той час як він заповнював анкету.

Вправа «Приклади з власного минулого клієнта»

Зазвичай клієнт вже має уявлення про силу В зі свого власного життя. Корисно нагадати йому про те, що він вже знає. Попросіть його подумати про ті моменти, коли він був чимось сильно стурбований, вражений або засмучений тим, що сьогодні вже не має над ним влади, - тим, що він зміг подолати. Попросіть його зосередитися на первинній події і визначити А і С. Нехай він описує ситуацію, поки вона не проясниться в його свідомості, а потім попросіть його встановити В. Що він говорив собі, коли був так засмучений? Нарешті, дайте йому сконцентруватися на тому, в чому він переконаний на сьогоднішній день. У що з того, що він говорить сам собі зараз, він не вірив раніше?

Вправа «Якщо зміниться В, то зміниться й С»

Візьміть в якості константи ситуацію (А), а в якості змінної - внутрішній діалог. Попросіть клієнта визначити емоцію та поведінку, яку будуть викликати різні думки (В). Проаналізуйте різні варіанти реагування (С) на одну і ту ж подію (А). Кращі приклади - ті, які створює сам клієнт. Їх перевага в тому, що вони є особисто значущими. Терапевт повинен спонукати клієнта думати, як в його власних прикладах В викликають С.

Техніка «Записування думок»

Використовується для того, щоб навчити клієнта виявляти негативні автоматичні думки та спостерігати за ними. Завдання полягає в письмовому занотовуванні думок, які виникають в голові, коли клієнт намагається виконати потрібну йому дію чи прийняти рішення.

Техніка «Щоденник думок»

Терапевт пропонує клієнту тезисно фіксувати свої думки в щоденнику, що дозволяє зрозуміти, про що найчастіше думає клієнт, скільки часу на це витрачається, та найголовніше, які думки найбільше впливають на самопочуття клієнта.

Техніка «Міст між сесіями»

Дана техніка спрямована на те, щоб пацієнт краще засвоїв і запам'ятав зміст поточної сесії, за допомогою чого підготовка до наступної сесії, уявна або в письмовій формі, виявиться найбільш ефективною.

Робочий бланк "Міст між сесіями" 1. Що важливого ми обговорювали на попередній сесії? Чого ви навчилися? (1-3 пропозиції.) 2. Непокоїло чи вас щось в зв'язку з попередньою сесією? Чи було щонебудь, про що вам дуже не хочеться говорити? 3. Як пройшла останній тиждень? Чи змінилося ваше настрої? (1-3 пропозиції.) 4. Сталося за цей тиждень що-небудь важливе, що нам слід було б обговорити? (1-3 пропозиції.) 5. Що ви хочете включити до порядку денного? (1-3 пропозиції.) 6. Що ви виконали / не виконали в якості домашнього завдання? Чого ви навчилися?

Техніка «Заповнення порожнечі»

Для виявлення (ідентифікації) когніцій широко застосовується когнітивна техніка «Заповнення порожнечі». Психолог розділяє минулу подію, яка викликала негативне переживання на наступні пункти: А - подія; В - неусвідомлені автоматичні думки «порожнеча»; З - неадекватна реакція і подальша поведінка. Суть даного методу полягає в тому, що за допомогою психолога пацієнт заповнює між подією і неадекватною на нього реакцією «порожнечу», яку не може сам собі пояснити і яка стає «містком» між пунктами А і С.

Техніка «Вивчення аргументів «за» і «проти» щодо стереотипних думок»

Людина вивчає власну неадаптивну думку і фіксує на папері аргументи «за» і «проти». Потім пацієнтові рекомендують перечитувати свої записи щодня. При регулярному виконанні вправи в свідомості людини з часом міцно закріпляться «правильні» аргументи, а «неправильні» будуть усунені з мислення.

Техніка «Пиріг»

(оцінка поєднання різних факторів, що вплинули на негативний результат)

У деяких випадках пацієнтам корисно представити свої ідеї в наочній формі, наприклад за допомогою техніки "пирога", або кругової діаграми.

Техніка «Рольові ігри»

За допомогою рольової гри терапевт виявляє автоматичні думки пацієнта, допомагає йому сформулювати адаптивну відповідь, а також змінити глибинні і проміжні переконання. Рольова гра корисна при навчанні пацієнта соціальним навичкам і їх відпрацювання.

Техніка «Декатастрофізація»

Досить часто люди бояться виглядати безглуздими і смішними в очах своїх друзів, товаришів по службі, однокласників, однокурсників і т.п. Однак існуюча проблема «виглядати безглуздом» йде далі і поширюється на незнайомих людей, тобто людина боїться бути висміяним продавцями, попутниками в автобусі, перехожими. Постійний страх змушує людину

цуратися людей, подовгу замикатися в кімнаті. Такі люди вибиваються з соціуму і стають нелюдимими одинаками, щоб негативна критика не завдала шкоди його особистості.

Суть декатастрофізації – показати пацієнтові, що його логічні висновки невірні. Психолог, отримавши на своє перше запитання відповідь від пацієнта, наступний задає в формі «А що, якщо ...». Відповідаючи на наступні подібні питання, пацієнт усвідомлює безглуздість своїх когніцій і бачить реальні фактичні події та наслідки. Пацієнт стає підготовленим до можливих «поганих і неприємних» наслідків, але вже переживає їх не так критично.

Техніка ««Переформулювання»»

Переформулювання приходить на допомогу в тих випадках, коли пацієнт упевнений, що проблема не піддається його контролю. Психолог допомагає переформулювати негативні автоматичні думки. Зробити думку «правильною» досить важко і тому психолог повинен простежити, щоб нова думка у пацієнта була конкретна і чітко позначена з точки зору його подальшої поведінки.

«Техніка поступового наближення»

Шлях до успіху часом довгий і непростий. Пацієнти засмучуються, коли усвідомлюють, наскільки далека від них кінцева мета, замість того щоб звернути увагу на вже досягнуті успіхи. Графічно зобразивши ступені прогресу, терапевт може обнадіяти пацієнта і поліпшити його настрій.

Вправа «Варіанти спілкування»

Проводиться разом з психологом в парі.

«Синхронний розмова». Обидва парі говорять одночасно протягом 10 секунд. Можна завчасно запропонувати тему розмови. Наприклад, «Книга, яку я прочитав недавно». За сигналом розмова припиняється. «Ігнорування». Протягом 30 секунд один з пари висловлюється, а інший в цей час повністю його ігнорує. Потім міняються ролями. «Спина до спини». Під час вправи учасники сидять один до одного спиною. Протягом 30 секунд один учасник висловлюється, а інший в цей час слухає його. Потім вони міняються ролями. «Активне слухання». Протягом однієї хвилини одна людина розмовляє, а інший уважно слухає його, всім своїм виглядом показуючи зацікавленість в спілкуванні з ним. Потім вони міняються ролями. Обговорення: Як ви себе відчували під час проведення перших трьох вправ? Чи не здавалося вам, що ви слухаєте з зусиллям, що це не так просто? Що заважало вам відчувати себе комфортно? Як ви себе відчували під час останньої вправи? Що допомагає вам у спілкуванні?

Вправа «Генератор маячні»

Прокидайтесь вранці і впродовж 2 хвилин красиво і авторитетно розповідайте вголос про різноманітні, нехай навіть безглузді речі: наприклад, навіщо людству потрібні олівці.