


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**  
**КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**


До захисту допустити  
Завідувач кафедри  
Олена СТУЛІКА   
«21» грудня 2022 р.

**«ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»**

Кваліфікаційна робота здобувача  
вищої освіти другого  
(магістерського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми  
«Практична психологія»  
**Рибальченко Марії Михайлівни**

Науковий керівник:  
**Стуліка Олена Борисівна,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри практичної  
психології

Рецензент:  
**Грицук Оксана Вікторівна,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри психології  
та педагогіки Горлівського  
інституту іноземних мов  
Державного навчального закладу  
«Донбаський державний  
педагогічний університет»

Кваліфікаційна робота захищена  
з оцінкою ЄКТС 93 А  
Секретар ЕК Анастасія ВАГАБОВА   
«21» грудня 2022 р.

Київ – 2022

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ.....	7
1.1. Самотність як об'єкт наукових досліджень.....	7
1.2. Наукові підходи до вивчення феномену самотності .....	17
1.3. Осмислення феномену самотності як соціального явища.....	22
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2 ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	31
2.1. Закономірності формування рефлексії на різних етапах вікового розвитку дитини.....	31
2.2. Особистісна рефлексія як фактор розвитку особистості підлітка.....	38
2.3. Самотність як простір рефлексії в підлітковому віці.....	44
Висновки до розділу 2.....	55
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	56
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.....	56
3.2. Аналіз результатів констатувального дослідження.....	61
3.3. Програма з корекції негативного переживання стану самотності в підлітковому віці .....	67
Висновки до розділу 3.....	78
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	88



## ВСТУП

Вибір між самотністю та перебуванням у контакті з іншими людьми є одним із базових екзистенційних викликів, з якими кожній людині доводиться так чи інакше справлятися протягом усього життя (Ялом, 1999). У найзагальнішому вигляді самотність можна визначити як переживання власної незалученості у взаємодію з іншими людьми. Це переживання може мати місце як у стані фізичної ізоляції (поєднання цих двох факторів задає стан, що традиційно позначається словом «самотність»), так і в присутності інших людей, але без психологічного контакту з ними (відчуження). В обох випадках самотність може бути або добровільною, обраною, прийнятою (усамітнення), або вимушеною; в останньому випадку вона може бути джерелом серйозних психологічних проблем і порушень (Леонт'єв, 2011).

Різні і суб'єктивні переживання, пов'язані з феноменом самотності, час, проведений на самоті, може бути повним розпачу, але може бути використаний для творчості, медитації та внутрішнього діалогу, що дозволяє по-справжньому пережити цінність відносин з іншими людьми (Rokach, 2004). Таким чином, для адекватного розуміння феномену самотності необхідно розрізняти хворобливе переживання самотності як відокремленості, ізолюваності від людей та переживання, пов'язані з усамітненням, які можуть бути позитивними чи негативними.

Проблема переживання самотності підлітків вивчається багатьма авторами, і всі вони сходяться на думці, що підлітковий період характерний складністю і важливістю процесів розвитку, що відбуваються в цьому віці. Перехід від дитинства до дорослості становить основний зміст та специфічну відмінність всіх сторін розвитку в даний період – фізичного, морального, соціального, в тому числі і психологічного, де однією з основних проблемних сторін є феномен самотності. Переживання самотності може тягтися крізь час, і протягом усього життя знеслаблювати людину зсередини. Якщо вчасно не розпізнати вид самотності та не усвідомити її, то в подальшому житті вона

може перерости у проблему. Тому важливо диференціювати самотність, оскільки, говорячи про самотності, підліток може мати на увазі різні її види. Можливо також, що він не згадує цього слова, а насправді відчуває самотність, яка може бути як позитивною, так і негативною.

Підлітки, які гостро переживають самотність, вважають себе покинутими, нікому не потрібними. Вони усуваються від реальних контактів з оточуючими людьми, втрачають упевненість у собі, у них починають домінувати агресія, ворожість та одним із найістотніших наслідків є поступове формування суїцидального ризику.

Важливими умовами повноцінного розвитку людини є усвідомлене нею прагнення максимально повного розкриття та реалізації власних потенційних можливостей, здатність самостійно визначати свій життєвий шлях і досягати поставлених цілей. Підлітковий вік дослідники вважають періодом становлення особистості, тому тема дослідження «**Особливості переживання самотності у підлітковому віці**» є актуальною.

**Мета дослідження** – розробити програма з корекції негативного переживання стану самотності в підлітковому віці, що сприятиме зниженню рівня самотності у підлітків.

**Об’єкт дослідження** – самотність як емоційний стан особистості.

**Предмет дослідження** – вікові особливості переживання самотності підлітками.

**Гіпотезою нашого дослідження** виступає припущення, що подолання дискомфорту, напруженості, тривожності та інших негативних станів та процесів сприяє зниженню рівня самотності як негативного переживання підлітка.

Об’єкт, предмет та мета дослідження визначають постановку наступних завдань:

1. Проаналізувати теоретичні підходи щодо розуміння самотності як багатовимірного психологічного феномену в сучасній психологічній науці.
2. Охарактеризувати самотність як соціальне явище.

3. Дослідити закономірності формування рефлексії на різних етапах розвитку особистості.

4. Визначити роль самотності в підлітковому віці.

5. Запропонувати програму з корекції проявів негативного переживання стану самотності в підлітковому віці.

Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс **теоретичних та практичних методів**, вибір та поєднання яких зумовлені предметом, метою та завданнями дослідження. До комплексу увійшли такі методи: метод аналізу - для наукової літератури за проблемою дослідження; метод узагальнення - для узагальнення теоретичного та експериментального матеріалу та формування висновків; метод порівняння – для співставлення експериментально отриманих даних до та після корекційної програми; гіпотетичний метод – для розробки гіпотези та її підтвердження або спростування в ході дослідницької роботи; методики: опитувальник «Самотність» (С.Г. Корчагіна), методика «Види самотності» (С.Г. Корчагіна), анкета «Самотність» (Г.Р.Шагівалєєва).

**Теоретико-методологічні основи дослідження:** вивчення самотності як соціально-психологічного феномену (К.А. Абульханова-Славська, Л.А. Варава, С.А. Вербицька, Є.Н. Заворотних, Л.І. Старовойтова, Г.М. Тихонов, С.Г. Трубінкова, Ж.В. Пуханова); виявлення культурно-історичних форм самотності (С.О. Ветров, О.В. Данчева, М.М. Покровський, Ю.М. Швалб); психологічних особливостей самотності на різних вікових етапах (О.Б. Долгінова, А.Р. Кирпіков, І.С. Кон, Є.М. Мухіярова, О.В. Неумоєва, Н.В. Першіна); опис явищ, схожих на самотність (ізоляція, відокремлення, ізоляція) (В.І. Лебедев, Л.В. Ключок, А.У. Хараш); дослідження гендерних переживань самотності (О.Я. Грановська, Л.Ю. Левченко, В.І. Сіяєва, О.В. Папага, Н.В. Шитова); дослідження провідної діяльності підліткового періоду розвитку (Д.Б. Ельконін, Т.В. Драгунова, Д.І. Фельдштейн, Г.Г. Кравцов та ін.); особливості розвитку рефлексії (В. В. Давидов, Н. В.

Дорофєєва, В. Т. Кудрявцев, В. С. Мухіна, Г. С. П'янкова, Н. В. Рєпкіна, Г. А. Цукерман, Д. Б. Ельконін та ін).

В кваліфікаційній роботі узагальнено та проаналізовано теоретичні підходи щодо визначення самотності як багатовимірного психологічного феномену; визначено роль рефлексії у психічному розвитку підлітка; розроблено корекційну програму, спрямовану на зниження негативних проявів самотності у підлітковому віці.

**Практична значущість:** розроблена корекційна програма може бути використана практичними психологами при роботі із підлітками з метою розвитку зниження негативних наслідків прояву самотності.

**Апробація та впровадження** результатів кваліфікаційного дослідження. Матеріали дослідження надані в публікаціях:

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний зміст роботи викладено на 82 сторінках. У тексті вміщено 4 таблиці, 3 рисунки. Додатки викладено на 88 сторінці. У списку використаних джерел 68 найменувань, що охоплюють 6 сторінок.

Робота має емпіричний характер.

## РОЗДІЛ 1 ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

### 1.1. Самотність як об'єкт наукових досліджень

Особливу актуальність у наш час набуває дослідницький інтерес до розробки проблеми самотності, оскільки досить широко та різноманітно цей термін використовується у повсякденному житті та в наукових джерелах. Ускладнення процесу соціалізації особистості, обмеження конструктивних відносин з оточуючими людьми, розвиток якостей, що ускладнюють її інтеграцію в соціумі, — далеко не повний перелік негативних проявів самотності. Тим часом динамізм сучасного життя вимагає від особистості вияву гнучкості, оперативності, вміння будувати власну життєву стратегію, адекватну цілям суспільства та власної самоактуалізації.

Широке та різноманітне використання терміну «самотність» у повсякденному житті та в наукових працях, зростаючий інтерес до проблеми самотності у різних галузях психології поєднуються у вітчизняній психології з обмеженою кількістю наукових теоретико-емпіричних досліджень самотності.

Аналіз робіт сучасних вчених свідчить про відсутність єдиного розуміння сутності самотності, її походження та особливостей перебігу, що дозволяє визначити проблемне поле феномена самотності.

Самотність як психічний стан, що має яскраво виражене негативне забарвлення, відомий людству, якнайменш, з античних часів. Платон і Аристотель визначали самотність як зло, позбавлення від якого вони бачили в насолоді благом дружби і любові. В історії філософсько-психологічної думки осмислення і пояснення проблеми самотності досить різноманітне: від схиляння перед нею на Стародавньому Сході до неприйняття в Стародавній Греції, від усвідомлення необхідності самотності для самопізнання людини, її творчого розвитку до розуміння її як прокляття людства.



Властивий людині протест проти самотності став генеральною темою багатьох гуманістичних учінь, що виникли на заході в ХХ столітті. Найбільшу увагу самотності приділяли екзистенціалісти Н.О. Бердяєв, М.Бубер, А. Камю, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс. Самотність особистості розглядалася як реалізація принципу замкнутого антропологічного універсуму, згідно з яким внутрішня ізольованість людини - основа будь-якого індивідуального буття. Тому людина вибирає самотність, коли не знаходить емоційного відгуку в спілкуванні з іншими людьми [9].

Ф. Ніцше, а потім і Е. Фромм продовжили думку Канта про те, що самотність може походити від падіння моральних норм. Е. Фромм причиною самотності називав " культивування нерозумних потреб». К. Хорні вважала самотність наслідком негативного прояву ідеології ринкових відносин, конкурентності людини з людиною. В. Франкл вважав, що людина потрапляє в стан самотності, втративши певні цінності і сенс життя. Д. Рісмен і О.Тоффлер бачили причину самотності в прискоренні темпів життя в умовах НТР, коли людина залишається «одна в натовпі» [52].

Можна вважати, що самотність як об'єктивна психологічна проблема сучасності не втрачає своєї актуальності. Самотність як комплексний, психічний феномен виступає об'єктом дослідження різних гуманітарних наук: соціології, класичної соціальної філософії, антропології, психології та інших. Можна сказати, що вітчизняна психологічна наука у радянський період як би не помічала цей феномен, апріорі вважаючи, що радянській, колективістській людині не властиво і навіть протипоказано стан самотності. Ймовірно, тому представлені в світовій психології підходи до вивчення самотності пов'язані, в основному, з іменами зарубіжних вчених, які в минулому столітті досліджували цей вкрай актуальний феномен в самих різних аспектах. Звичайно, і в радянський період становлення і розвитку психології деякі вчені бачили загрозу для людини в гострому переживанні нею почуття самотності [18].

Отже, самотність необхідна розвитку та формування особистості. Ю.М. Швалб та О.В. Данчева виділяють три основні форми самотності:

1. Обряди, ритуали, випробування, виховання самотністю, яке мало місце практично у всіх племен та народів. Архаїчні, первісні суспільства, де все життя людини проходить на очах у одноплемінників, передбачають ряд ситуацій, коли людина має право залишитися на самоті, а також теми, про які не прийнято говорити і тим більше запитувати [56, с. 162-170]. Такі обряди мали велике психологічне значення. Вони були тими засобами, які дозволяли людині навіть у найпримітивнішій формі зрозуміти та реалізувати себе. У цьому індивід виділяється не як самоцінна індивідуальність чи особистість, а як представник роду.

2. Покарання самотністю, яке виражалось у вигнанні з сім'ї та прирікало покараного майже на вірну смерть. Порушення життєво важливих для племені правил, табу (заборон) у більшості первісних народів каралося або смертю, або вигнанням, причому друге покарання вважалося суворішим. Усі методи спрямовані на те, щоб поставити особистість у ситуацію фізичної та, головне, психологічної ізоляції. Тяжкість групового відчуження полягає в тому, що осуду підлягає не просто той чи інший вчинок індивіда, а він сам як такий, його особистість, його моральні та культурні підстави вчинку. Це ситуація особистої самотності.

3. Добровільне усамітнення окремих осіб, затворництво. Усамітнення від мирських справ, що передбачає внутрішню зосередженість і подолання нижчих спонукань у собі, є невід'ємними характеристиками самотника. Закріплення цієї форми в культурі призвело до того, що самотність і усамітнення стали справді необхідною умовою повного відокремлення, розвитку особистості, формування індивідуальної рефлексивності та споглядальності, духовного збагачення та здатності до творчості. Самотність потенційно несе можливість реалізувати все найкраще, що приховано в людині. Але ця потенція стає реальністю лише через одухотворення найвищим змістом. Відомі випадки, коли самотність призводила не до

підвищення особистості, а, навпаки, її розпаду аж до клінічних проявів. Приклад добровільного самотництва є і сьогодні – це творчість письменника, художника, вченого. Ця самотність балансує між прагненням створити щось корисне для суспільства та самотністю як необхідною умовою творчості.

З описаних форм самотності можна дійти висновку, що вона може бути бажаною чи змушеною, супроводжуватися хворобливими переживаннями чи приносити задоволення. Таким чином, проблема самотності є однією з найпарадоксальніших серед інших соціальних проблем, бо практично неможливо провести межу між самотністю та спілкуванням, неможливо пережити самотність іншої людини, бо самотність кожного сповнена індивідуальністю [56].

І.С. Кон і Р.С. Немов, незалежно один від одного розглядаючи питання психології юнацького віку, описують деякі реакції особистості і її оточення на самотність, роблять спробу визначити її причини. Звичайно, ці вчені не ставили перед собою завдання розглянути самотність як психічний феномен, досліджувати його психологічну природу, генезис і тощо, тому не знаходимо в їх роботах визначення самотності. Це характерно для більшості авторів, які розмірковують про самотність в контексті інших психологічних тим. В даному випадку самотність виступає не предметом аналізу, а лише ілюстрацією якихось інших психологічних конверсів, наприклад, вікових особливостей або певних соціальних явищ [23].

Складність побудови наукової теорії самотності полягає в тому, що, з одного боку, воно являє собою глобальне, сутнісне, соціально обумовлене явище з недостатньо чіткими критеріальними ознаками, а з іншого боку, є фактом складного психічного переживання, що зачіпає самі глибини людської свідомості (рефлексія, інтимність, суб'єктність і ін.).

Розглядаючи самотність як психічний феномен, більшість дослідників підкреслюють її відмінності з такими поняттями, як «усамітнення» і «ізоляція», вважаючи, що самотність має якийсь специфічний внутрішній контекст [44].

Ізоляція більшою мірою пов'язана з фізичною, просторовою і тимчасовою локалізацією людини по відношенню до соціального оточення і є зовні обумовленою ситуацією, а не внутрішнім психічним переживанням. Дуже виразно говорять про це У. Садлер і Т. Джонс, які вважають, що щоб виявити фізичну ізоляцію, досить мати одні очі, але щоб визначити самотність, необхідно випробувати її. Ізоляція завжди передбачає предмет, який людина з тих чи інших причин добровільно або насильно виключає зі свого життя: суспільство в цілому, певну групу людей, специфічні умови буття і багато іншого. Можна сказати: «ізольований від...», але по відношенню до самотності така побудова фрази буде семантично невірною [35].

Предметом самотності виступає сама людина. Самотність направлена на суб'єкта, об'єкт тут як би вторинний. Можна бути ізольованим, але не самотнім. Можна перебувати на самоті, не будучи ізольованим. Самотність, на відміну від об'єктивної ізоляції, відображає дисгармонію відносин між «Я» і «вони», розлад зі світом, самим собою, супроводжуючись стражданнями, кризами і тощо. Ізоляція може супроводжуватися або не супроводжуватися самотністю, але ці поняття ні в якому випадку не тотожні один одному.

Усамітнення спочатку має тимчасові рамки, завжди добровільно і вільно вибирається людиною. Усамітнення уявляється найбільш «вигідною» для суб'єкта поведінкою в даний момент часу, наприклад, з точки зору особистісного зростання, дії захисних механізмів, зниження рівня психічної напруженості і тощо. Такі дослідники самотності, як Марія Мицелли, Брюс Мораш, Енн Пепло, вважають, що усамітнення не обов'язково пов'язано з самотністю (як обтяжливим емоційним станом) і що люди можуть бути суб'єктивно щасливі і в самотності [47].

Великий крок до розуміння самотності як психічного феномена був здійснений Гегелем. Їм запропонована теорія про «два світи відчуженого від себе духу». Самотність тут уявляється як втрата двох відносин: зв'язку з собою і зв'язку з соціальним світом. Причому останнє є необхідною умовою

для об'єднання людини з самою собою. Людина повинна мати «будинок», як в об'єктивному, так і суб'єктивному сенс. Природа самотності полягає в любові до суб'єктивного духу, прагненні затвердити власну самість без співвідношення її з діяльністю об'єктивного світового духу абсолютної ідеї. В результаті суб'єктивний дух заплутується у власних протиріччях, які породжують у людини нещасливу свідомість [47].

Данський теолог і філософ Серен К'єркегор розглядав самотність як замкнутий світ внутрішньої самосвідомості, який принципово не розмикається ніким, крім Бога. Єдиним співрозмовником загубленої в світі людини може стати образ Бога в неї самої. Феноменологія Гуссерля дає нам уявлення про свідомість як про нескінченний потік переживань, абсолютно ізольованих від усього зовнішнього і матеріального. Це, по суті, є визнання принципової самотності людини, вічної і нездійсненої. Трансформація феноменології в екзистенціальне осмислення проблеми самотності відбулася у творчості Ж.-П. Сартра. Згідно з його філософією, шлях людини до себе або «в себе» завжди конфліктний і пов'язаний з усвідомленням самотності як екзистенціальної ситуації людського буття в світі [19].

У творчості А. Камю, що виходить з твердого переконання в абсурдності людського буття, символом «людського стану» названий античний міф про Сізіфа. З точки зору Камю, безмежна самотність Сізіфа стає підтвердженням його сили і внутрішньої свободи.

Глибоко психологічні слова Н.А. Бердяєва про те, що людина має священне право на самотність, так як через момент самотності народжується особистість, самопізнання особистості, на самоті переживається одиничність і неповторність свого "я". В.В. Розанов писав, що людині одній краще, тому що, коли вона одна, - вона з Богом. Звичайно, автор мав на увазі тимчасову ізоляцію від соціуму [6].

Необхідно відзначити, що тема самотності так чи інакше присутня в роботах мало не всіх філософів, які розмірковують про феномен людського

існування і роль людини в світі, умови і особливості становлення особистості, порятунок душі та інше.

В історії філософсько-психологічної думки феномен самотності трактується неоднозначно. У науковому розгляді самотності можна виділити дві тенденції, обумовлені її негативною і позитивною спрямованістю. Існуюче протиріччя в оцінці характеру впливу самотності на життя людини виражається в тому, що, з одного боку, вона розуміється як деструктивна для особистості, з іншого - вважається необхідним етапом самопізнання і самовизначення. Причини такої різкої розбіжності поглядів полягають перш за все в недостатній вивченості феноменології, а тим більше - психологічних механізмів самотності. Більшість дослідників самотності пов'язують її з різко негативними емоційними переживаннями, які руйнівним чином впливають на особистість.

У контексті проблем спілкування самотність розглядається в роботах К. А. Абульханової-Славської, А. Г. Амбраумової, Г. П. Орлова, І. С. Кона, А.О. Леонтьєва та ін.[3, 4, 12, 13, 70-73]. Суть розуміння самотності може бути зведена до наступного: індивід не може знайти необхідний йому емоційний відгук в процесі спілкування і, як наслідок, відчуває самотність. Сучасна людина найбільш гостро відчуває самотність в ситуаціях інтенсивного і часом примусового спілкування. Це може спостерігатися де завгодно: на роботі, в міському натовпі, в колі сім'ї, серед приятелів або знайомих. Велика кількість поверхневих зв'язків не є показником справжності спілкування, єднання з іншими людьми. Збільшення контактів становить лише зовнішню сторону спілкування, внутрішньої ж змістовною стороною є відносини етичного плану. Саме цього виявляється позбавлене «спілкування», переобтяжене контактами і поверхневими зв'язками, що, на думку вищевказаних авторів, веде до самотності.

Розглядаючи самотність як психічний феномен, можна говорити про неї в різних категоріях, таких як почуття, процес, ставлення, потреба [16].

Самотність як почуття обумовлюється переживанням людиною своєї несхожості на інших внаслідок чого виникає певний психологічний бар'єр в спілкуванні, відчуття нерозуміння і неприйняття себе іншими людьми. Почуття самотності часто пов'язане з усвідомленням неможливості, принаймні на даному етапі, мати близькі стосунки з будь-ким. Звичайно, мова йде про відносини, заснованих на взаємному прийнятті, любові і розумінні.

Самотність як процес - це поступова втрата здатності особистості сприймати і реалізовувати наявні в суспільстві норми, принципи, цінності у конкретних життєвих ситуаціях. В результаті процесу самотності відбувається втрата особистістю статусу суб'єкта соціального життя.

Самотність як ставлення - це неможливість прийняття світу як самоцілі і самоцінності. При цьому індивід, аналізуючи свої відносини з іншими людьми, не інтегрує себе в навколишній соціальний простір.

Самотність як життєва позиція - це усвідомлене небажання підтримувати близькі стосунки з ким б то не було: матір'ю, батьком, братом, сестрою, дітьми, не кажучи вже про друзів, їх просто немає. Втім, своїх дітей у таких людей теж, як правило, не буває. Людина відчужена не тільки від інших, собі подібних, але і від світу в цілому - його цінностей, ідеалів, норм [19].

Стан самотності - це переживання людиною втрати внутрішньої цілісності, а також зовнішньої гармонії зі світом. Він виражається, наприклад, в порушенні гармонії між бажаною і досягнутою якістю соціального спілкування. Стан самотності має ряд модальностей від нормального свого прояву до патології і може бути пов'язаний з іншими психічними проявами, такими як тривожність, нудьга, спустошеність, депресія. У прикордонних формах стан самотності викликає різку актуалізацію потреби в спілкуванні, що може виражатися в відірваності від дійсності, змішуванні реальних і ілюзорних подій і ситуацій, навіть

персоніфікації предметів. Патологічна форма стану самотності супроводжується психічними розладами, галюцинаціями і тощо [32].

Можна визначити, що будь-яке обговорення самотності поза феноменологічного виміру з неминучістю закінчується втратою її специфіки як психічного, екзистенційного стану і розпаданням її структури на окремі складові.

У психологічних словниках самотність трактується як один з психогенних факторів, що впливають на емоційний стан і психічне здоров'я людини. Умовами для її прояву визначається ізоляція: фізична або емоційна. В таких умовах (експериментально створених або природних) різко актуалізується потреба в спілкуванні, незадоволення якої може викликати гострі психічні стани, наприклад, напруженість, тривожність, спустошеність, депресію, що супроводжуються вираженими вегетативними реакціями. Іноді спостерігаються психічні розлади: реактивні галюцинації, деперсоналізаційні переживання, надцінні ідеї [25].

Існуючі дослідження самотності з усією очевидністю доводять, що це не фактор, що викликає стан, а саме психічний стан, переживання. Синонімізація понять самотності та ізоляції призводить до втрати змістовного, вторинного, відбитого існування цих феноменів. Самотність більш динамічна і особистісна, ніж ізоляція, і, безумовно, крім зовнішніх проявів, має внутрішній, власне психологічний контекст.

Тепер розглянемо деякі окремі авторські спроби визначення самотності. В. А. Андрусенко, крім обумовленості самотності ізоляцією, пропонує інший її аспект: душевна самотність - необхідний етап у визначенні можливостей свого «Я», як вільного самовизначення і самоствердження в світі. Р. Вейс визначає самотність як епізодичне гостре відчуття занепокоєння і напруги, пов'язане з прагненням мати дружні або інтимні стосунки. Він вважає її продуктом комбінованої інтерактивної дії фактору особистості і фактору ситуації, тому розрізняє емоційну і соціальну самотність. Причому якщо самотність стає хронічною, то перетворюється в



безнадійну апатію. С. К'єркегор вважає, що самотність - це замкнутий світ внутрішньої самосвідомості, принципово не розмикається ніким, крім Бога. Рісмен і Слейтер називають самотність продуктом дії соціальних сил. На їхню думку, це нормативний, статистичний показник, що характеризує суспільство [44].

С.Г. Корчагіна визначає самотність як психічний стан людини, що відображає переживання своєї суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми. По-перше, самотність - це стан з усіма притаманними цьому класу психічними явищами. Головними з них виступають інтенсивність переживання і певна обмеженість у часі, так як жоден стан не може тривати вічно.

Другий момент, це неможливість або небажання відчувати потрібний відгук суб'єктивно. Це, власне, є головним у розумінні суті самотності. Те, що почуття за своєю природою суб'єктивні, сумнівів не викликає, але стосовно самотності це виглядає особливо актуальним. Саме суб'єктивна неможливість (небажання) відчувати те, що цілком можливо відчутти, вийшовши з цього стану, визначає суть самотності. Зовнішні об'єктивні чинники, що сприяють самотності, звичайно, існують, але визначальними не є. Людина і в самотності може не відчувати самотності, але може переживати найжорстокіші форми даного стану, будучи цілком соціалізованою (сім'я, робота, діти, друзі і тощо).

І, нарешті, третє: людині для нормального існування абсолютно необхідно визнання і прийняття себе як іншими людьми, так і самою собою. Якщо на якийсь момент вона втрачає це або ж з якихось причин не може відчувати, то ймовірність переживання самотності дуже висока [44].

Визначальним у самотності є її приналежність до психічних станів, все інше, головне з якого - суб'єктивність і суб'єктність, як приналежність конкретному носію психіки, похідні. Зрозуміло, що для того щоб знайти похідні, потрібно знати функцію, і функція ця — психічний стан.

Тож, феномен самотності відрізняється складністю і неоднозначністю в плані наукового визначення та індивідуального осмислення його дослідником. Тому розгляд окремих його сторін є необхідним. Далі ми розглянемо і проаналізуємо існуючі у світовій психології наукові підходи до вивчення самотності.

## 1.2. Наукові підходи до вивчення феномену самотності.

В сучасних соціальних науках досі немає єдиного підходу до розуміння природи самотності. Оскільки вчені поки не можуть однозначно відповісти на питання про причини і умови виникнення проблеми, її практичне вирішення виявляється вкрай скрутним. Крім того, відсутність єдиного підходу до інтерпретації поняття «самотність» заважає точному діагностуванню данного феномена. Багатомірність та неоднозначність проблеми самотності, її вивчення та трактування можна простежити у великій кількості підходів до його вивчення. Частина є теоретичними, частина емпіричними, треті поєднують теоретичні становища з клінічної практикою.

Різноманітність підходів до вивчення самотності представлена такими моделями:

1. Психодинамічна модель. Самотність сприймається як негативний феномен, як патологія. Воно є неадекватним задоволенням потреби в людських контактах; надзвичайно неприємне, гнітюче почуття, негативний психічний стан. Самотності схильні люди з рисами нарцисизму, манії величі, ворожості, з інфантильним почуттям всесильності, а також з особистісною тривожністю. Причини самотності перебувають у деформаціях, що відбуваються у розвитку особистості, її здатність до конструктивного саморозвитку. Самотність є результатом ранніх дитячих впливів на особистісний розвиток, які, своєю чергою, зумовлені дефіцитом досвіду соціалізації. Одна з основних причин самотності – передчасне відлучення від материнської ласки.

2. Соціологічна модель. Самотність є результатом нормативного соціального тиску та впливу соціокультурних факторів. Представники цієї моделі вважають самотність нормативною – загальним показником, що характеризує суспільство. Самотність усвідомлюється як втрата власної ідентичності та власної самореалізації, внаслідок надмірного пристосування до соціокультурних структур та норм. «Орієнтовані назовні» люди

відокремлені від свого істинного «Я», своїх почуттів та очікувань, члени «орієнтованого назовні» суспільства утворюють «самотню юрбу» [45]. Самотності приписується соціальна природа.

Причини самотності криються поза особистістю. Вона постає як продукт соціальних сил: а) ослаблення зв'язків у первинній групі; б) збільшення сімейної мобільності; в) збільшення соціальної мобільності. Однією з причин може стати висока значущість для людини подій, що відбуваються в її житті, а також її індивідуальність.

3. Феноменологічна модель. На основі клінічної практики самотність постає як патологічний стан. Самотність сприймається як прояв слабкої пристосовуваності особистості, як відчуження особистості від її справжніх внутрішніх почуттів. До особистісних характеристик самотньої особистості відносять: почуття жалю та провини щодо минулого, слабка здатність стримувати гнів, встановлювати міжособистісні стосунки [45].

Пояснення причин самотності зосереджується на внутрішньо особистісних чинниках і пов'язує із входженням людини у соціальний світ (соціальне поле). «Самотність - це відчуття своєї «наготи» перед іншими, це вразливість і відрив від свого «Я», або феноменологічна невідповідність уявлень про своє «Я». Звідси виникає своєрідний зв'язок між самотністю та самоактуалізацією. Самоактуалізація, з одного боку, це порятунок від самотності, це можливість особистої самостійності і тим самим засіб проти «фасадності». З іншого боку, самоактуалізація сприяє появі самотності тією мірою, якою підвищується вразливість внутрішнього Я індивіда» [56, с.13]. Феноменологія підкреслює, що переживання самотності перестає бути повністю суб'єктивним чи внутрішнім почуттям; навпаки, переживання невід'ємне від контексту життєвих відносин і зв'язків.

Зміст досвіду самотності становлять поточні впливи, які відчуває особистість. Причина самотності криється в самій людині - у невідповідності уявлень людини про власне "Я", результат невідповідності між "Я-реальним"

(сприймається) і "Я-бажаним", а також тим, як сприймають людину інші люди.

4. Інтеракціоністська модель. За підсумками клінічної практики представники цього підходу роблять висновок у тому, що самотність – нормальна реакція. «Самотність – продукт комбінованого впливу фактора особистості та фактора ситуації. Самотність – результат недостатнього соціального взаємодії» [45, с.17]. Відсутність тісної інтимної прихильності та відсутність значних дружніх зв'язків породжує емоційну та соціальну ізоляцію. Емоційна самотність викликана відсутністю прихильності до конкретної людини, що виникає або внаслідок подій, пов'язаних із втратою близької людини, або з розривом дружніх чи інтимних стосунків. Соціальна самотність викликана дефіцитом дружніх зв'язків, почуття спільності, доступного кола соціального спілкування. Особливою ознакою цього самотності є відчуття навмисного відторгнення.

Поточні події життя людини – ключовий фактор формування самотності, при цьому розрізняють самотність як нормальну реакцію та тривалу самотність – як психопатологічний [45], як клінічний феномен, стан.

5. Загальносистемна модель. Самотність сприймається як адаптивний механізм зворотний зв'язок, що допомагає індивіду зберегти оптимальний рівень людських контактів. За допомогою цієї концепції можна описати багато функціонально еквівалентних, але феноменологічно різних форм самотності. Ця концепція відкриває можливість аналізу бажаного та досягнутого рівня соціальних відносин, а також невдачі у встановленні таких відносин. Як свідчить Г.М. Тихонов, «ця концепція підкреслює, що з самотністю треба боротися, але усунути його не можна, оскільки є своєрідним механізмом зворотний зв'язок, який сприяє добробуту як індивіда, і суспільства загалом» [56, с.14].

6. Когнітивна модель. Самотність сприймається як суб'єктивний феномен, як невідповідність між бажаним і досягнутим рівнем власних соціальних контактів. Самотність – непатологічний стан. Тут підкреслюється

роль пізнання як фактора, що опосередковує зв'язок між нестачею соціальності та почуттям самотності. Самотність є результатом суб'єктивної, когнітивної оцінки соціальних контактів. Специфіка переживання самотності зростає з усвідомлення причин. «Центральним аспектом цієї моделі є «когнітивна активність» особистості, в ході якої індивід усвідомлює та наділяє змістом свої особисті переживання. Причини самотності криються як у особистості, і у ситуації» [56, с.14]. Окрім цього на виникнення переживання самотності впливає минуле та сьогодення, а також соціальні умови та норми культури.

7. Інтимістська модель (інтимний підхід). Самотність є результат взаємодії особистісних та соціальних факторів. Воно виростає з відчуття відірваності від соціально значущих зв'язків, з усвідомлення втрати чи відсутності соціального партнера. Воно настає тоді, коли міжособистісних відносин індивіда бракує інтимності, яка потрібна на довірчого спілкування. Самотність – результат відсутності рівноваги між бажаним та досягнутим рівнями соціального контакту. Відсутність соціального партнера, який міг сприяти досягненню різних реальних цілей, призводить до виникнення самотності. Отже, на самотність впливає чинник залежність від особистості, яка задовольняє соціальні потреби. Чим менша ця залежність, тим слабші причини, що викликає самотність.

8. Екзистенційна модель. Самотність спочатку властива людському існуванню. Самотність є умовою справжньої комунікації (К. Ясперс), глибинна основа будь-якого індивідуального буття (Ж.-П. Сартр), момент народження особистості (Н.А. Бердяєв, І. Ільїн). Самотність пов'язана з самосвідомістю людини, з неповторністю її «Я», з моментом істини та саморозуміння. Н.А. Бердяєв писав «через моменти самотності народжується особистість, самосвідомість особистості. "Я" самотній і в цьому гострому і болісному почутті самотності переживаю свою особистість, свою особливість, свою єдність, неповторність, свою несхожість ні з чим і ні з ким у світі» [19, с.82]. Як зазначає І.А. Ільїн, «самотність людини полягає в тому,

що у нього мало зв'язків з іншими людьми, мало спілкування, мало взаємного розуміння, симпатії, дружби, кохання» [56, с.678].

Причинами виникнення самотності є конкретна реальність самотнього існування та прикордонні життєві ситуації.

9. Синтетична модель. При переживанні самотності чи усамітнення процеси оцінки є центральним, спрямовуючим чинником когнітивної діяльності. Цей процес оцінки теоретично містить два напрями: позитивний та негативний, які задаються відповідно до актуальних модусів буття. Об'єктом процесу оцінки у цій моделі є модальності психічного та фізичного рівнів буття. Оцінка того чи іншого фізичного чи психічного становища буття встановлює психічні феномени самотності, усамітнення чи спільності. Взаємодія фізичних і психічних рівнів буття сприймається як психічна динаміка, що у моделі сприяє матричному розташуванню обох цих рівнів. Звідси результують вісім основних форм переживання спільності чи роздільності, які, за оцінкою того чи іншого полюса обох рівнів буття, описують і пояснюють феноменально різні модуси спільності, усамітнення чи самотності [7, с.16].

Різноманітність теоретичних підходів свідчить у тому, що варіації самотності нескінченні. Однак у їхній різноманітності чітко простежуються дві основні тенденції.

Перша тенденція полягає у розумінні самотності як такого негативного чи пасивного стану, що руйнує людську особистість. При цьому її прихильники широко використовують епітети: вимушене, тяжке, безвихідне, страшне.

Друга тенденція пов'язані з кваліфікацією самотності як творчого, активного, бажаного, необхідного, невід'ємного початку, з якого народжується повноцінна особистість.

Якщо врахувати обидві ці тенденції як сторони єдиного процесу становлення особистості, то не можна не визнати, що природа самотності спочатку суперечлива, багатоліка і навряд чи почерпна,





### 1.3. Осмислення феномену самотності як соціального явища

Самотність – одна з найгостріших соціальних проблем, що торкається первісних засад людського буття.

Феномен самотності має багатовікову історію та супроводжує людство на кожному етапі його існування. При цьому самотність буває різних видів та різного ступеня прояву. З античних часів існує подвійне ставлення до самотності. З одного боку, вчені розглядають її як позитивне явище в житті людини (самотність як детермінанта креативної діяльності - Н. П. Романова, В. С. Дробишевський), з іншого боку, бачать в неї негативний характер - як причину деструкції особистості [11]. Самотність як складний соціальний феномен є об'єктом вивчення філософії, психології, соціології, антропології, соціальної філософії та інших наук. В даний час поняття «самотність» має велику кількість різноманітних трактувань. Наприклад, американський вчений Р. Вейс розглядає самотність як «стан, викликаний відсутністю тісної інтимної прихильності» [4, с. 54]. У новітньому філософському словнику самотність трактується як «стан і відчуття людини, яка перебуває в умовах реальної або уявної комунікативної депривації», тобто в стані ізоляції від суспільства, внаслідок чого особистість відчуває розрив соціальних зв'язків, почуття незадоволеності від спілкування тощо [7].

Багатьма вченими робилися спроби досліджувати природу самотності. Всі знання та вчення про самотність в даний час можна розділити на два основні наукові підходи дослідженні феномену самотності – як індивідуального та соціального явища [12].

Спочатку самотність являла собою абстрактну філософську категорію, що позначала спосіб уникнення реальності з метою самовдосконалення.

Самотність несла створюючий початок душі людської. Певною мірою це послужило появі такого психологічного методу як інтроспекція (самоаналіз).

На початку ХХ ст. суспільство стало свідком значних трансформацій, що супроводжувалися соціально-економічними перетвореннями, зміною

усталених психологічних стереотипів та ціннісних орієнтацій особистості, що призвели до різних наслідків, зокрема особливо гостро постала проблема соціальної самотності.

Як справедливо зазначає Т. І. Гольман, становлення ринкових відносин, формування інституту приватної власності супроводжувалися насильницькою ламкою соціальних відносин, психології та масової свідомості людей, що призвело до деформації самосвідомості населення. Особливість соціальної одиниці полягає в тому, що як у окремого індивіда, так і у цілих верств суспільства рвуться зв'язки з оточенням, в якому і завдяки якому, протікало їх життя, коли вони усвідомлювали себе повноцінними членами соціуму.

Психоемоційна напруженість, що проявляється в динаміці масової свідомості, відображає процес посилення соціальної одиниці: зростання страху, усвідомлення безсилля, втрату зв'язку з суспільством, віри в завтрашній день. Самотність як переживання викликається безліччю причин об'єктивного та суб'єктивного характеру, що залежать як від мікросередовища, так і від макросередовища [2, с. 76].

Відповідно до Н. П. Романової, І. І. Осинського, у ХХ ст. визначається соціологічний підхід до вивчення самотності, що трактує даний феномен як «явище типове, властиве широким і різним верствам населення».

Самотність як негативне явище з тимчасового суспільства активно досліджується у працях західних філософів та психологів. Повз глибинного дослідження природи соціальної самотності вченими наводяться інші типи самотності, які можна тлумачити і як індивідуальні прояви даного стану, і як різновид соціальної самотності.

Р. Вейс, родоначальник інтеракціоністського підходу в дослідженні феномену «одинак» [4, с. 116], вводить такі поняття як «емоційна самотність» та «соціальна самотність». У його працях самотність сприймається як «стан, викликаний відсутністю тісної інтимної прихильності». Слід зазначити, що слово «прихильність» має на увазі

наявність певного зв'язку між людьми або залежності. Існування такого зв'язку говорить про те, що людина не самотня.

Соціальну самотність Р. Вейс визначав як «відсутність доступного кола спілкування та задоволення соціальних зв'язків. Почуття вигнання, неприйняття тощо є основними формами його вираження. Такий тип самотності болісний і супроводжується різноманітними негативними емоціями – відчуттям нудьги, смутку, туги, розпачу, за тиском, жалю до себе, знедоленості, неповноцінності тощо». [4, с. 24-25].

У процесі дослідження феномену самотності західними вченими висунуто безліч класифікацій, що визначають сутність даного явища. Наприклад, У. Садлер висувається чотири вимірювання самотності, які представлені в нерозривному зв'язку: 1) космічне; 2) культурне; 3) соціальне; 4) міжособистісне.

Космічним виміром самотності позначається самосприйняття людини у світі, сенс існування землі, віра у долю тощо.

Культурна самотність проявляється у людей, які відчувають, що їх зв'язок із власною культурною спадщиною розірван або загальноприйнята культура неприйнятна для їхнього внутрішнього світу [4, с. 33, 39]. Соціальне та міжособистісне вимірювання самотності орієнтовані на зв'язки, відносини, взаємодію індивідів та груп. Таким чином, на аналізі останніх двох видів виміру самотності загостримо увагу.

Соціальна самотність вченим трактується наступним чином: «поняття “соціальне”, в першу чергу, застосовується до особливих груп у суспільстві, а не до суспільства в цілому. До цього типу самотності можна віднести форми часткової соціальної ізоляції, такі як позбавлення членства групи, неприйняття групою. У результаті того, поки людина відчуває соціальну самотність, її самосприйняття набуває негативних відтінків: з'являється почуття відкинутості, неоціненості, непотрібності. Соціальній самотності можуть сприяти такі фактори, як роздробленість суспільства разом з зростаючою соціалізацією, невизначеність традиційних соціальних кордонів,

розпад традиційних груп та їх коротке життя, груп, що мають ієрархію соціальних позицій, а також чіткий розподіл ролей у них».

Міжособистісна самотність У. Садлер пов'язує з втратою глибокого спілкування з іншою людиною. Невміння будувати взаємовідносини у процесі спілкування, встановлювати довірчі відносини з іншими людьми ведуть до цього типу самотності.

Інша позиція у визначенні поняття «самотність» та його класифікації розглядається в роботі американських дослідників Д. Перлман і Л. Е. Пепло «Лабіринти самотності» [4].

Вчені висувають вісім теоретичних підходів до вивчення феномену самотності, класифіковані на наступні групи: психодинамічні, феноменологічні, екзистенційні, соціологічні, інтеракціоністські, когнітивні, інтимні та теоретико-системні.

Представниками соціологічного підходу є К. Боумен, Д. Рісмен, Ф. Слейтер, Н. П. Романова, І. І. Осинський [4, с. 46]. К. Боумен висунув три причини, що сприяють посиленню самотності в сучасному світі:

- 1) ослаблення зв'язків у первинній групі;
- 2) збільшення сімейної мобільності;
- 3) збільшення соціальної мобільності.

Інакше інтерпретують поняття «одинак» такі вчені, як В. Дерлега і С. Маргуліс. «Інтимність» і «саморозкриття» є ключовими поняттями в тлумаченні феномену самотності. Відповідно до розробок Вейса, вони припустили, що соціальні відносини сприяють досягненню індивідом різних реальних цілей.

Самотність ж обумовлена відсутністю відповідального соціального партнера, який міг би сприяти досягненню цих цілей. Самотність, мабуть, настає тоді, коли у міжособистісних відносинах індивіду бракує інтимності, яка потрібна на довірчого спілкування.

Інтеракціоністська думка представлена згаданим нами раніше Р. Вейсом [4, с. 58]. Досліджуючи природу самотності, вчений виділив дві причини появи цього феномену:

1) самотність як продукт інтерактивного впливу фактору особистості чи фактору ситуації;

2) розгляд самотності щодо соціальних відносин, таких як прихильність, керівництво та оцінка, тобто самотність як результат недостатності соціальної взаємодії індивіда, яка задовольняє основні соціальні запити особистості.

Залежно від відмінності афективних реакцій Р. Вейс виявив два типи самотності:

– емоційна самотність як результат відсутності тісної інтимної прихильності, такої як любовна чи подружня. Емоційно самотня людина здатна відчувати неспокійність, тривогу та порожнечу;

- соціальна самотність як відповідь на відсутність значних подружніх зв'язків чи почуття спільності. Соціально самотня людина переживає тугу і почуття соціальної маргінальності.

Таким чином, зауважимо, що зарубіжні вчені, досліджуючи сутність самотності, відзначали її соціальну природу.

В даний час у вітчизняній науці також зростає інтерес до вивчення феномену самотності, що, на думку, Ж. В. Пузанової, пов'язано з посиленням індивідуалізму, послабленням зв'язків первинної соціальної групи, класовим роздробленням всередині суспільства.

Тлумачення самотності як соціального явища позначено різних сучасних класифікаціях даного поняття. Наприклад, Г. Р. Шагівалеева на основі дослідження особливостей переживання самотності студентами виділяє наступні причини самотності [13].

1. Причини, що виходять від самої особистості:

а) усвідомлене та цілеспрямоване прагнення людини до самотності;

б) схильність до самотності, обумовлена наявністю певних рис характеру, що ускладнюють комунікацію, та підтримка близьких відносин із людьми.

2. Причини, що виходять з інших людей (ігнорування, уникнення, насильницьке заточення та інших).

3. Причини, що впливають із збігу обставин (об'єктивна ізоляція, що не залежить ні від самої особистості, ні від інших людей).

I. Ялом [57] представляє класифікацію самотності залежно від типу ізоляції:

– викликане соціальною ізоляцією – відсутність доступного кола спілкування людей, здатних задовольнити потребу у спілкуванні як такому, у міжособистісних контактах;

- викликане емоційною ізоляцією внаслідок відсутності прихильності до конкретної людини або тоді, коли людина відокремлює свої емоції від спогадів про події та стає нездатною до близьких відносин з іншими людьми.

I. С. Кон [23, с. 104–167] пропонує наступну класифікацію самотності:

1) тимчасове, минуле почуття одиниці і супутнє йому пригнічений настрій як природне явище людського життя; відчувати таке почуття здатний кожен індивід;

2) ситуативна самотність, що має залежність від життєвих обставин: різка зміна умов життя та кола спілкування (переміни місця проживання, навчання або роботи), поява незадоволеної потреби кохання, втрата близьких, охолодження чи розпад колись значимих особистих стосунків тощо. З часом така самотність зазвичай минає, поступаючись місцем новим відносинам і емоційним уподобанням;

3) хронічна самотність, що переслідує людину постійно і сприймається нею самою як властивість власного характеру.

Таким чином, слід зазначити, що в даний час є безліч зарубіжних і вітчизняних наукових досліджень по проблемі самотності, що дозволяє подивитися на феномен, що вивчається, з різних сторін.

Н. П. Романова, І. І. Осинський, автори монографії «Самотні жінки», відзначають, що «філософи багато і по-різному міркували про феномен самотності стосовно до людини взагалі, але мало досліджували його з позицій чоловічого і жіночого начал..., лише ХХ в. позначається соціологічний підхід до вивчення самотності, що полягає в трактуванні цього феномена як явища типового, властивого широким і різним верствам населення» [42].

В даний час велика кількість робіт присвячена аналізу феномену чоловічої та жіночої самотності. Самотність жінок – досить досліджений аспект гуманітарних наук, тоді як про чоловічу самотність говорити не прийнято. Тим не менш, дослідниками в галузі психології розробляється перелік причин чоловічої самотності, а також способи придушення цього почуття.

Так, наприклад, П. П. Пономарьов [44] виділяє дві групи причин, з яких чоловік вважає за краще залишатися на самоті. Перша група – патологічні, тобто причини, пов'язані з тією чи іншою негативною особистісною деформацією або патологією. Друга група – причини екзистенційного характеру.

Серед патологічних причин виокремлено:

- ✓ неадекватна самооцінка чоловіка;
- ✓ слабкі комунікативні навички контактів з іншими людьми;
- ✓ наявність соціофобії;
- ✓ психопатологія;
- ✓ наявність співзалежності;
- ✓ інфантильність.

Екзистенційні причини чоловічої самотності полягають у сприйнятті одиниці як норми з одного боку і як джерела збагачення суб'єкта корисним і цінним – з іншого. У зв'язку з цим виділяються такі причини чоловічої самотності:

- ✓ чоловіча самота як елемент духовного зростання;
- ✓ самотність як різновид прийнятної для суб'єкта субкультури;
- ✓ самотність, що приховує несхвалене суспільством поведінку;
- ✓ самотність як елемент самодостатності особистості;
- ✓ самотність як частина професії суб'єкта [8].

У роботі «Лабіринти самотності» Карен С. Рук, Петиція Енн Пепло та Джеффри І. Янг визначають перспективи допомоги самотнім, пов'язують такі поняття, як «самотність», «депресія», пропонують методики когнітивної терапії. Досліджуючи природу самотності, психологи загострили увагу на взаємозв'язку між самооцінкою та самотністю: чим нижче самооцінка, тим ймовірніше переживання почуття самотності, і навпаки. Важливою рисою характеру, що веде до самотності, на думку психологів, є сором'язливість, яка ускладнює спілкування для людей. У таких роботах на основі проведених досліджень диференціюються причини чоловічої та жіночої самотності. Так, серед причин чоловічої самотності називають: яскраво виражені зовнішні недоліки; тяжкі захворювання; низька заробітна плата; відсутність житлоплощі; наявність недосяжного ідеалу; невміння любити; невміння жити сімейним життям [11, с. 42-43].

Тож, самотність - це категорія, що має досить складну і суперечливу природу. У сучасній науці існує безліч визначень цього феномену, які дозволяють охарактеризувати його як «стан соціальної ізоляції». Соціальна самотність є наслідком економічних перетворень, що торкнулися суспільства в цілому, у зв'язку з чим інтерес вчених сконцентрувався на дослідженні цього явища.



## Висновки до розділу 1

Феномен самотності відрізняється складністю і неоднозначністю в плані наукового визначення та індивідуального осмислення його дослідниками. Визначальним у самотності є її приналежність до психічних станів, все інше, головне з якого - суб'єктивність і суб'єктність, як приналежність конкретному носію психіки, похідні. Зрозуміло, що для того щоб знайти похідні, потрібно знати функцію, і функція ця — психічний стан.

Різноманітність теоретичних підходів свідчить про те, що варіації самотності нескінченні. Однак у їхній різноманітності чітко простежуються дві основні тенденції. Перша тенденція полягає у розумінні самотності як такого негативного чи пасивного стану, що руйнує людську особистість. Друга тенденція пов'язана з кваліфікацією самотності як творчого, активного, бажаного, необхідного, невід'ємного початку, з якого народжується повноцінна особистість. Якщо врахувати обидві ці тенденції як сторони єдиного процесу становлення особистості, то не можна не визнати, що природа самотності багатоліка і навряд чи вичерпна.

Тож, самотність - це категорія, що має досить складну і суперечливу природу. У сучасній науці існує безліч визначень цього феномену, які дозволяють охарактеризувати його як «стан соціальної ізоляції». Соціальна самотність є наслідком економічних перетворень, що торкнулися суспільства в цілому.

## РОЗДІЛ 2 ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

### 2.1. Закономірності формування рефлексії на різних етапах вікового розвитку дитини

Для повного розуміння психологічних станів рефлексивних умінь і навичок важливим є знання вікових особливостей формування останніх у дитячому віці. Г. С. П'янкова аналізуючи роботи, присвячені проблемі дослідження особливостей і закономірностей розвитку рефлексивних умінь і навичок на різних етапах онтогенезу стверджує, що формування рефлексії в онтогенезі проходить ряд стадій, що послідовно ускладнюються, та пов'язаних з віковими етапами психічного розвитку людини (М. М. Аплетаєв, В. Г. Богін, Н. В. Дорофєєва, Ж. Піаже, А. З. Зак, В. В. Давидов, Є. І. Ісаєв, Н. В. Репкіна, В. І. Слободчиков та ін) [ 1,7, 8]

Є. І. Ісаєв, В. І. Слободчиков у своїх дослідженнях виділяють такі основні онтогенетичні стадії, основою для поділу яких можуть служити кризові точки у розвитку особистості: від народження до року; від 1 до 3 років; від 3 до 7 років; від 7 до 10-11 років; від 12 до 14 років; віком від 14 до 17–18 років; від 18 до 25-27 років; від 28 до 45 років; від 45 до 55-65 років; від 60-65 років до кінця життя. Залежно від індивідуальних особливостей психічного розвитку ці вікові етапи можуть зрушуватися (Є. І. Ісаєв, В. І. Слободчиков). [8]

Г. С. П'янкова у своїх роботах міркує про те, що на кожному віковому етапі розвиток рефлексії має свою специфіку та види прояву, безпосередньо пов'язані з сензитивністю віку, провідною діяльністю, соціальною ситуацією розвитку (Л. С. Виготський, В. В. Давидов, Д. Б. Ельконін та ін). Незважаючи на багатоплановість можливих підходів до дослідження рефлексії в онтогенезі, можна виділити єдність авторів щодо однієї з фундаментальних умов розвитку рефлексії на різних етапах онтогенезу починаючи з дитячого

віку - це безперервне перебування дитини в психічній спільності "Я - значущий інший".

За допомогою усвідомлення, фіксації та переживання дитиною цієї психічної спільності спільне буття дитини та дорослого виявляється тим унікальним простором, де здійснюється переродження натурально-природної даності у культурно виражену здатність до рефлексії. У цьому розуміється, що справжнє засвоєння і оволодіння рефлексією передбачає як об'єктивацію "Іншого", а й відчуження, звільнення з нього, формування самостійного існування. Лише в цьому випадку дитина набуває здатності зробити предметом дослідження свою думку та діяльність (Н. В. Дорофєєва, В. І. Слободчиков, Д. Б. Ельконін та ін). [7,8]

У психології вважається, що у реальній життєдіяльності дитини як розвивається особистості рефлексія проявляється у трьох сферах: пізнанні, комунікації та самосвідомості. У перших двох сферах механізм розвитку рефлексії у дітей формується за умов спеціально створеного середовища, у ситуації рефлексивної взаємодії. У сфері самосвідомості формується механізм внутрішньої визначальної рефлексії, оскільки дорослий лише забезпечує умови породження процесів рефлексії. Якщо на початкових стадіях розвитку дитини всі три сфери виступають у злитій і нерозчленованій формі, то надалі кожна зі сфер набуває все більш чітких власних особливостей функціонування та розвитку. Тенденція до диференціації сфер визначає можливість існування їх відносної самостійності, що сприяє розвитку різних типів рефлексії (інтелектуальної, комунікативної та особистісної) з урахуванням їх пізнавальної, оціночної та регулятивної функцій (В. В. Давидов, Н. В. Дорофєєва, В. Т. Кудрявцев, В. С. Мухіна, Г. С. П'янкова, Н. В. Рєпкіна, Г. А. Цукерман, Д. Б. Ельконін та ін) [1,6,7,8]

Онтогенетичні рівні рефлексії обумовлюються розвитком на цієї вікової стадії інших психічних функцій: сприйняття, пам'яті, мислення, мовлення, довільних дій, почуттів. Тобто вони визначаються ступенем розвитку психіки та свідомості загалом. Це дозволяє розглядати рефлексію як

психічний процес, що поступово розгортається в часі, що характеризується все більш ускладнюючимися формами самопізнання, емоційно-ціннісного ставлення до себе і саморегуляції. (Р. Бернс, У. У. Давидов, Ж. Піаже, З. Е. Ковальов, В. С. Мухіна, К.Н. Поливанова, І. М. Семенов, З. Ю. Степанов та інших.) [1,6]

Наукові дослідження М. І. Лісіної, показують, що найперші прояви рефлексивних умінь та навичок відзначаються у дітей дошкільного віку. Очевидно, що на початку цього віку діти ще нерефлексивні. На користь цього твердження свідчить відкритий Ж. Піаже феномен егоцентризму мислення дитини та її егоцентричного мовлення, психологічна сутність яких якраз і полягає в нездатності дитини співвідносити свою точку зору з точкою зору інших людей, тобто в її нездатності до децентрації. [5]

Поступово механізмом подальшої соціалізації дитини стає її здатність до ідентифікації з іншими людьми, а також з казковими та уявними персонажами. Дитина зазвичай прагне ідентифікуватися з образом, який справляє на неї велике емоційне враження. Через ідентифікацію вона пізнає більшість етичних зразків, на основі яких розвиваються її особисті якості. Привласнюючи собі цей образ, дитина починає через нього усвідомлювати себе, співвідносити своє розуміння цього зразка поведінки та свою поведінку. Співвіднесення свого морального "Я" з ідеалом і з "Я" інших людей потребує великої емоційної і розумової напруги, але це початок розвитку її рефлексивних здібностей. Рефлексія, що народжується, спрямована на формування у дошкільника уявлення про себе і ставлення до себе і за своєю суттю є онтогенетично першою формою особистісної рефлексії. [5,6]

Дошкільний вік є періодом нерозвиненої, спонтанної рефлексії. У цьому віці настає криза "Я сам". Це означає, що дитина стає самостійним суб'єктом і відчувається такою. Але повноцінної, розвиненої рефлексії в неї поки що немає. Вона навчається функціонувати у світі, освоюючи головні сенси відносин для людей. По-справжньому рефлексія починає розвиватися тоді, коли дитина починає вчитися. Навчання - результативна, за своєю

суттю, діяльність. Рефлексія, властива дорослій людині, починає формуватися у молодшому шкільному віці.

У молодшому шкільному віці рефлексивна здатність дитини збагачується новими якостями. Головним чинником її розвитку стає сама навчальна діяльність, успішне оволодіння якою сприяє розвитку інтелектуальної рефлексії. Новий вид рефлексії проявляється у пошуку та відстеженні підстав власних розумових дій у ситуації вирішення навчальних завдань. Рефлексія, поряд із розумовими діями аналізу та планування, є психічним новоутворенням цього віку. У дослідженнях В. В. Давидова підтверджується, що до закінчення початкової школи трохи більше половини школярів володіють інтелектуальною рефлексією.

У підлітковому віці одним із новоутворень є усвідомлена рефлексія. У культурно-психологічній концепції Е. Шпрангера одним із новоутворень підліткового віку є рефлексія. Також у культурно-історичній теорії Л. С. Виготського (1930) одним із новоутворень цього віку описана рефлексія. При цьому розвиток рефлексії у підлітка, як було зазначено Л. С. Виготським, не обмежується лише внутрішніми змінами самої особистості, але також у зв'язку з переродженням самосвідомості підлітка стає можливим і незмірно глибше і ширше розуміння інших людей. [2,6] В основі розвитку самосвідомості, центрального, на думку Л. І. Божович, новоутворення підліткового віку, лежить розвиток рефлексії, що спонукає потреби зрозуміти самого себе і бути на рівні власних до себе вимог, тобто досягти обраного зразка. Концепція підліткового віку Д. І. Фельдштейна виділяє, що одним із важливих механізмів самосвідомості виступає рефлексія, що є формою усвідомлення підлітком, як свого внутрішнього світу, так і розуміння внутрішнього світу інших людей.

Специфіка підліткового віку, описана В. І. Слободчиковим та Г. А. Цукерман з позицій інтегральної періодизації загального психічного розвитку, позначена формуванням нового типу пізнавальних інтересів, що призводять до виникнення внутрішньої рефлексії. Підлітковий вік

характерний активним зростанням самосвідомості. Засобом розвитку стає особистісна рефлексія. Підліток поглиблено вивчає себе, збагачуючи самосвідомість новим матеріалом. Він вивчає свої особистісні особливості, свої відносини з оточуючими, свої можливості та домагання, свої сильні та слабкі сторони. Рефлексія його тягнеться також у минуле і в майбутнє: вона поєднує його переживання про себе в дитинстві з його очікуваннями від себе у дорослому житті. [8]

Змістовний план рефлексії досить великий, підліток аналізує навколишній світ, інших людей, себе і навіть власну рефлексію. Особливістю рефлексії у цей час є її насичена емоційність. Зовнішність, що стрімко змінюється, сприйняття себе іншими, здібності та успіхи в навчанні постійно знаходяться у фокусі рефлексії і викликають гострі переживання, які в свою чергу теж рефлексуються.

Іншою особливістю підліткової рефлексії є її вільна асоціативність. Підліток занурюється у свої думки, що течуть у різних напрямках залежно від душевних переживань чи зовнішніх обставин. Проте центром тяжіння рефлексії підлітка є він сам, його особистість. Саме у рефлексії підліток задовольняє потребу у самоідентифікації: його найбільше зараз цікавить власне "Я". Підліток прагне зрозуміти себе. "Хто я?" стає головним питанням цього віку.

Безперечно, рефлексивні здібності нерівні у підлітків. Інтенсивність і широта рефлексії в підлітковому віці безпосередньо пов'язана з особливостями виховання в дитинстві: сімейними традиціями читання хороших книг та їх обговорення, розвиненої уваги до почуттів та думок інших людей, захопленого здивування у відкритті світу. Але все ж одна обставина, характерна для всіх підлітків — надана їм від природи можливість у порівняно малий термін значно зрости духовно.

У юнацькому віці гостро переживається проблема вибору життєвих цінностей. Саме в юності людина осмислено визначається в категоріях добра і зла, честі та безчестя, права та обов'язки, робить вибір своєї внутрішньої

позиції по відношенню до світу. Ці проблеми для юнака стають предметом внутрішніх діалогів із собою. І. С. Кон стверджує, що рефлексія в юності виконує велику духовну роботу, саме з її допомогою відбувається найголовніше відкриття юності - відкриття внутрішнього світу. Рефлексія заповнює весь простір внутрішнього світу, роблячи його динамічним, живим, а часом драматичним. [1,6]

Вивчення особливостей рефлексії раннього юнацького віку в дослідженнях Н. І. Гуткіної показало, що рефлексія особистісного плану займає значне місце у половини опитаних. Як правило, стимулом до виходу в рефлексивну позицію стають конфліктні ситуації у спілкуванні, які стають об'єктом самоаналізу старшокласників. У цьому віці людина свідомо робить вибір подальшого розвитку: або за напрямом свого духовного і особистісного зростання, або з орієнтацією на пріоритет матеріального благополуччя. Цей вибір визначає розрив між молодими людьми, як у сфері ціннісних орієнтацій, так і в їхній здатності до рефлексії. Найбагатший за своїм духовним потенціалом вік може нічого не дати людині щодо розвитку здатності до рефлексії і духовності. Як зауважує В. С. Мухіна, «проживши цей період, людина, що виросла, може залишитися в психологічному статусі підлітка». [3,6]

Онтогенетичний процес розвитку рефлексії не завершується раннім юнацьким періодом, він продовжується і далі, набуваючи нової вікової специфіки. Після закінчення школи молоді люди обирають різні шляхи: одні опановують обрану професію в середніх та вищих професійних освітніх закладах, інші розпочинають самостійну трудову діяльність. Розвиток рефлексивної свідомості людини у наступні життєві періоди виявляється пов'язаним з особистісним та професійним самовизначенням та розвитком професійної рефлексії у процесі професійної освіти, оволодіння професією та творчої самореалізації як професіонала (Б. Ф. Вульфів, Е. Ф. Зеєр, А. В. Карпов, І. Н. Семенов, С. Ю. Степанов, І. А. Савенкова та ін). [3,5]

У дорослому віці подальше надбання рефлексивних здібностей та розвиток не такий значний в порівнянні з динамікою у підлітковому та юнацькому віці.

У наукових дослідженнях М. А. Холодна довела, що з роками доросла людина може додавати в якості своєї життєвої мудрості як форми організації інтелектуального досвіду, але не в рефлексивних властивостях свого розуму: «автоматичного» розвитку рефлексії не відбувається. До того ж, як показує досвід, юнацька рефлексивна спрямованість розуму з роками притуплюється [10].

Таким чином, узагальнюючи результати вивчення закономірностей розвитку рефлексивних умінь та навичок у дитячому віці можна зробити такі висновки: 1) формування рефлексивних умінь та навичок в онтогенезі відбувається послідовно та ускладнюється на кожному віковому етапі згідно з етапами психічного розвитку людини; 2) у формуванні рефлексивних умінь та навичок виділяються стадії, які безпосередньо перетинаються з основними кризами розвитку особистості; 3) рефлексія є онтогенетичним механізмом соціалізації дитини; 4) провідний вид діяльності безпосередньо впливає на формування рефлексивних умінь та навичок.



## 2.2. Особистісна рефлексія як фактор розвитку особистості підлітка

Поняття центрального психологічного новоутворення одне із найважливіших у концепції Л.С. Виготського, ця концепція має своєю відмітною ознакою переважну орієнтацію на категорію розвитку. У психології будь-яка теорія розвитку, зрештою, отримує реалізацію та втілення в онтогенетичній схемі розвитку – вікової періодизації. Найсуттєвішим питанням для побудови тієї чи іншої періодизації є питання про критерії та підстави виділення вікових періодів розвитку. Л.С. Виготський дав свою відповідь на це запитання. Такою основою, на його думку, є центральне новоутворення того чи іншого періоду.

Після робіт Л.С. Виготського у вітчизняній психології були дуже цікаві спроби відійти від запропонованого ним рішення, наприклад у бік діяльнісного підходу. Так, на підставі запропонованого самим Л.С. Виготським поняття провідної діяльності, О.М. Леонтьєвим та Д.Б. Ельконіним була створена одна з найвідоміших періодизацій психічного розвитку дитини. Однак поняття провідної діяльності виявилось обмеженим у своїй працездатності, його застосування в підлітково-юнацькому віці виявилось досить проблематичною. У віковій психології висувалися найрізноманітніші версії про провідну діяльність підліткового періоду розвитку (Д.Б. Ельконін, Т.В. Драгунова, Д.І. Фельдштейн, Г.Г. Кравцов та ін.). Питання про провідну діяльність підліткового віку залишається невирішеним, крім того є серйозні сумніви в тому, що це поняття в принципі стосується процесу розвитку в підлітково-юнацькій віковій епісі.

Слід зауважити, що питання про центральні психологічні новоутворення підлітково-юнацької доби також не має остаточного вирішення та повної визначеності. Тим не менш, багато дослідників зазначають, що настання підліткового віку пов'язане з появою підвищеного інтересу до самого себе. Вперше саме у підлітковому віці виникає стійкий

інтерес до свого внутрішнього життя, інтенсивно розвиваються здібності самопізнання і робляться спроби в плані самовиховання та свідомого будівництва власної особистості.

У психологічній літературі з достатньою повнотою описані особливості підлітків і характерні для цього віку поведінкові прояви. Встановлено, що у підлітковому віці спостерігається значний інтерес до спілкування з однолітками. Підліток все більше звертається до думок про власну особистість. Прагнення пізнати себе, прагнення до цілеспрямованого самовиховання та розвитку, бажання увійти у світ дорослих становлять основну характеристику підліткового віку.

Надбання підліткового віку базуються на результатах та досягненнях попереднього періоду розвитку дітей, серед яких, насамперед, слід назвати центральне психологічне новоутворення молодшого шкільного віку – рефлексію. Сформована у надрах навчальної діяльності рефлексія виступає у ролі найважливішого чинника психічного розвитку на підлітковому віці. У той же час є підстави вважати, що сама здатність рефлексії зазнає якісних змін. Так, в молодшому шкільному віці у межах провідної діяльності рефлексія пов'язана, насамперед, з навчальними діями контролю та оцінки. Інтеріоризація цих дій дозволяє учневі самостійно поставитися до умінь і здібностей, що освоюються, проте рефлексія цього типу є, швидше, інтелектуалістичною і діяльнісною, ніж особистісною. Вперше тільки у підлітків вона проявляється як особистісна рефлексія, спрямована на усвідомлення себе в особистісних якостях та характеристиках. Особистісна рефлексія є найважливішим інструментом свідомості, вона стає способом усвідомлення підлітком як свого внутрішнього світу, так і розуміння внутрішнього світу інших людей. Підлітковий вік традиційно вважається одним із складних та критичних у психічному розвитку особистості. За словами Л.С. Виготського [10] протягом порівняно невеликого терміну відбуваються значні зміни в структурі особистості підлітків.

Підлітки активно «шукають себе» у різних клубах і спортивних секціях, у яких можуть знайти підтримку оточуючих, настільки необхідну за дуже значних фізичних, емоційних і соціальних змін юнацтва (Л.В. Зубова, 2002). Свідоме самопізнання та самобудування є суттєвою особливістю психічного та особистісного розвитку в даному віці, а інтерес до себе часто отримує «матеріалізований» вираз як у пошуках свого зовнішнього вигляду, так і в цілеспрямованому розвитку своїх фізичних можливостей. Захоплення підлітків у цьому віці пов'язані з наміром зміцнити свою силу, витривалість, набути спритності або будь-яких майстерних навичок.

Фізичні якості та вміння, вільне володіння своїм тілом представляють одну з престижних областей у підлітково-юнацькому середовищі, оскільки вони впливають на сприйняття підлітків оточуючими та їх соціальний статус. У той самий час, саме руху, як зазначає Н.А. Бернштейн є майже єдиною формою життєдіяльності, шляхом якої організм не просто взаємодіє з середовищем, але активно впливає на нього, змінюючи або прагнучи змінити його в потрібному йому відношенні.

У підлітковому віці відбувається якісний стрибок у зростанні внутрішньої свободи, здатності самовизначення та довільної поведінки. Всі ці зміни пов'язані з розвитком вольової сфери. Волю визначають як усвідомлену та осмислену ініціативу. Так воля, яка є вищою психічною функцією, постає як інструмент вільної дії і магістральна лінія розвитку особистості. Особистісна рефлексія, у цьому випадку, виступає найважливішою складовою волі. Вона забезпечує, значною мірою, усвідомленість та свідомість ініціативної дії.

Таким чином, є підстави вважати, що у підлітковому віці відбувається інтенсивний розвиток вольової сфери, пов'язаний зі становленням особистісної рефлексії. Істотною ж особливістю цих процесів є те, що вони парадоксальним чином пов'язані з яскраво вираженою орієнтацією підлітків на своє «фізичне Я». Можна сказати, що підлітки активно цікавляться і займаються тим, що можна назвати самобудуванням і пошуком себе, своєї

ідентичності (Е. Еріксон), почавши з самого фундаменту своєї особистості – з зовнішнього, тілесного образу себе, в тому числі з динамічних характеристик тіла і побудови рухів.

На думку Л.С. Виготського, рефлексія – це процес у свідомості підлітка. Виникнення рефлексії та самосвідомості означає перехід до нового принципу розвитку – до оволодіння внутрішнім регулюванням психічних процесів та поведінки в цілому. Розвиток рефлексії у підлітка не обмежується лише внутрішніми змінами самої особистості, у зв'язку з її виникненням для підлітка стає можливим і набагато більш глибоке і широке розуміння інших людей [3]. В.В. Давидов, В.І. Слободчиков, Г.А. Цукерман та ін також відзначають, що рефлексія є головною рушійною силою всіх сторін психічного розвитку в підлітковому віці. Йдеться про рефлексію, обслуговуючу, передусім, сферу самосвідомості підлітка, рефлексію як індивідуальну здатність до самозмін, до встановлення кордонів «Я»-самости [1], що забезпечує в такий спосіб вирішення основних завдань розвитку особистості цього вікового етапі.

Вивчення наукової психологічної літератури з досліджуваної проблеми показує її комплексний, багатоаспектний характер, що виявляється у найширшому спектрі психологічних напрямів її розробки. У вітчизняній психології розвиток наукового інтересу до рефлексії було підготовлено опрацюванням даного поняття теоретично психологічного знання І.М. Сеченовим, Б.Г. Ананьєва, П.П. Блонським, Л.С. Виготським, С.Л. Рубінштейном та ін. як один з пояснювальних принципів організації та розвитку психіки людини, і насамперед її вищої форми - самосвідомості. У контексті нашої роботи особливий інтерес представляють дослідження особистісної рефлексії, що вказують на її особливу роль у становленні та розвитку особистості. Ще Д. Райнері, вичленувавши два типи рефлексії – «онтологічну» (здатність перебувати у логіці змісту знання) та «психологічну», звернену до суб'єкта як джерела знань, відкрив шлях вивчення особистісної рефлексії [6]. Вона функціонує при самовизначенні

суб'єкта всередині власного ставлення до себе (встановлення внутрішніх орієнтирів і методів розмежування «Я» і «не Я»). Специфіка рефлексивних процесів при самовизначенні обумовлена духовним світом людини, її здатністю до осмислення чи переосмислення власного досвіду, знання себе, почуттів, оцінок, думок, відносин тощо. Саме особистісна рефлексія вириває людину з безперервного потоку життя і змушує стати у зовнішню позицію по відношенню до себе [2].

В даний час феномен особистісної рефлексії досить широко досліджується у різних прикладних аспектах психологічних проблем у зарубіжній науці. На думку Ю.М. Орлова, особистісний тип рефлексії несе функцію самовизначення особистості. Особистісне зростання, розвиток індивідуальності як надособистісної освіти відбувається саме в процесі усвідомлення сенсу, що реалізується в конкретному сегменті життєвого процесу. Процес самопізнання, у вигляді розуміння своєї Я-концепції, що включає відтворення і осмислення того, що ми робимо, чому робимо, як робимо і як ставилися до інших, і як вони ставилися до нас і чому, за допомогою рефлексії веде до обґрунтування особистісного права на зміна заданої моделі поведінки, діяльності з урахуванням особливостей ситуації.

Особливий інтерес представляє епігенетична психосоціальна концепція Е. Еріксона [5]. Головне завдання розвитку, яке стоїть перед підлітком, - формування особистої ідентичності, самототожності, визначення себе як особистості, як індивідуальності - вимагає його звернення до своїх почуттів, переживань, думок, загалом до своєї особистості. Ідентичність складається з багатьох компонентів, сукупність яких утворює цілісну особистість. Ідентичність забезпечує безперервність минулого, сьогодення та майбутнього індивідуума. Вона утворює єдину систему координат для організуючих та інтегруючих форм поведінки у різних сферах життя. Вона приводить особисті схильності та таланти у відповідність до ідентифікацій і ролей, які йому раніше дали батьками, однолітками та суспільством. Допомагаючи людині дізнатися про своє місце в суспільстві, особиста

ідентичність також забезпечує основу для соціальних порівнянь. І нарешті, внутрішнє почуття ідентичності допомагає визначити напрямок, цілі і йшов майбутнього життя індивідуума [5].

Таким чином, особистісна рефлексія як спосіб організації рефлексивних процесів на основі ціннісно-сміслових орієнтацій суб'єкта, забезпечує переосмислення людиною відносин з предметно-соціальним світом, що актуалізуються в результаті спілкування з іншими людьми та активного засвоєння норм та засобів різних діяльностей, яке виражається, з однієї сторони, у побудові нових образів себе, з другого – у виробленні більш адекватного знання світу. Особистісна рефлексія є принципом не лише диференціації в кожному розвиненому та унікальному людському «я» його різних підструктур («я» - фізичне тіло», «я» - біологічний організм», «я» - соціальна істота», «я» - суб'єкт творчості» та ін.), а й інтеграції «я» в неповторну цілісність, нерозривну і не зведену до жодної з її окремих складових, ні до їхньої механічної суми.

### 2.3.Самотність як простір рефлексії в підлітковому віці

У наш час століття інформаційних технологій людство як ніколи раніше зіткнулося з такою проблемою як самотність. Такий стан люди переживають по-різному, але найбільш інтенсивно та гостро самотність протікає у підлітковому віці. Підлітковий період - період завершення дитинства, виростання з нього, перехідний від дитинства до дорослості. Будучи підлітком, у його організмі, включаючи дитячу несформовану психіку, відбуваються якісні зміни. Це вік бажання заявити про себе, показати себе всьому світу, вік, коли ти певен, що знаєш у житті все. У цьому віці розширюються та актуалізуються такі соціальні потреби, як потреба у встановленні значущих міжособистісних відносин, у накопиченні власного соціального досвіду, у розширенні дружніх контактів, у знайомстві з різними людьми, потреба у причетності та визнанні, а також бажання бути прийнятим різними соціальними групами. Навчальна діяльність відходить задній план, і, вважав Д.Б. Ельконін, провідною діяльністю цього віку стає спілкування з однолітками.

Існує кілька поглядів на підліткову самотність. Перший – заперечення самого факту наявності підліткової самотності як особливості віку: «Зображення підлітка як самотньої істоти... – це романтичне бачення». Романтичне означає нереальне, а надумане, неіснуюче насправді. З цією точкою зору важко погодитися.

Наступний погляд на самотність визнає підліткову самотність як явище, соціальне за своєю суттю і поверхове, несерйозне за природою: «Максималізм в оцінці відносин один з одним і рідними призводить до суб'єктивного почуття самотності. Відокремлення та відчуження у цьому віці не є внутрішніми, особистісними психологічними процесами, а деякими характеристиками підліткового соціального ставлення до життя. Таким чином, переживання самотності дітьми у віці 11-14 років настільки

поверхове, що можна говорити про старшого дошкільника як більш насиченого психологічно в цих своїх переживаннях».

Третя точка зору належить І.С. Кону, який підкреслював, що підлітковий вік і юність, коли людина напружено шукає себе, повсюдно найколективніший, товариський і одночасно самий психологічно самотній вік життя. Він розглядає самотність підлітка як нормальний стан, властивий підлітковому віку, відзначає серйозність, навіть драматичність цього переживання, наповнення його психологічним змістом у цьому віці. Він вважав, що відкриття свого внутрішнього світу - дуже важлива, радісна та хвилююча подія, але вона викликає також багато тривожних та драматичних переживань. Разом з усвідомленням своєї унікальності, неповторності, несхожості на інших приходять почуття самотності [5].

Підлітковий вік, визнаний усіма дослідниками періодом становлення самосвідомості, обов'язково стикається і з феноменом самотності. Виникнення самосвідомості - результат усвідомлення підлітком помітних змін у своєму зовнішньому вигляді і як наслідок виникнення гострого інтересу до себе. Різка дисгармонія фізичного та психічного образу проектується на навколишній світ, який починає здаватися конфліктним та напруженим. Підліток легко ідеалізує оточуючих людей і так само легко в них розчаровується, йому властиві гострі моральні переживання, світоглядні пошуки. Романтичність підлітка, тобто прагнення безпосередньо відтворити, внести в реальне життя певний ідеал, є ключем до розуміння «перехідної» поведінки.

Піднесений ідеал стає мірилом ставлення підлітка до дійсності. Поведінковий текст підлітка звернений (адресований) і до інших людей, але скоріше зміст цього звернення полягає у протиставленні своєї «іншості». Продовжуючи думку, можна побачити, що романтичний герой неминуче протиставляє себе обставинам, існуючому порядку, людям, які йому суперечать. Це спричиняє неминуче зіткнення з цими протилежними йому силами. Підліток також через свою романтичність постійно готується до



такого зіткнення, задумує його і здійснює. Результатом таких зіткнень, крім негативних наслідків, є виявлення «простору власних можливостей, простору власних значень та смислів».

Отже, підліток, прагнучи довести собі та оточуючим свою самостійність, цінність своєї особистості, її унікальність і неповторність, неминуче стикається зі станом самотності, «розмовою із собою», яке у свою чергу допомагає йому в цьому відокремленні, індивідуалізації, розвитку його особистості. Самотність допомагає програвати різні ролі, які недоступні підліткам у реальному житті, моделювання різних ситуацій, у тому числі важких та критичних [25].

Але індивідуалізація, як і всі процеси підліткового віку, має і зворотний бік. Підліток, прагнучи відокремлення своєї особистості, захищаючи межі свого «я», прагне усамітнення, а, досягши свого, дізнавшись себе, він усвідомлює, і свою самотність і прагне вже позбутися, звільнитися від неї.

Єдиний шлях для досягнення вже цієї нової мети – шлях до іншої людини, до розуміння та підтримки. У цьому сенсі вірно таке твердження: «Особистість – це самотність, якій коло людей, які її оточують, надає певних форм буття».

Тому цілком логічно буде зупинитися на соціально-психологічних проблемах підлітків, які почуваються самотніми, розглянути особливості їхньої поведінки та взаємини з оточуючими. Знаходячись у суспільстві, люди виконують різні соціальні ролі. Так, дівчинка-підліток у групі хлопчиків-підлітків буде відчувати і поводитися відповідно до своєї статевої приналежності, однак у групі людей, старших віком, вона почуватиметься, передусім, підлітком. Адекватне прийняття на себе тієї чи іншої ролі – показник адаптованості особистості. Але є й негативний бік явища. Організуючи свою поведінку постійно з погляду її соціальної бажаності, щонайменше відповідаючи своїм особистим потребам і почуттям, особистість потрапляє у пастку своїх соціальних ролей. «У закритої, замаскованої людини наростає впевненість, що не тільки близькі, а й взагалі

ніхто ніколи не зможе її по-справжньому зрозуміти, взяти участь у її внутрішньому житті. І вона ховає її ще глибше».

Школа також сприяє структуризації діяльності підлітка, підтримуючи прояви соціально-бажаної поведінки. Підліток, який звик з дитинства жити за зовні встановленими правилами та нормами, просто не вміє самостійно і творчо підійти до вирішення своїх життєвих проблем. І хоча школа перестає бути тим середовищем, де підліток зміг би навчитися вирішувати свої особисті проблеми і далі ефективно взаємодіяти з соціумом, все ж вона надає помітний вплив на формування особистості та поведінки людини.

Говорячи про соціальні ролі, слід зазначити, що існують власне три рівні значущих ролей для людини:

- ✓ рівень міжособистісної взаємодії, де необхідне розуміння та зізнання від близької людини. Виявляється у пошуку друга;
- ✓ рівень групової взаємодії. Наявність позитивної групової оцінки виправдовує навіть невдачі в міжособистісному спілкуванні;
- ✓ рівень культурно-історичної значущості – лише суспільство в цілому, у всіх своїх соціальних проявах може дати людині цю значимість [53].

Для підлітка актуальними можна визнати лише перший та другий рівні. Причому значущість першого рівня із віком збільшується. Це пов'язано з тим, що підлітковий вік, порівняно з молодшим шкільним, характеризується безперечним розвитком емоційної сфери. Переживання стають глибшими, з'являються більш стійкі почуття, емоційне ставлення до ряду явищ життя стає значнішим і стійкішим.

У той самий час потреба у міжособистісному спілкуванні для підлітка не може знайти своє задоволення в сім'ї як для молодшого школяра. Сучасний підліток має, загалом, емоційно-позитивне ставлення до своєї сім'ї. Тим не менш, спостерігається тенденція до деякої відгородіння підлітка від сім'ї та його небажання намагатися вирішувати свої проблеми, використовуючи поради та досвід батьків».

Таким чином, референтною групою для підлітків більшою мірою стає компанія однолітків. Більше того, підліток прагне до встановлення довірчих відносин з одним зі своїх однолітків. Головна причина прагнення пошуку alter ego – бажання знайти того, хто тебе розуміє. Багато дослідників зазначають, що саме відсутність розуміння людини суб'єкта як причину виникнення почуття одиниці. Будь-які описи переживання самотності як психологічного феномена обов'язково містять у собі вказівки на поєднання суб'єктивної потреби та об'єктивної неможливості розуміння людини людиною. Ми говоримо «мене розуміють» тільки в тому випадку, якщо інша людина не тільки знає мотиви моїх переживань, а й сприймає їх як деяку цінність.

Це вірно і щодо підлітків, однак і тут не обійшлося без суперечностей. Підліток і прагне встановлення близьких дружніх відносин, і, одночасно, боїться втратити себе в іншій людині, оскільки його власне «я» ще невизначено, повністю їм не усвідомлено та має розмиті межі. Можливий інший шлях: розуміння іншою людиною – це як підтвердження мого власного існування. Знайшовши друга, підлітки реалізують не тільки потребу в розумінні, а й потребу в співрозмовнику, саморозкритті. Саме становлення підлітка стає таким чином продуктивним [15].

Отже, у підлітка виникає гостре відчуття, що йому відкривається дуже багато нового у житті, у взаєминах людей, у собі. І тому якщо, з одного боку, може виникнути замкнутість, бажання самотності, то, з іншого боку, народжується жага до спілкування, бажання бути зрозумілим, бути відвертою з людиною, якій можна було б відкрити самого себе. Звідси прагнення дружби, бажання мати друга. Самотність може бути наслідком не реалізації другого рівня значних ролей – рівня групового взаємодії особистості. Приналежність до групи дає підлітку кілька вигідних придбань.

По-перше, спілкування з однолітками дуже важливий специфічний канал інформації; по ньому підлітки і юнаки дізнаються багато необхідних речей, яких з тих чи інших причин їм не повідомляють дорослі.

По-друге, це специфічний вид міжособистісних відносин. Групова гра та інші види спільної діяльності виробляють необхідні навички соціальної взаємодії, уміння підкорятися колективній дисципліні і в той же час відстоювати свої права, співвідносити особисті інтереси із суспільними.

По-третє, це специфічний вид емоційного контакту. Свідомість групової приналежності не лише полегшує підлітку автономізацію від дорослих, але й дає йому надзвичайно важливе почуття емоційного благополуччя та стійкості [33].

Підлітки здебільшого конформісти, їм буває важко не йти за усіма, протистояти думці групи, оскільки, зробивши це, вони втрачають почуття безпеки, яке дає приналежність до групи. Якщо за якоюсь причиною людина відривається від групи, вона ризикує втратити контакт з її концепцією реальності. Їй стає важче перевіряти свої гіпотези, і значення втрачають опору, яку вони отримували в іншому випадку

Нині кількість підлітків, які відчують самотність, значно зростає. На жаль, підліткова самотність супроводжується такими небезпечними наслідками, як депресія, алкоголізм, наркоманія та спроби суїциду. У такий час підліток відчувається беззахисним та невпевненим. Йому здається, що він відокремлений від усіх невидимою стіною, що його оточує хмара нерозуміння. Зараз стає все популярнішим спілкування у всесвітній глобальній мережі, і підлітки активно користуються цією можливістю. Серед очевидної кількості переваг цього виду комунікацій, можна назвати ряд мінусів[1]:

1. Відсутність живого спілкування. Будь-яке спілкування в інтернеті, яким би реальним воно не здавалося, ніколи не замінить живого спілкування, коли людина може спостерігати за настроєм, емоціями, мімікою та жестами співрозмовника.

2. Залежність. Багато підлітків захоплюються віртуальним спілкуванням настільки, що з живому спілкуванні починають замикатися у собі, або зовсім відкидають живе спілкування.

3. Побудова ілюзій. На жаль, спілкуючись з людиною лише за допомогою інтернет спілкування, ми не можемо добре її дізнатися, оскільки деякі риси її характеру буває важко розпізнати через екран монітора. Тому зв'язок між такими інтернет знайомими навряд чи можна назвати міцним та дружнім.

Підліткову самотність, зазвичай, поділяють на декілька видів[2]:

- ✓ короткочасна самотність;
- ✓ ситуативна самотність (викликана, наприклад, переїздом, смертю друга);
- ✓ хронічна самотність (відособлення протягом тривалого часу; підліток страждає від свого відокремлення).

Спираючись на психологічні дослідження, можна виділити такі причини самотності в підлітковому віці:

- ✓ Підлітковий вік супроводжується тим, що дитина намагається оцінити та зрозуміти себе і найчастіше дивиться на себе з позиції обраного ідеалу чи загальноприйнятої норми. Через відсутність досвіду самопізнання діти часто не можуть самі оцінити себе, свій внутрішній світ і сумніваються, що хтось інший теж зможе це зробити.
- ✓ Неповноцінне спілкування з однолітками, неприйняття в соціальну групу чи групу за інтересами, відсутність людей, які поділяють інтереси, потреби та захоплення дитини. Часто виникає через недостатні комунікативні вміння, вміння слухати і співпереживати іншим людям.
- ✓ Вікова криза ідентичності. Дитина має знайти баланс між відокремленням ("Я") та ототожненням (з іншими, суспільством). Якщо відбувається переважання ототожнення, дитина втрачає своє " Я " і відчуває свою нікчемність; якщо переважає відокремлення, то буває важко чи неможливо збудувати відносини з іншими людьми.
- ✓ Вікова криза самооцінки. Підліткам властиво постійно оцінювати та аналізувати себе, часом висуваючи підвищені вимоги. Підлітки помічають

безліч своїх недоліків, незадоволені собою. І вважають, що й інші бачать ці недоліки. Підлітки гостро реагують на критику та зауваження, і це також призводить до усамітнення та відмови від спілкування.

- ✓ Завищені вимоги до інших людей, які не варті спілкування з підлітком, дуже низько розвинені, бідні тощо.
- ✓ Нереалістичні уявлення про дружбу, взаємини між людьми, про кохання.
- ✓ Зовнішні соціальні чинники: зміна місця проживання, перехід до іншої школи, втрата друга, відсутність кола знайомств (дитина не відвідує гуртки та секції, у неї немає захоплень).
- ✓ Приклад сім'ї. Якщо в сім'ї дитини ненормальні стосунки, часті скандали, фізичне насильство тощо, дитина заздалегідь переконана, що спілкування не приведе ні до чого хорошого і навмисно уникає їх (особливо з протилежною статтю).
- ✓ Відсутність повноцінних, довірчих відносин із батьками, завищені вимоги батьків до дитини, часта критика, неприйняття дитини як самостійної особистості. Це призводить до того, що у дитини формується занижена самооцінка, вона не вірить ні в себе, ні в інших, у те, що її хоч хтось може зрозуміти та полюбити.
- ✓ Гіперопіка. Виховання дитини як кумира сім'ї може породити самі проблеми зі спілкуванням: підвищені вимоги до оточуючих, низький контроль своєї поведінки, завищена самооцінка, відсутність критики стосовно себе[3].
- ✓ Оскільки самотність - переживання суб'єктивне, то не можна вигадати єдиний спосіб його подолання, що підходить всім і кожному в будь-якому випадку. Тому при наданні юнакам і дівчатам допомоги слід дотримуватися принципу «золотої середини», тобто. приділяти їм достатньо уваги та розуміння, демонструвати готовність надання допомоги у скрутній ситуації, але водночас заохочувати самостійність, активність у пошуку подолання негативного переживання самотності.

Розділити самотність означає: вислухати людину, коли вона захоче розповісти про свій біль; зрозуміти та прийняти його почуття.

Способи подолання самотності у підлітковому віці[4]:

1. Відволікання з допомогою розумової діяльності (перегляд ТБ, книжки, прослуховування музики).
2. Заняття напруженою роботою, щоб досягти успіху в будь-якій діяльності.
3. Виконання домашніх справ. Заняття спортом, творчістю тощо. з метою позбавлення негативних емоцій.
4. Змінюйтесь зовні та внутрішньо, усувайте свої недоліки, по можливості.
5. Пошук нових способів знайомства (дискотека, вечірки, клуби, інтернет).
6. Аналіз причин своєї самотності.
7. Прогулянка на відкритому повітрі, виїзд на природу.
8. Звернення до психолога чи психотерапевта для вирішення проблем.
9. Знайдіть те, що вам подобається робити, своє хобі. Запишись на гурток або школу мистецтв, там ви знайдете нових друзів, які мають з вами спільні інтереси.
10. Розвивайтеся, будьте вільнішими, цікавішими, і тоді люди самі потягнуться до вас.

Однак, один – не означає самотній. І навпаки. Іноді відчуваєшся самотнім навіть у галасливій компанії друзів. Для початку варто зауважити, що самотність може бути двох видів. Один із них – це фізична самота. Люди відчувають її, коли у них немає близьких і друзів, або коли нікого немає вдома. Оптимістично налаштовані люди сприймають це як можливість розібратися в собі, у своїх почуттях та бажаннях. Але песимісти, і таких більшість, розглядають самоту як щось жахливе, найгірше, що тільки могло з ними трапитися.

Інший вид – почуття самотності. І це набагато серйозніше. Адже в даному випадку людина, маючи сім'ю та друзів, вважає себе самотньою і думає, що її ніхто не розуміє і не хоче чути. Це важкий стан для психіки, оскільки він породжує емоційні переживання, пригніченість, депресію. Такі люди почуваються глибоко нещасними через відсутність у їхньому житті посправжньому близьких людей, яким вони змогли б довіритися. Зазвичай ця проблема виникає у підлітків, але іноді їй схильні і дорослі люди.

Позитивні сторони самотності:

- Становлення саморегуляції.
- Стабілізація психофізичного стану.
- Самопізнання та самовизначення.
- Захист «я» людини від деструктивних зовнішніх впливів, особливо в умовах соціальної ізоляції. Захист від зовнішніх впливів особливо необхідний і важкий для підліткового віку, оскільки ще сформовано стійке смислове простір, здатне забезпечити відносну самостійність кожному підлітку.

Використання самотності як ресурсу розвитку має здійснюватися шляхом організації корекції від негативної самотності до позитивної.

Негативні сторони самотності:

✓ Розвивається недовіра до людей. Найчастіше до самотності схильні люди, які втратили близьку людину (наприклад, внаслідок зради). У такому разі спрацьовує природна захисна реакція організму і людина прагне самоти. Але не можна дозволяти собі тривалий час перебувати в такому стані, інакше важкі роздуми призведуть до ще більшої недовіри до людей.

✓ Негативні наслідки для здоров'я. Як довели вчені, самотність негативно впливає на здоров'я людини, так само як переїдання, куріння, вживання алкоголю і скорочує тривалість життя. Вважається, що самотні



люди більше працюють, пропускають прийоми їжі, свої почуття та емоції носять у собі, що іноді призводить до апатії і навіть депресії.

✓ Для оточуючих людей самотність непомітна. Часто навіть друзі та близькі не можуть побачити, що людина страждає на самоту. Іноді вона це приховує, не бажаючи бути тягарем для друзів.

✓ Почуття самотності може передаватись іншим людям. Коли самотня людина починає скаржитися на свою самотність, той, хто її слухає, може випробувати схожі почуття. Крім того, самотня людина поступово відходить у себе, припиняє спілкування з друзями, внаслідок чого вони втрачають співрозмовника.

✓ Знижується самооцінка. Чим більше людина аналізує свої емоції, почуття, дії, тим більше він звинувачує себе в якихось подіях, проблемах тощо. Або починає звинувачувати оточуючих і в результаті відгороджується від усього світу.

Як негативне явище почуття самотності проявляється у тому, що підлітки почуваються покинутими, забутими, втраченими, непотрібними. Це дуже болючі відчуття, оскільки вони виникають всупереч очікуванням підлітка [5]. Почуття самотності може сприяти розвитку важкого розладу особистості. Самотність зазвичай переживається на двох рівнях[6]:

✓ Емоційний рівень: почуття повної зануреності в себе, приреченості, непотрібності, безладдя, порожнечі, почуття втрати.

✓ Поведінковий рівень: падає рівень соціальних контактів, відбувається розрив міжособистісних зв'язків.

Таким чином, у психології сильні дві тенденції у вивченні самотності. Перша – трактування її як психічного стану чи суб'єктивного переживання. Друга – трактування самотності як виключно негативного стану та переживання. Якщо навіть людина місяцями знаходиться одна, не підтримує ні з ким жодних контактів, але почувається при цьому чудово і не потребує жодної допомоги, вона не вважається самотньою.

## Висновки до розділу 2

Особистісна рефлексія як спосіб організації рефлексивних процесів на основі ціннісна-смыслових орієнтацій суб'єкта, забезпечує переосмислення людиною відносин з предметно-соціальним світом, що актуалізуються в результаті спілкування з іншими людьми та активного засвоєння норм та засобів різних діяльностей, яке виражається, з однієї сторони, у побудові нових образів себе, з другого – у виробленні більш адекватного знання світу. Особистісна рефлексія є принципом не лише диференціації в кожному розвиненому та унікальному людському «я» його різних підструктур («я» - фізичне тіло», «я» - біологічний організм», «я» - соціальна істота», «я» - суб'єкт творчості» та ін.), а й інтеграції «я» в неповторну цілісність, нерозривну і не зведену до жодної з її окремих складових, ні до їхньої механічної суми.

У психології сильні дві тенденції у вивченні самотності. Перша – трактування її як психічного стану чи суб'єктивного переживання. Друга – трактування самотності як виключно негативного стану та переживання. Якщо навіть людина місяцями знаходиться одна, не підтримує ні з ким жодних контактів, але почувається при цьому чудово і не потребує жодної допомоги, вона не вважається самотньою.

## РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

### 3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження

Теоретичні положення, отримані в результаті теоретичного дослідження, дозволили нам поставити проблему, визначити основні завдання, провести добір відповідного методичного інструментарію дослідження, метою якого було виявлення особливостей переживання самотності у підлітковому віці.

Були визначені наступні завдання констатувальної частини експериментального дослідження:

1. Визначити глибину переживання самотності.
2. Визначити домінуючий вид самотності.
3. Визначити ступінь прояву самотності.

Враховуючи сучасні умови військових дій на території України та онлайн-навчання у більшості закладів середньої освіти, констатувальне дослідження проводилося в онлайн-режимі. В дослідженні особливостей переживання самотності у підлітковому віці взяли участь 45 осіб віком від 13 до 15 років. На другому етапі дослідження задля перевірки гіпотези дослідження: самотність може використовуватися підлітками як засіб усвідомлення своїх дій та вчинків, як умова становлення особистості - було запропоновано тренінгову програму з корекції прояву переживання стану самотності в підлітковому віці.

Задля дослідження особливостей переживання самотності у підлітковому віці були використані наступні методики: опитувальник «Самотність» (С.Г. Корчагіна), методика «Види самотності» (С.Г. Корчагіна), анкета «Самотність» (Г.Р.Шагівалєєва).

Для діагностики глибини переживання самотності нами було використано діагностичний опитувальник **С. Г. Корчагіної «Самотність»** (див.додаток А). Методика складається з 12 питань і 4 можливих відповідей

на них. Досліджуваним надається бланк, у якому навпроти кожного питання потрібно поставити відмітку у графі, яка відповідає одному із чотирьох варіантів відповіді: завжди, часто, інколи, ніколи. До цієї методики пропонується наступна інструкція: “Вам пропонується 12 питань і 4 варіанти відповідей на них. Відмітьте ту відповідь, яка найбільш відповідає вашому уявленню щодо себе” [31]. Інтерпретація здійснюється наступним чином: за кожну відмітку в графі “завжди” - 4 бали, “часто” - 3 бали, “інколи” - 2 бали, “ніколи” - 1 бал. Чим більше набрано балів, тим сильніше розвинуте відчуття самотності. Час, відведений на проходження даної методики, 10 - 15 хвилин.

**“Опитувальник для визначення виду самотності”** С. Корчагіної визначає конкретний вид самотності. Складається з 4 шкал: дифузна, відчужуюча, дисоційована та суб’єктивно позитивний вид самотності. Досліджуваним пропонується 30 питань, на які потрібно відповісти “так” чи “ні”. Інструкція наступна: “Вам пропонується 30 питань чи тверджень і два варіанти відповіді на них (“+” - так чи “-” - ні), виберіть той, який, на вашу думку, найбільш притаманний вам” [31]. Час проходження методики приблизно 20 хвилин (див. Додаток Б).

Людей, які переживають *дифузну самотність*, відрізняє підозрілість у міжособистісних відносинах і поєднання особистісних і поведінкових характеристик, що суперечать: опір і пристосування в конфліктах; наявність усіх рівнів емпатії; збудливість, тривожність та емотивність характеру, комунікативна спрямованість. Багато в чому така суперечність пояснюється ідентифікацією людини з різними об’єктами (людьми), які мають, природно, різні психологічні особливості. У стані гострого переживання дифузної самотності людина прагне інших людей, сподіваючись знайти у спілкуванні з ними підтвердження власного буття, своєї значущості. Це не вдається, тому що людина не спілкується у власному розумінні, не ділиться своїм, не обмінюється, а лише приміряє на себе маску іншого, тобто ототожнюється з нею, стаючи хіба що живим дзеркалом. Такі люди дуже гостро реагують на стреси, обираючи стратегію пошуку співчуття та підтримки.

Інтуїтивно передчуваючи свою справжню, екзистенційну самотність, людина відчуває колосальний страх. Вона намагається «втекти» від цього жаху до людей і обирає ту стратегію взаємодії з ними, яка, на її думку, забезпечить їй хоча б тимчасове ухвалення – ідентифікацію. Вона демонструє абсолютну згоду з думками, принципами, мораллю, інтересами того, з ким спілкується. По суті людина починає жити психічними ресурсами об'єкта ідентифікації, тобто існувати за рахунок іншого. Прагнучи до справжнього людського спілкування, вона діє так, що не залишає собі не найменшого шансу здійснити це прагнення. Наслідком цього, звичайно, є найжорстокіше переживання самотності, сповнене страхом, розчаруванням та відчуттям безглуздості свого існування.

При успішній терапії цього стану особистісні характеристики клієнтів змінюються у бік гармонізації та узгодженості. Самотність проявляється у збудливості, тривожності, циклотимності характеру, низької емпатії, протиборстві у конфліктах, вираженої нездатності до співробітництва, підозрливості та залежності у міжособистісних відносинах.

Наслідком переважання у особистості тенденції до відокремлення є *відчужена самотність* від інших людей, і цінностей, прийнятих у суспільстві, у світі загалом. При цьому спостерігається втрата значних зв'язків та контактів, інтимності, приватності у спілкуванні, здатності до єднання. Людина почувається покинутою, втраченою, закинутою в чужий і незрозумілий їй світ. Вона не може вже знайти необхідний відгук та розуміння. Усвідомлення неможливості бути вислуханим, зрозумілим, прийнятим часто призводить до переконання у своїй непотрібності, нецікавості. Коли думка про це опановує свідомість, втрачається інтерес до життя взагалі. Людина оцінює своє буття як відірване від себе. Її життя протікає ніби уві сні, і вона несвідомо відповідає тим, що зуміла виділити в ній і акцентувати: знедоленістю, неприйняттям, недбалістю. Подібне ставлення до життя робить його настільки нестерпним, що нерідко виникають думки про самогубство.

Зазвичай ми спостерігаємо у таких людей недовіру, підозрілість, приписування іншим поганим намірам, тугу, депресію, рідше – на сполох. Це не дивно, якщо зрозуміти, що людина перебуває в стані самотності усвідомленої, не маючи можливості з кимось поділитися, тому що поруч, за її уявленнями, немає нікого, здатного вислухати та зрозуміти. Термін «відчужуюче» передбачає тривалість процесу та стану в часі, з одного боку, з іншого – двосторонній характер відчуження, тобто з часом об'єкти відчуження стають його суб'єктами і виявляють це по відношенню до людини, яка переживає такий вид самотності.

Наступний вид самотності – *дисоційований* – є найскладнішим станом як за переживаннями, так і за походженням та проявами. Генезис його визначається яскраво вираженими процесами ідентифікації та відчуження та різкою їх зміною по відношенню навіть до тих самих людей. Спочатку людина ототожнює себе з іншим, приймаючи його спосіб життя і слідуючи йому, безмежно довіряє «як собі». Саме це «як собі» становить основу розуміння психологічної генези даного стану. Після повної ідентифікації відбувається різке відчуження від цього об'єкта, що відбиває справжнє ставлення людини до себе. Одні сторони особи приймаються людиною, інші – категорично відкидаються. Як тільки проекція цих знедолених якостей знаходить своє відображення в об'єкті ідентифікації, останній відразу ж відкидається весь цілком, тобто відбувається різке та беззастережне відчуження. Почуття самотності при цьому гостре, чітке, усвідомлюване, болісне.

Дисоційована самотність виражається у тривожності, збудливості та демонстративності характеру, протиборстві у конфліктах, особистої спрямованості, поєднанні високої та низької емпатії (за відсутності середнього рівня), егоїстичності та підпорядкованості у міжособистісних відносинах, які, безумовно, є протилежними тенденціями.

*Суб'єктивно позитивний вид самотності (усамітнення)* – керована самотність, або самотність, є варіантом переживання психологічної

окремоті, власної індивідуальності, який особистісно обумовлений оптимальним співвідношенням результатів процесів ідентифікації та відокремлення. Цю динамічну рівновагу можна розглядати як один із проявів психологічної стійкості особистості щодо впливів соціуму.

*Анкета «Самотність»* Г.Р.Шагівалєєва (див.додаток В). Умовно питання анкети розподілені на 3 блоки. Перший блок - виявлення ступеню самотності. Це питання :

- «Чи багато часу ти, зазвичай, проводиш серед людей?»
- «Чи є у твоєму оточенні люди, з якими ти відчуваєш себе просто і невимушено, з якими хочеться довго бути разом?»
- «Чи є у тебе близькі люди (близька людина), до яких (якої) ти завжди можеш прийти і поділитися своїми думками і переживаннями, які (яка) тебе завжди розуміють та підтримають?»

Наступні три питання, згідно з автором анкети, виміряють ставлення до самотності, незалежно від того, відчувають вони його чи ні.

- «Чи вважаєш ти себе самотнім?»
- «Чи намагаєшся ти уникнути самотності?»
- «Як часто виникає бажання залишитися на самоті?»

В останньому питанні «Що ти зазвичай відчуваєш, коли самотній?» пропонується обрати із 26 почуттів та емоцій ті, які характерні саме для респондентів.

### 3.2. Аналіз результатів констатувального дослідження

Для визначення ступеня прояву самотності у підлітків було використано діагностичний опитувальник С. Г. Корчагіної «Самотність».

У ході кількісної обробки даних та якісного аналізу результатів було виявлено, що більшість респондентів мають середній рівень переживання самотності (70%), що вказує на неглибоке переживання можливої самотності. Розподіл показників загального прояву переживання самотності за трьома рівнями надав можливість розподілити усю вибірку підлітків на дві групи:

- перша група – група підлітків, які мають середній рівень переживання самотності (38 осіб) – 70 %. Показниками є проведення часу за комп'ютером, книгою, телевізором, внутрішнє осмислення себе, наявність знайомих, друзів, незначне переживання можливої самотності.

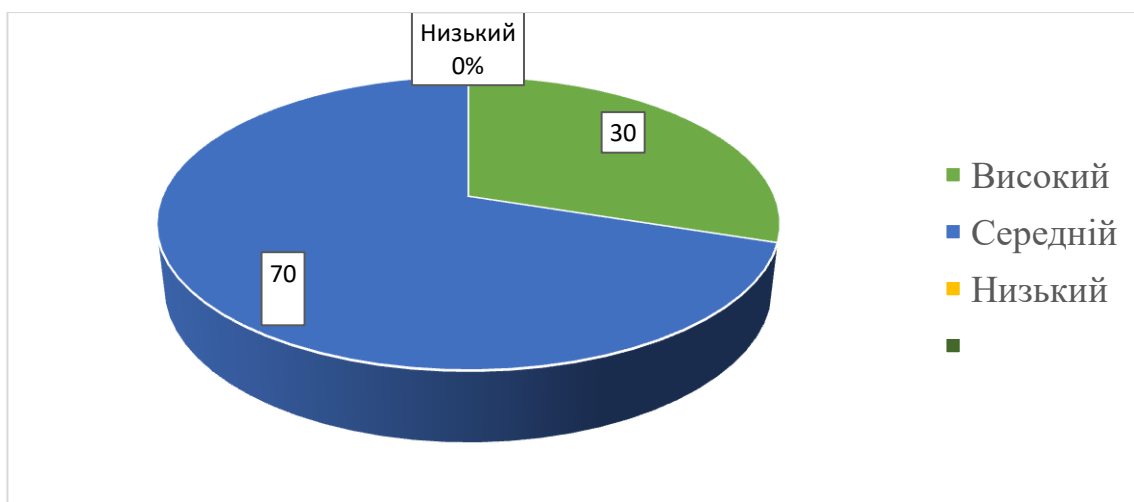
- друга група – група, підлітків, які мають високий рівень переживання актуальної самотності (16 осіб) – 30 %. Показниками сформованості є: утруднення навичок відкритого спілкування, невизначеність власного ставлення до проблем, ситуацій, людей, світу, незадоволеність соціальними контактами, роздуми над цінністю життя, глибоке переживання актуальної самотності (див. табл.3.2.1, рис.3.2.1)

**Таблиця 3.2.1**

**Рівні переживання актуальної самотності підлітками (за опитувальником С. Г. Корчагіної «Самотність»).**

Високий		Середній		Низький	
Кількість учнів	%	Кількість учнів	%	Кількість учнів	%
16	30	38	70	-	-





**Рис.3.2.1. Рівні переживання актуальної самотності підлітками (за опитувальником С. Г. Корчагіної «Самотність»).**

Тож, спостерігаємо відсутність низького рівня переживання актуальної самотності серед підлітків експериментальної групи, що свідчить про становлення самосвідомості та розвиток рефлексії.

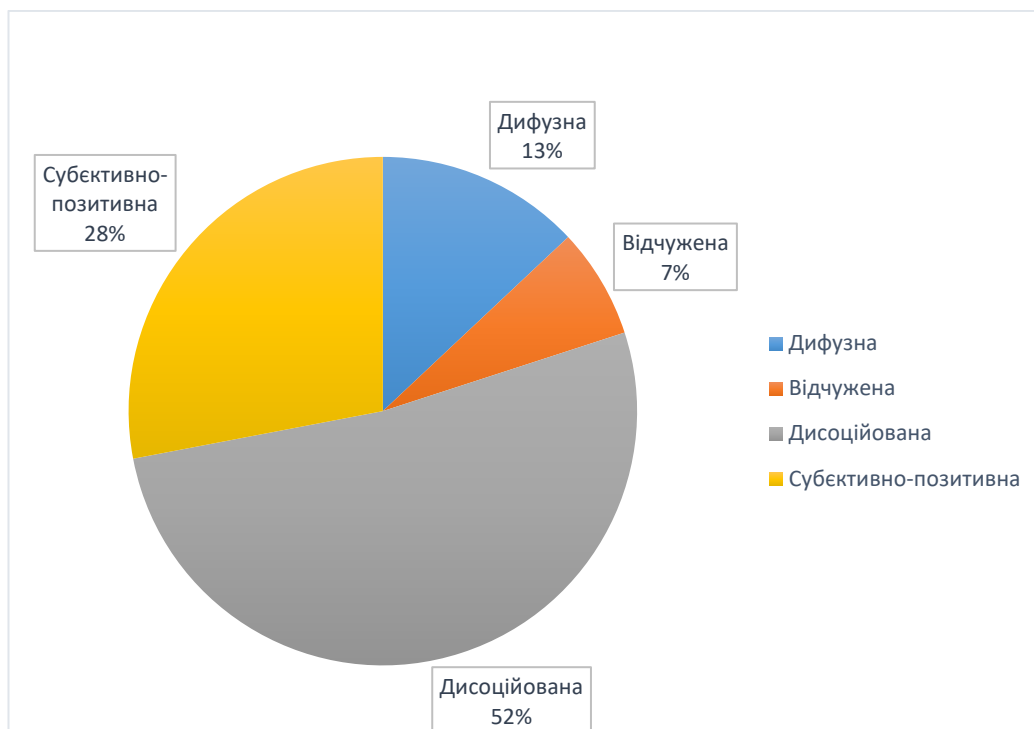
Діагностика прояву видів самотності у підлітків проводилася із використанням методики С.Г. Корчагіної «Види самотності». Кількісна обробка результатів виявила, що найбільшу вираженість серед респондентів (28 осіб) має дисоційована самотність, що складає 52 % від загальної кількості учасників анкетування. Дисоційована самотність виражається у тривожності, збудливості і демонстративності характеру, протистоянні у конфліктах, особистій спрямованості, поєднанні високого і низького рівня емпатії (за відсутності середнього рівня), егоїстичності та підкорюваності у міжособистісних стосунках, що, безумовно, є протилежними тенденціями (див.табл.3.2.2)

**Таблиця 3.2.2.**

**Види самотності (за методикою С.Г. Корчагіної «Види самотності»)**

Види самотності	Кількість	
	особи	%
Дифузна	7	13
Відчужена	4	7
Дисоційована	28	52
Суб'єктивно-позитивна	15	28

Надамо результати відсоткового співвідношення графічно (див.рис.3.2.2)



**Рис.3.2.2. Види самотності у процентному співвідношенні (за методикою С.Г. Корчагіної «Види самотності»)**

Розглянемо окремо прояви видів самотності у респондентів (див. табл.3.2.3. та рис.3.2.3.)

Щодо критерію дифузної самотності. 6 осіб мають високий рівень вираженості дифузної самотності (11 %), 31 особа - середній рівень (58 %), 17 - низький рівень (31 %). Таких підлітків часом відрізняє підозрлість у міжособистісних стосунках, супротив та пристосування у конфліктах, збудливість, тривожність та емотивність характеру, комунікативна спрямованість. Вони прагнуть до інших людей, сподіваючись знайти у спілкуванні з ними підтвердження власного буття, своєї значущості, гостро реагують на стреси.

Щодо відчуженої самотності. 8 підлітків мають за даною методикою високий рівень відчуженої самотності, що складає 14 % респондентів, 32 – середній рівень (60 %), 14 – низький рівень (26 %). Відчужена самотність проявляється у збудливості, тривожності, циклотимності характеру, низькій

емпатії, протистоянні у конфліктах, вираженій неспроможності до співпраці, підозрливості та залежності у міжособистісних стосунках.

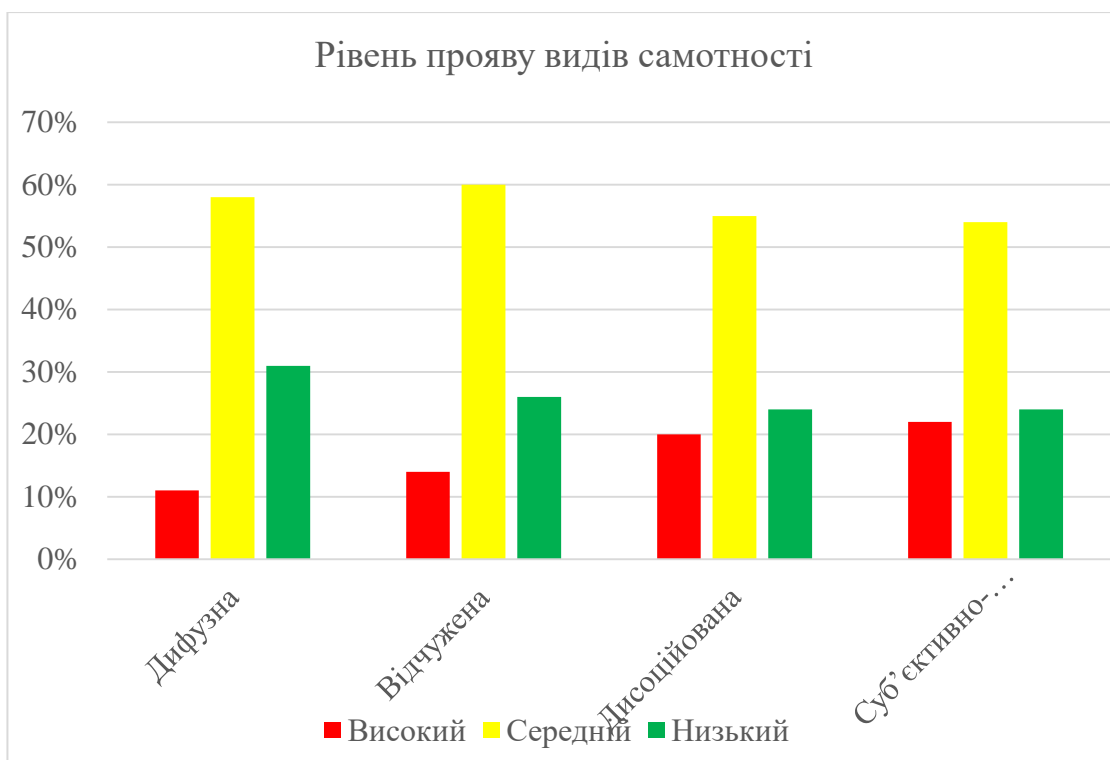
Щодо дисоційованої самотності. 11 осіб мають високий рівень дисоційованої самотності (20 %), 30 осіб – середній рівень (55 %), 13 – низький рівень (24 %). Дисоційована самотність виражається у тривожності, збудливості і демонстративності характеру, протистоянні у конфліктах, особистій спрямованості, поєднанні високої і низької емпатії (за відсутності середнього рівня), егоїстичності та підкорюваності у міжособистісних стосунках, що, безумовно, є протилежними тенденціями.

Щодо суб'єктивно – позитивного виду самотності. 12 (22 %) осіб мають високий рівень прояву суб'єктивно – позитивного виду самотності, 29 (54 %) – середній рівень, 13 (24 %) – низький рівень прояву даного виду самотності. Суб'єктивно позитивний вид самотності – керована самотність, або самотність, яка являє собою варіант переживання психологічної відособленості, власної індивідуальності, який особистісно обумовлений оптимальним співвідношенням результатів процесів ідентифікації і відособлення. Ця динамічна рівновага може розглядатися як один із проявів психологічної стійкості особистості щодо впливів соціуму (див.табл.3.2.3, рис.3.2.3).

Таблиця 3.2.3.

**Рівень прояву різних видів самотності (за методикою  
С.Г. Корчагіної «Види самотності»)**

Види самотності	Рівень прояву різних видів самотності		
	Високий	Середній	Низький
Дифузна	11%	58%	31%
Відчужена	14%	60%	26%
Дисоційована	20%	55%	24%
Суб'єктивно-позитивна	22%	54%	24%



**Рис. 3.2.3. Рівень прояву різних видів самотності у процентному співвідношенні (за методикою С.Г. Корчагіної «Види самотності»)**

Тож, ми спостерігаємо, що респонденти даної вікової групи здебільшого відчують середній рівень самотності за усіма шкалами, тобто самотність є постійним переживанням, але з середнім рівнем амплітуди.

Наступним етапом дослідження було анкетування за методикою «Самотність» Г.Р.Шагівалєєвої. Умовно анкету розділено на 3 блоки запитань. Було отримано наступні результати за анкету.

36 респондентів (68 %) багато часу проводять серед людей;

46 підлітків (86 %) мають у своєму оточенні людей, з якими почуваються просто і невимушено, з якими хочеться довго бути разом;

У 44 підлітків (82,2%) є близькі люди (близька людина), до яких (якої) вони завжди можуть прийти і поділитися своїми думками і переживаннями, які (яка) завжди зрозуміють та підтримають;

Більшість опитаних підлітків стверджують, що достатньо багато часу спілкуються з іншими людьми. Втім, 17 учнів (31 %) визнають, що мають обмежене коло спілкування. Також можна відмітити, що більшість опитаних

(78 %) не вважають себе самотніми. 63 % опитаних активно уникають самотності і це, на нашу думку, може знизити імовірність її виникнення.

Самотності не бажають ті підлітки, які не вважають себе самотніми за даними анкетування - 51% опитаних. Вони знають про існування такої проблеми, допускають можливість самотності і намагаються її уникнути.

Аналіз відповідей на питання «Як часто виникає бажання залишитися на самоті?»: постійно – 5 респондентів (8 %); кілька разів на тиждень – 22 респондентів (42 %); хоча б один раз на день – 14 респондентів (26 %); взагалі не виникає таке бажання – 13 респондентів (24 %)

Наступне питання анкети «Що ти зазвичай відчуваєш, коли самотній?» дало можливість визначити як почувають себе підлітки в моменти самотності. Обмежень у виборі не було. Отже, у стані самотності частіше всього підлітки відчувають поганий настрій (44,4%), тугу (44,4 %), нудьгу (44,4%); 48,9% опитаних відчувають спокій та умиротворення (33,3%). Для почуття самотності не є характерним відчуття сорому, гніву та злості (11,1%) у даній групі опитаних підлітків (див. додаток Г)

Тож, майже половина респондентів усвідомлює проблему, допускає можливість її виникнення і тому активно уникає самотності. Це може знизити ризик її виникнення. У стані самотності підлітки відчувають поганий настрій, тугу, нудьгу, але, разом із тим, майже половина опитаних обрали зі списку відчуття спокою і умиротворення.

В якості висновка зазначимо, що за результатами проведеного констатувального дослідження ми визначили, що переживання самотності підлітками притаманне у тому чи іншому ступені усім підліткам. Існує загальна тенденція до середніх показників переживання стану самотності підлітками, яке може мати як позитивний, так і негативний характер. Для певного відсотку підлітків самотність є життєвою проблемою, яка має негативний вплив на розвиток особистості, на ставлення підлітка до світу і самого себе.

### **3.3. Програма з корекції негативного переживання стану самотності в підлітковому віці**

Враховуючи результати констатувального етапу дослідження, нами запропоновано корекційну програму, спрямовану на подолання дискомфорту, напруженості, тривожності та інших негативних станів та процесів.

Мета програми - розробити спеціальні заняття, які сприяють зниженню рівня самотності у підлітків за допомогою тренінгової програми.

Гіпотеза дослідження – подолання дискомфорту, напруженості, тривожності та інших негативних станів та процесів сприяє зниженню рівня самотності як негативного переживання підлітка.

Нами були поставлені наступні задачі: визначення особливостей особистості кожного учасника групи; надання можливості учасникам усвідомити причини своєї самотності та можливі шляхи її подолання; допомога учасникам розвивати свої вміння адекватно сприймати інших людей, їх поведінку, ситуації, що виникають і в процесі спілкування; надання учасникам можливості побачити себе очима інших людей; допомога кожному учаснику усвідомити основні способи та прийоми взаємодії з іншими людьми, сформувані індивідуальні методи ефективного спілкування; розвиток вміння конструктивно висловлювати свої емоції, адекватно визначати емоції партнерів зі спілкування; допомога у засвоєнні звичайних навичок саморегуляції; розвиток умінь управляти внутрішньо особистісними та міжособистісними конфліктами; формування впевненості у собі; створення умов для самостійної роботи з самовдосконалення.

Програма складається з 13 занять, які тривають 40 – 60 хвилин. Зустрічі проводяться двічі на тиждень протягом семи тижнів. Ця програма передбачає гуманістичну позицію тренера і спрямована на усвідомлення учасниками себе, причин своєї самотності та можливих шляхів її подолання. Програма ґрунтується на принципі поступовості, поетапності: кожен наступний етап має логічно впливати з попереднього. Завдяки цьому людина поступово

заглиблюється в процес усвідомлення себе, відкриваючи різні сторони свого Я, що є підставою для продуктивного спілкування. Структуру програми надано у таблиці 3.3.1.

Таблиця 3.3.1

### Структура комплексної тренінгової програми

Заняття	Час проведення	Тема заняття	Мета	Структура
1	30-40хв	Знайомство	Створення умов знайомства та атмосфери психологічної безпеки, встановлення принципів роботи у групі.	Вправа «Коло знайомств» Вправа Правила роботи у групі Вправа Асоціація. Вправа «Суд присяжних» Рефлексія:
2	30-40хв	Світ в мені	Визначення особливостей особистості кожного учасника групи	Вправа 1. Зіпсований телефон Вправа 2. З пункту "А" до пункту "Б" Вправа 3. Прийняття себе. Вправа 4. Комісійний магазин Рефлексія
3	30-40хв	Хто я?	Дати можливість учасникам усвідомити причини своєї	Вправа 1. "Прогноз погоди" Вправа 2. "Міфи про самотність". Вправа 3. «Намалюйте свою

			самотності та можливі шляхи її подолання.	самотність» Вправа 4. "Аукціон" Вправа 5. «Водоспад» Вправа 6. "Прогноз погоди" Рефлексія
4	30- 40хв	Світ навколо мене	Допомогти учасникам розвивати свої вміння адекватно сприймати інших людей, їх поведінку, ситуації, що виникають та процес спілкування.	Вправа 1. «Міміка та жести» Вправа 2. "Діалог руками" Вправа 3. «Помилкова думка» Вправа 4. "Мій сусід праворуч". Рефлексія
5	30- 40хв	Я очима світу	Надати учасникам можливість побачити себе очима інших людей.	Вправа 1. "Я справжній і Я ідеальний" Вправа 2. "Рекламний ролик" Вправа 3. "Асоціації" Вправа 4. «Ходьба» Рефлексія
6	30- 40хв	Зворотній зв'язок у спілкуванні	Усвідомлення значущості зворотного зв'язку у спілкуванні та розвитку умінь і	Вправа 1. «Відповіді іншого» Вправа 2 «Думка» Вправа 3. «Плюс та мінус» Вправа 4. «Хто гальмо?» Рефлексія



			навиків її використання.	
7	30-40хв	Види слухання	Розвиток умінь та навичок ефективного слухання	Вправа 1. "Гарний слухач" Вправа 2. "Емпатичне слухання" Вправа 3. "Вгадай, хто слухає" Рефлексія
8	30-40хв	Зустріч двох світів	Допомогти кожному учаснику усвідомити основні способи та прийоми взаємодії з іншими людьми, способи реагування у складних ситуаціях, сформувати індивідуальні способи ефективного спілкування.	Вправа 1. «Співзвуччя» Вправа 2. «Рольова гра» Вправа 3. «Рольова гімнастика» Рефлексія
9	30-40хв	Емоції та почуття в спілкуванні	Розвивати вміння конструктивно висловлювати свої емоції,	Вправа 1. Назви почуття Вправа 2. Емоційний стан сусіда Вправа 3. Скульптура

			адекватно визначати емоції партнерів зі спілкування	почуття (емоції) Вправа 4. Передача почуттів
10	30- 40хв	Стрес. Релаксація. Концентрац ія	Допомогти у засвоєнні дітьми звичайних навичок саморегуляції	Вправа 1. «Поза кучера» Вправа 2. «Повне дихання» Вправа 3. «Ритмічний подих» Вправа 4. "Чарівне слово". Вправа 5. «Позитивні твердження». Рефлексія
11	30- 40хв	Проблеми в спілкуванні	Виявити уявлення учасників про конфлікт та розвиток умінь управляти внутрішньо особистісними та міжособистісним и конфліктами	Вправа 1. "Моя картина конфлікту" Вправа 2. Дві сторони мого "Я" Вправа 3. «Не впусти!» Рефлексія
12	30- 40хв	Впевнена та непевнена поведінка	Навчання тому, як відрізнити у практичних ситуаціях впевнену поведінку від непевненої; формування впевненості у	Вправа 1. "Відтворення" Вправа 2. «Моя поведінка» Вправа 3. «Місто впевненості» Вправа 4. «Я – господар» Рефлексія

			собі.	
13	30-40хв	Заглянемо у майбутнє	Створити умови для самостійної роботи з самовдосконалення	Вправа 1. «Дерево мети» Вправа 2. «Колаж» Вправа 3. «Валіза» Рефлексія

Надамо стислу характеристику кожного заняття. В повному обсязі корекційна програма викладена у додатку Д.

Тема1: Знайомство. Мета: створення умов знайомства та атмосфери психологічної безпеки, встановлення принципів роботи у групі.

Вправа 1. «Коло знайомств» . Мета: Знайомство членів групи.

Ця гра дає кожному учаснику занять можливість пред'явити себе групі, висловити свою індивідуальність у максимально захищеній, жартівливо-іронічній ситуації, а головне - зробити це без слів, мовою тіла, яка багато в чому виразніша за словесні міркування.

Вправа 2. Правила роботи у групі. Мета: встановлення принципів роботи у групі та створення традицій групи.

Вправа 3. Асоціація. Мета: Створення умов для згуртування групи.

Рефлексія

Тема 2: Світ в мені. Мета: Визначення особливостей особистості кожного учасника групи.

Вправа 1. Зіпсований телефон. Мета: зняття напруги та втоми; створення доброзичливої атмосфери.

Вправа 2. З пункту "А" до пункту "Б". Мета: Визначення особливостей особистості кожного учасника.

Вправа 3. Прийняття себе. Мета: закріпити навички самоаналізу, сприяти глибшому саморозкриттю, що веде до зміни в собі.

Вправа 4. Комісійний магазин. Мета: формування навичок самоаналізу, саморозуміння та самокритики; поглиблення знань одне одного через розкриття якостей кожного учасника.

Рефлексія

Тема 3: Хто я? Мета: Дати можливість учасникам усвідомити причини своєї самотності та можливі шляхи її подолання.

Вправа 1. "Прогноз погоди". Мета: Визначити емоційний стан кожного з учасників групи.

Вправа 2. "Міфи про самотність". Мета: Дати можливість учасникам подумати над причинами своєї самотності.

Вправа 3. «Намалюйте свою самотність». Мета: Дати можливість учасникам подумати над причинами своєї самотності.

Вправа 4. "Аукціон". Мета: усвідомлення можливих шляхів подолання самотності.

Вправа 5. «Водоспад». Мета: зняття емоційної напруги.

Вправа 6. "Прогноз погоди". Мета: Визначити емоційний стан кожного з учасників групи.

Рефлексія

Тема 4: Світ навколо мене. Мета: Допомогти учасникам розвивати свої вміння адекватно сприймати інших людей, їх поведінку, ситуації, що виникають та процес спілкування.

Вправа 1. «Міміка та жести». Мета: розвиток паралінгвістичних (позамовних) засобів спілкування; вироблення вільного розкутого стилю спілкування.

Вправа 2. "Діалог руками". Мета: Визначення та розвиток умінь відчувати, розуміти іншу людину.

Вправа 3. «Помилкова думка». Мета: усвідомлення інтерпретаційних спотворень при сприйнятті якостей та відносин інших людей (феноменів

міжособистісного сприйняття: ефекту ореолу першого враження, новизни, стереотипізації та ін.).

Вправа 4. "Мій сусід праворуч". Мета: розвиток чутливості до невербальних засобів спілкування; зняття напруги.

Рефлексія

Тема 5: Я очима світу. Мета: надати учасникам можливість побачити себе очима інших людей.

Вправа 1. "Я справжній і Я ідеальний". В обговоренні учасники намагаються відповісти на питання, чим викликані розбіжності в уявленнях про те, яким ти хотів би бути і яким тебе бачать інші, з тим, який ти є насправді. Чи були б ці розбіжності сильнішими, якщо провести це завдання на початку групи, і чому?

Вправа 2. "Рекламний ролик". Мета: надати учасникам можливість побачити себе очима інших людей.

Вправа 3. "Асоціації". Мета: надати учасникам можливість побачити себе очима інших людей.

Вправа 4. «Ходьба». Мета: зняття напруги та втоми.

Рефлексія

Тема 6: Зворотній зв'язок у спілкуванні. Мета: Усвідомлення значущості зворотного зв'язку у спілкуванні та розвитку умінь і навиків її використання.

Вправа 1. «Відповіді іншого». Мета: усвідомлення своїх індивідуальних способів надання зворотного зв'язку адресату, розвиток здатності антиципації.

Вправа 2 «Думка». Мета: розвиток умінь надавати зворотний зв'язок.

Вправа 3. «Плюс та мінус». Мета: розвиток умінь надавати зворотний зв'язок.

Вправа 4. «Хто гальмо?». Мета: зняття емоційної напруги.

## Рефлексія

Тема 7: «Види слухання». Мета: Розвиток умінь та навичок ефективного слухання.

Вправа 1. "Гарний слухач". Мета: розвиток вміння повернути співрозмовника до розмови та формування навички формулювання відкритих питань.

Вправа 2. "Емпатичне слухання". Мета: інтеграція умінь та навичок слухання у спілкуванні.

Вправа 3. "Вгадай, хто слухає". Мета: усвідомлення значення основних прийомів пасивного слухання.

## Рефлексія

Тема 8: «Зустріч двох світів». Мета: Допомогти кожному учаснику усвідомити основні способи та прийоми взаємодії з іншими людьми, способи реагування у складних ситуаціях, сформувати індивідуальні способи ефективного спілкування.

Вправа 1. «Співзвуччя». Мета: розвинути почуття емпатії

Вправа 2. «Рольова гра». Мета: виявлення основних способів взаємодії кожного члена групи з іншими людьми, індивідуальних особливостей спілкування; формування ефективних способів спілкування; вдосконалення вербальних та невербальних компонентів спілкування.

Вправа 3. «Рольова гімнастика». Мета: зняття напруги та втоми;

Рефлексія.

Тема 9: «Емоції та почуття в спілкуванні». Мета: Розвивати вміння конструктивно висловлювати свої емоції, адекватно визначати емоції партнерів зі спілкування.

Вправа 1. Назви почуття. Мета: розвиток умінь вербалізації почуттів.

Вправа 2. Емоційний стан сусіда. Мета: розвиток сприйняття та розуміння емоційного стану партнера зі спілкування.

Вправа 3. Скульптура почуття (емоції). Мета: розширення усвідомлення як позитивних, і негативних аспектів почуттів.

Вправа 4. Передача почутті. Мета: розвиток сензитивності до невербального вираження почуттів.

Рефлексія:

Тема 10: Стрес. Релаксація. Концентрація. Мета: Допомогти у засвоєнні дітьми звичайних навичок саморегуляції.

Вправа 1. «Поза кучера». Мета: навчання навичкам релаксації.

Вправа 2. «Повне дихання». Мета: навчання навичкам релаксації.

Вправа 3. «Ритмічний подих». Мета: навчання навичкам релаксації.

Вправа 4. "Чарівне слово". Мета: засвоєнню дітьми звичайних навичок саморегуляції.

Вправа 5. «Позитивні твердження». Мета: засвоєння звичайних навичок саморегуляції.

Рефлексія

Тема 11: Проблеми в спілкуванні. Мета: Виявити уявлення учасників про конфлікт та розвиток умінь управляти внутрішньо особистісними та міжособистісними конфліктами.

Вправа 1. "Моя картина конфлікту". Мета: усвідомлення індивідуальних уявлень про конфлікт.

Вправа 2. Дві сторони мого "Я". Мета: розвиток уявлень про внутрішні конфлікти, їх механізми та способи їх вирішення.

Вправа 3. «Не впусти!» Мета: зняття втоми; вироблення вільного, розкутого спілкування.

Рефлексія

Тема 12: Впевнена та невпевнена поведінка. Мета: Навчання тому, як відрізнити у практичних ситуаціях впевнену поведінку від невпевненої; формування впевненості у собі.

Вправа 1. "Відтворення". Мета: навчання тому, як відрізнити у практичних ситуаціях впевнену поведінку від невпевненої.

Вправа 2. «Моя поведінка». Мета: навчання тому, як відрізнити у практичних ситуаціях впевнену поведінку від невпевненої.

Вправа 3. «Місто впевненості». Мета: формування впевненості у собі

Вправа 4. «Я – господар». Мета: відпрацювання прийомів впевненої поведінки та сприяння почуттю впевненості у собі

Рефлексія.

Тема 13: Заглянемо у майбутнє. Мета: створити умови для самостійної роботи з самовдосконалення.

Вправа 1. «Дерево мети». Мета: формування умінь самостійно ставити перед собою мету та визначати шляхи їх досягнення.

Вправа 2. «Колаж». Мета: Зробити уявлення про щастя відчутним

Вправа 3. «Валіза». Мета: допомогти в усвідомленні якостей кожного учасника, які допомагають, заважають йому у спілкуванні.

Рефлексія.

Вважаємо, що впровадження розробленої корекційної програми сприятиме зниженню рівня самотності у підлітків.



### Висновки до розділу 3

Враховуючи результати теоретичного етапу дослідження проблеми прояву самотності в підлітковому віці нами було відібрано методичний інструментарій задля можливості проведення емпіричного етапу дослідження проблеми. Використання надійних та валідних методик надало можливість дослідити рівні та види прояву самотності у підлітків.

Визначено, що у підлітків спостерігаємо відсутність низького рівня переживання актуальної самотності, що свідчить про становлення самосвідомості та розвиток рефлексії. Дисоційована самотність є домінуючим типом самотності серед підлітків експериментальної групи.

Враховуючи результати констатувального етапу дослідження, нами запропоновано корекційну програму, спрямовану на подолання дискомфорту, напруженості, тривожності та інших негативних станів та процесів. Мета програми - розробити спеціальні заняття, які сприяють зниженню рівня самотності у підлітків за допомогою тренінгової програми. Вважаємо, що впровадження розробленої корекційної програми сприятиме зниженню рівня самотності у підлітків.

## ВИСНОВКИ

Самотність – одна з найгостріших соціальних проблем, що торкається основ людського буття. Феномен самотності має багатовікову історію та супроводжує людство на кожному етапі його існування. При цьому самотність буває різних видів та різного ступеня прояву. З античних часів існує подвійне ставлення до самотності. З одного боку, вчені розглядають її як позитивне явище у житті людини, з іншого боку, вбачають в неї негативний характер – як причину деструкції особистості.

Поняття «самотність» має багато різноманітних трактувань. Феномен самотності досліджено з різноманітних точок зору: наводяться причини самотності, розробляються класифікації, підходи, виділяються ознаки самотності. Самотність – це складний психологічний процес, що супроводжується різними емоційними переживаннями. Появі самотності сприяють такі чинники: емоційна травма, страх невдачі у налагодженні міжособистісних контактів, втрата коханої людини тощо. Найчастіше самотньою людина стає через відсутність необхідних навичок спілкування, що сприяє появі у людини страху у встановленні взаємин з іншими людьми.

В залежності від того, як людина реагує на самотність, вона грає в житті двояку роль. З одного боку, самотність – це стан ізоляції, у якому людина дуже нещасна. Він відчуває найрізноманітніші почуття: розпач, страх, туга, нетерпіння, відчуття власної непривабливості, ізоляція, жалість себе і тощо. Все це заважає людині в налагодженні необхідних контактів з оточуючими. З іншого боку, самотність може використовуватися людиною як час для осмислення свого життя, своїх вчинків.

Самотність – соціально-психологічне явище, емоційний стан людини, пов'язаний з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми та/або зі страхом їхньої втрати внаслідок вимушеної чи психологічної причини соціальної ізоляції. Особливо процес пошуку небезпечний у підлітковому віці, коли нерозуміння проблеми призводить підлітка до відчаю та заперечення загальноприйнятих норм поведінки. Формальний підхід до

проблеми призводить до того, що підлітки залишаються віч-на-віч з проблемою самотності і не можуть зрозуміти і усвідомити цю проблему. Все це в результаті позначається на їхньому подальшому розвитку і на відносинах з навколишнім суспільством. Підлітки починають шукати відповіді на питання, що їх цікавлять, але ці відповіді вони шукають не в шкільних підручниках. І виходить, що психологічне та соціальне виховання кожен підліток отримує самотійно.

У підлітковому віці одним із новоутворень є усвідомлена рефлексія. При цьому розвиток рефлексії у підлітка не обмежується лише внутрішніми змінами самої особистості, але також у зв'язку з переродженням самосвідомості підлітка стає можливим і незмірно глибше і ширше розуміння інших людей. Підліток поглиблено вивчає себе, збагачуючи самосвідомість новим матеріалом. Він вивчає свої особистісні особливості, свої відносини з оточуючими, свої можливості та домагання, свої сильні та слабкі сторони. Рефлексія його тягнеться також у минуле і в майбутнє: вона поєднує його переживання про себе в дитинстві з його очікуваннями від себе у дорослому житті. Змістовний план рефлексії досить великий, підліток аналізує навколишній світ, інших людей, себе і навіть власну рефлексію.

Особливістю рефлексії у цей час є її насичена емоційність. Зовнішність, що стрімко змінюється, сприйняття себе іншими, здібності та успіхи в навчанні постійно знаходяться у фокусі рефлексії і викликають гострі переживання, які в свою чергу теж рефлексуються. Іншою особливістю підліткової рефлексії є її вільна асоціативність. Підліток занурюється у свої думки, що течуть у різних напрямках залежно від душевних переживань чи зовнішніх обставин. Проте центром тяжіння рефлексії підлітка є він сам, його особистість. Саме у рефлексії підліток задовольняє потребу у самоідентифікації: його найбільше зараз цікавить власне "Я".

Враховуючи результати теоретичного етапу дослідження проблеми прояву самотності в підлітковому віці та гіпотезу нашого дослідження, нами

було відібрано методичний інструментарій з метою перевірки гіпотези дослідження - подолання дискомфорту, напруженості, тривожності та інших негативних станів та процесів сприяє зниженню рівня самотності як негативного переживання підлітка.. Використання надійних та валідних методик надало можливість дослідити рівні та види прояву самотності у підлітків.

Визначено, що у підлітків спостерігаємо відсутність низького рівня переживання актуальної самотності, що свідчить про становлення самосвідомості та розвиток рефлексії. Дисоційована самотність є домінуючим типом самотності серед підлітків експериментальної групи.

Враховуючи результати констатувального етапу дослідження, нами запропоновано корекційну програму, спрямовану на подолання дискомфорту, напруженості, тривожності та інших негативних станів та процесів. Мета програми - розробити спеціальні заняття, які сприяють зниженню рівня самотності у підлітків за допомогою тренінгової програми. Вважаємо, що впровадження розробленої корекційної програми сприятиме зниженню рівня самотності у підлітків.

Враховуючи результати констатувального етапу дослідження, вважаємо, що гіпотезу було підтверджено.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славська К. А. Людина в світі, що змінюється // Психологія особистості в умовах соціальних змін. М: Ін-т психології РАН, 1993. С. 4-20.
2. Байярд, Р.Т. Ваш неспокійний підліток. Практичний посібник для зневірених батьків / Р.Т. Байярд, Д. Байярд // – М.: Академічний проект, 2015. – 75 с.
3. Бех І.Д. Психологічні джерела виховної майстерності: навч. посіб./ І.Д. Бех. — К.: Академвидав, 2009.
4. Булгаков, А.А. Наші некеровані підлітки/А.А. Булгаков. - М: Москва, 2008. - 432 с.
5. Бітянова, М.Р. Практикум з психологічних ігор з дітьми та підлітками / М.Р. Бітянова. – СПб.: Пітер, 2011. – 304 с.
6. 1. Василюк Ф.Є. Сучасні уявлення про переживання // Психологія мотивації та емоцій / за ред. Ю.Б. Гіппенрейтер, М.В. Фалікман. М.: АСТ: Астрель, 2009. С. 362-372.
7. Варава Л.А. Аналіз моделей почуття самотності як стану особистості . Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2004, Т7.В.3. С.298-306
8. Вербицька, С.Л. Від опису особливостей сприйняття самотності для її визначення / С.Л. Вербицька// Прикладна психологія. 2001. №5.
9. Вейс, Р. Питання вивчення самотності// Лабіринти самотності. - М: Прогрес, 1989.
- 10.Вінічук, Н.В. Психологія аномальної поведінки/Н.В. Вінічук. – Видавництво Далекосхідного університету, 2004.
- 11.Виготський, Л.С. Проблема віку/Л.С. Виготський // Психологія розвитку та вікова психологія: хрестоматія -. М.: Изд-во МНЕГІУ, 2001. – 4.1. Проблеми розвитку психіки. – 316 с.

12. Гасанова, П.Г. Психологія самотності/П.Г. Гасанова, М.К. Омарова// - Київ: Товариство з обмеженою відповідальністю «Фінансова Рада України» (Київ), 2017. – 76 с.
13. Голдберг, І. Самотність як порушення сприйняття часу / І. Голдберг // [Електронний ресурс] - URL: Journalof Contemporary Psychotherapy. Vol. 31. 2001. №4.
14. Головіна, С.А. Психологічні умови формування адекватних способів реагування думки однолітків у підлітковому віці/ С.А. Головіна. 2008. – 26 с.
15. Гіппенрейтер, Ю.Б. Як спілкуватися з дитиною? / Ю.Б. Гіппенрейтер. - М: АСТ, Астрель, Харвест, 2011. - 121 с.
16. Грецов, А.Г. Тренінги розвитку із підлітками. Творчість, спілкування, самопізнання/А.Г. Грець. – СПб.: Пітер, 2011. – 416 с.
17. Гримак, Л.П. Психічні стани: хрестоматія/Упоряд. та ред. Л.В. Кулікова. – СПб.: Пітер, 2001. – 512 с.
18. Губа Н.О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. Проблеми сучасної психології. 2012. №1. С53-57
19. Драгунова Т.В. Проблема конфлікту в підлітковому віці //Психологія підлітка : хрестоматія / Сост. Ю.И. Фролов. – М., 1997.
20. Довбій Т.Ю. Проблема диференціації споріднених до феномену самотності понять у сучасній психологічній науці/ Т.Ю. Довбій // Вісник Національного університету оборони України. — 2011. — №4 (23)
21. Долгінова, О.Б. Вивчення самотності як психологічного феномена/О.Б. Долгінова// Прикладна психологія. 2000. - №4.
22. Карпов А. В. Психологія рефлексивних механізмів діяльності. М: ІП РАН, 2004
23. Кон, І.С. Вік та вікові категорії/І.С. Кон// Психологія вікових криз / Упоряд. К.В. Сільченко. Мн.: Харвест, 2000.

24. Кон И. Многоликое одиночество. / И. Кон // Популярная психология: Хрестоматия: Учеб. пособие для студентов пединститутів / Сост. В.В.Мироненко. – М.: Просвещение, 1990. – С. 162 – 170.
25. Корзюк, А.А. Педагогічні умови формування позитивної я-концепції особистості в підлітковому віці / А.А. Корзюк // Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук. 2009. № 12. – С. 240-242.
26. Корчагіна, С.Г. Психологія самотності/С.Г. Корчагіна. М: Москва, - 2007. -162с.
27. Лебедєв, В.І. Самотність. Психічні стани/Хрестоматія/Упоряд. та загальна ред. Л.В. Куликова// СПб.: Пітер, 2001.
28. Леві, В.Л. Самотній друг самотніх/В.Л. Леві// М.: Торобоан, 2009. -356 с.
29. Леонтьєв Д.А. Екзистенціальний смисл одиночества // Екзистенціальна традиція: Філософія, психологія, психотерапія. 2011. № 2 (19). С. 101–108.
30. Леонтьєв Д.А., Осін Е.Н., Салихова А.Ж. Переживання одиночества: негативні та позитивні аспекти // Психологія об - щення: Тренінг човечності: Тезиси міжнародної науко-практичної конференції, посвященної 70-лєтїю со дня рождення Л.А. Петровської / Под ред. О.В. Соловєвої. М.: Смысл, 2007. С. 320–322.
31. Леонтьєв Д.А., Осін Є.М. Диференціальний опитувальник переживання самотності: структура та властивості / Д.А. Леонтьєв // [Електронний ресурс] - URL: [http://psyjournal.hse.ru/data/2022/06/05/1283223356/Osin\\_Leontiev\\_10-01pp55-81.pdf](http://psyjournal.hse.ru/data/2022/06/05/1283223356/Osin_Leontiev_10-01pp55-81.pdf)
32. Лісіна М. І. Спількування, особистість та психіка дитини / за редакцією Рузької А. Г. - М.: Видавництво «Інститут практичної психології», Воронеж: НВО «МОДЕК», 1997. - 384с 6.
33. Мамардашвілі М.К. Одиночество — моя професія. [Електронний ресурс]. URL: <http://www.mamardashvili.ru/index.php?texts/interwiev/odinochestvo.htm>

- 34.Мацута В.В. Общение с самим собой // Коммуникативное измерение в психологической антропологии / Под ред. В.И. Кабрина. Томск: Иван Федоров, 2007. С. 109–123
- 35..Мухіна В. С. Дитяча психологія: Навч. для студентів пед. ін-тов/під ред. Л. А. Венгер. - 2-ге вид., перероб. та дод. - М.: Просвітництво, 1985-272 с.
- 36.Обухова, Л.Ф. Вікова психологія. Підручник – К.: Юрайт, 2012. – 460 с.
- 37.Пепло Л.Э., Мицели М., Мораш Б. Одиночество и самооценка / Л.Э.Пепло, М.Мицели, Б.Мораш // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е.Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – С. 169-191.
- 38.Перлман, Д. Теоретичні підходи до самотності// Лабіринти самотності Н. Є. Покровський. - М: Прогрес, 1989. - С. 152 - 169.
- 39.П'янкова Г. С. Особистісна та професійна рефлексія: психологічний практикум / укл. Г. С. П'янкова; Краснояр. держ. пед. ун-т ім. В. П. Астаф'єва. - Красноярськ, 2012. - 125 с.
- 40.Райгородський, Д.Я. Психологія самосвідомості. Хрестоматія/Д.Я. Райгородський. – Самара, 2003. – 672 С.57.
- 41.Райс, Ф. Психологія підліткового віку / Ф. Райс, К. Долджін. – СПб.: Пітер, 2014. – 816 с.
- 42.Рассел Д. Измерение одиночества // Лабиринты одиночества / Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. М.: Про гресс, 1989. С. 192–226.
- 43.Романова Н. П., Дробишевський В. С. Терапія самотності чи терапія самотністю? Чита: Вид-во ЧитГУ, 2004. 113 з
- 44.Рубинштейн К., Шейвер Ф. Опыт одиночества // Лабиринты одиночества / Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. По кров - ского. М.: Прогресс, 1989. С. 275–300.
- 45.Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. 2007. No 3.



- 46.Слободчиков В. І., Цукерман Г. А.Генеза рефлексивної свідомості в молодшому шкільному віці// Питання психології. 1990. № 3
- 47.Соловйова, Н.В. Умови та фактори розвитку підлітка / Н.В.Соловйова // Світ психології. 2007. № 4. – С. 76-83.
- 48.Токарева, М.Н Теоретичні основи вивчення проблеми самотності та її взаємозв'язок із спілкуванням у соціальних мережах/М.М. Токарева // [Електронний ресурс] - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-izucheniya-problemy-odinochestva-i-ee-vzaimosvyaz-s-obscheniem-v-socialnyh-setyah> (дата звернення 26.04.22).
- 49.Хараш, А Психологія самотності / А. Хараш // [Електронний ресурс] - URL: <http://incognita.avtor.ws/poznavatelnoe/psihologiya/psihologiya-odinochestva-a-u-harash/> (дата звернення 22.04.22).
- 50.Хорні, К. Психоаналіз та культура. Вибрані праці Карен Хорні та Еріха Фромма. - М: Юрист, 1995. - 623 с.
- 51.Хрящова, Н.Ю. Особливості психічних станів в умовах ізоляції/Психічні стани. Хрестоматія/Л.В.Куликова. – СПб.: Пітер, 2014. – 512 с.
- 52.Хухлаєва, О.В. Психологія підлітка: учеб.посібник для студ. вищ. навч. закладів. -3-тє вид., стер. - М.: Видавничий центр «Академія», 2008. - 160 с.
- 53.Щедровицький Г. П. Комунікація, діяльність, рефлексія. - У кн.: Дослідження мовної діяльності. Алма-Ата, 1974, с. 12
- 54.Циліцький, В. С. Закономірності формування рефлексивних умінь і навичок на різних етапах вікового розвитку людини / В. С. Циліцький. - Текст: безпосередній // Молодий вчений. - 2015. - № 22 (102). - С. 913-917. - URL: <https://moluch.ua/archive/102/23136/> (дата звернення: 14.09.2022).
55. Шагівалєєва Г. Р. Самотність та особливості її переживання студентами: монографія. Єлабуга: Алмедіа, 2007. 157 с

- 56.Швалб Ю.М., Данчева О.В. Самотність: Соціально-психологічні проблеми / Ю.М. Швалб, О.В.Данчева. - К.: Україна, 1991. - 270 с.
- 57.Еріксон Е. Дитинство та суспільство. / Е. Еріксон. - Санкт-Петербург, 1996
- 58.Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999
- 59.Янг, Дж. І. Самотність, депресія та когнітивна терапія: теорія та її застосування // Лабіринти самотності / общ.ред. та передисл. Н.Є. Покровський – М.: Владос, 2002. – 552 с.
- 60.Ярцев Д.В. Особенности социализации современного подростка. // Вопросы психологии. - 1999. - №6. - С. 54-58.
- 61.Brown T.A. Confirmatory factor analysis for applied research. N.Y.: The Guilford Press, 2006.
- 62.Burger J.M. Individual differences in preference for solitude // Journal of Research in Personality. 1995, 85–108.
- 63.Cacioppo J.T., Hawkley L.C. Loneliness // M.R. Leary, R.H. Hoyle (eds). Hand - book of individual differences in social behavior. N.Y.: Guilford, 2009. P. 227–239.
- 64.Cramer K.R., Barry J.E. Conceptualizations and measures of loneliness: a comparison of subscales // Personality and Individual Differences. 1999. 491–502.
65. Leary M.R., Herbst K.C., McCrary F. Finding pleasure in solitary activities: desire for aloneness or disinterest in social contact? // Personality and Individual Differences. 2003. 35. 59–68.
- 66.Long C.R., Averill J.R. Solitude: An exploration of benefits of being alone // Journal for the Theory of Social Behavior. 2003.
67. Rokach A. Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life // Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social. 2004. 23. 1. 23–40.
68. Storr A. Solitude: A return to the self. N.Y.: Free Press, 2005.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### 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

#### Опитувальник

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 та інтерпретація

Цей опитувальник обробляється досить просто.

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 Б

#### Опитувальник для визначення виду самотності С.Г. Корчагіної

Тест спрямований на визначення і глибини переживання самотності, і його виду (дифузна, відчужена, дисоційована).

**Інструкція.** Вам пропонується 30 питань або тверджень і два варіанти відповідей на них (так чи ні), виберете той, який найбільше відповідає вашому уявленню про себе.

#### Опитувальник

1. Чи думаєте Ви про 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 впораються 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 характер?
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. Чи знаходите Ви засоби в повній мірі висловити своє співпереживання страждаючому?
15. Захоплює чи Вас переживання (туга, жаль, біль, каяття) про щось безповоротно минулому?
16. Чи помічаєте Ви, що люди чомусь цураються Вас?
17. Чи важко Вам пробачити себе за слабкість, помилку, 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 чомусь - «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?
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 влаштовують Вас відносини?
30. Чи було коли-небудь так, що Ви відчували себе повністю прийнятим, зрозумілим?

### Обробка результатів та інтерпретація

Обробка проводиться у відповідність з ключем, простим підсумовуванням балів.

#### Ключ

Дифузна	«+»	4, 6, 11, 12, 13, 14, 21, 23, 25, 26
	«-»	2, 11, 24, 27
Відчужена	«+»	1, 2, 5, 16, 22, 24, 27, 29
	«-»	11, 13, 14, 23, 25, 26, 30
Дисоційована	«+»	1, 4, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 19, 28
	«-»	17, 20, 27, 30
Стан самотності (Без визначення виду)	«+»	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 29, 22
	«-»	13, 14, 30, 24

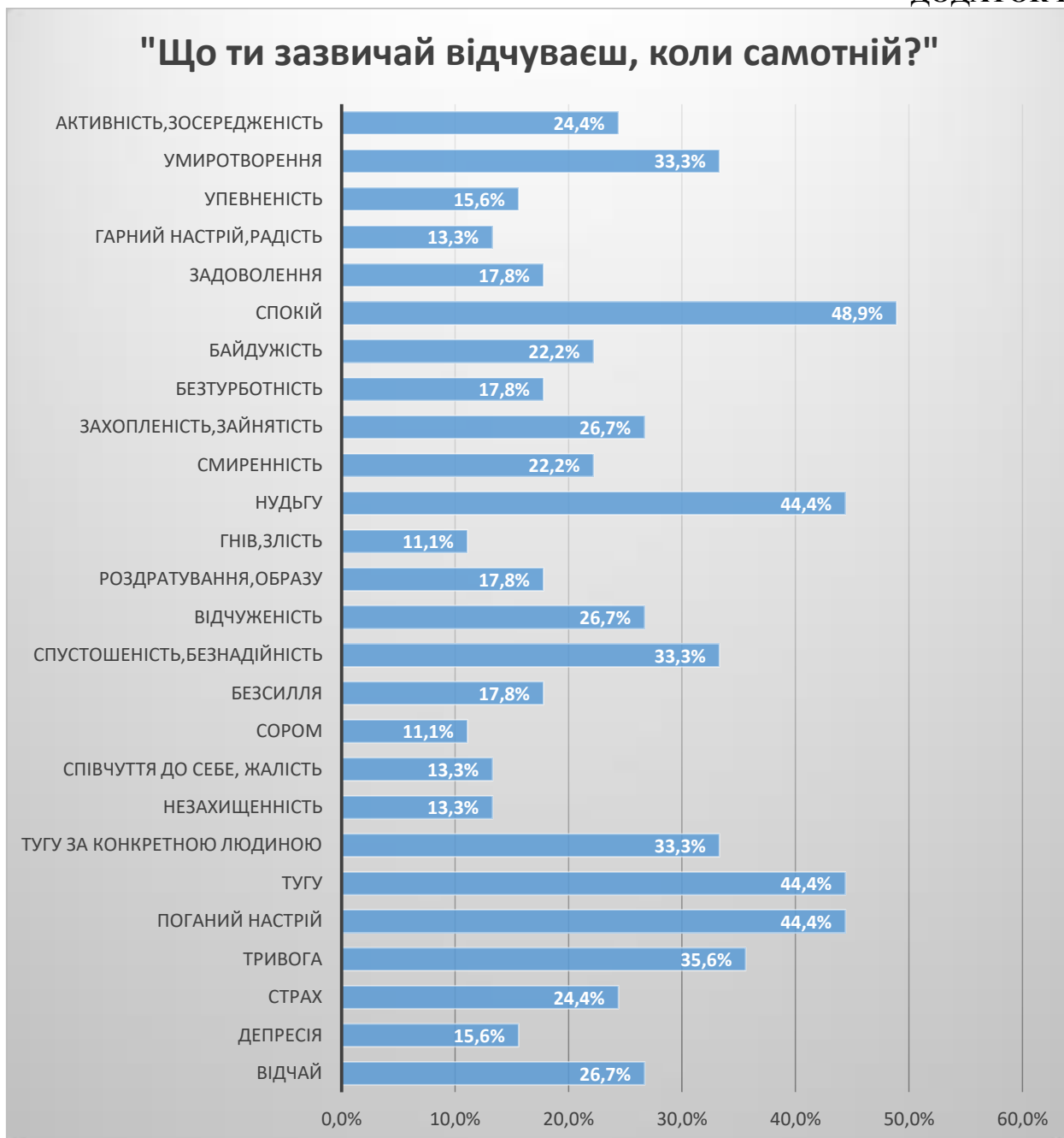
## ДОДАТОК В

### Анкета «Самотність» Г.Р.Шагівалесвої

1. Чи багато часу ти, зазвичай, проводиш серед людей?
  - А) так
  - Б) ні
2. Чи є у твоєму оточенні люди, з якими ти відчуваєш себе просто і невимушено, з якими хочеться довго бути разом?

- А) так  
Б) ні
3. Чи є у тебе близькі люди (близька людина), до яких (якої) ти завжди можеш прийти і поділитися своїми думками і переживаннями, які (яка) тебе завжди зрозуміють та підтримають?  
А) так  
Б) ні
4. Чи вважаєш ти себе самотнім?  
А) так  
Б) ні
5. Чи намагаєшся ти уникнути самотності?  
А) так  
Б) ні
6. Як часто виникає бажання залишитися на самоті?  
А) Постійно  
Б) Кілька разів на тиждень  
В) Хоча б один раз на день  
Г) Взагалі не виникає таке бажання
7. Що ти зазвичай відчуваєш, коли самотній?
- 1) відчай
  - 2) депресію
  - 3) страх
  - 4) тривогу
  - 5) поганий настрій
  - 6) тугу
  - 7) тугу за конкретною людиною
  - 8) незахищеність
  - 9) співчуття до себе
  - 10) сором
  - 11) безпомічність, безсилля
  - 12) спустошеність, безнадійність
  - 13) відчуженість
  - 14) роздратування, образу
  - 15) гнів, злість
  - 16) нудьгу
  - 17) смиренність
  - 18) захопленість, зайнятість
  - 19) безтурботність
  - 20) байдужість
  - 21) спокій
  - 22) задоволення
  - 23) гарний настрій, радість
  - 24) упевненість
  - 25) умиротворення
  - 26) активність, зосередженість.

## ДОДАТОК Г



## ДОДАТОК Д

Корекційна програма для роботи з підлітками, які відчувають самотність

**Тема 1: Знайомство**

**Мета:** створення умов знайомства та атмосфери психологічної безпеки, встановлення принципів роботи у групі.

**Вправа 1. «Коло знайомств»**

Мета: Знайомство членів групи.

Ця гра дає кожному учаснику занять можливість пред'явити себе групі, висловити свою індивідуальність у максимально захищеній, жартівливо-іронічній ситуації, а головне - зробити це без слів, мовою тіла, яка багато в чому виразніша за словесні міркування.

Інструкція: Усі стають у широке коло, і ведучий одночасно показує та розповідає правила гри, яка складається з п'яти кроків:

1. один із гравців робить крок до центру кола;
2. називає своє ім'я або псевдонім, яким він (вона) хотів (а) би називатися в цій групі;
3. демонструє якісь рухи і жести привітання іншим;
4. назвавши і показавши себе, гравець робить крок назад, повертаючись на колишнє місце в коло;
5. всі інші гравці наскільки можна точно повторюють назване ім'я, намагаючись імітувати і інтонацію, і показаний рух.

Після цього всю процедуру повторює наступний гравець, що стоїть поруч, за ним наступний і так до кінця кола.

### ***Вправа 2. Правила роботи у групі***

Мета: встановлення принципів роботи у групі та створення традицій групи.

Інструкція: Давайте вирішимо і виберемо ритуал привітання, тобто. як ми вітатимемо один одного? Добре, а тепер обговоримо правила роботи в групі. Я пропоную наступні правила:

- ✓ Активність, відповідальність кожного за результати роботи групи.
- ✓ Постійність участі у роботі.
- ✓ Закритість групи.
- ✓ Відвертість та щирість.
- ✓ Правило "Стоп!"

### ***Вправа 3. Асоціація.***

Мета: Створення умов для згуртування групи.

Інструкція: Давай виберемо ведучого. Він виходить за двері, а ті, що залишилися в кімнаті, домовляються між собою, кого з присутніх вони замислюють. Ведучий заходить до кімнати і запитує, наприклад: «Якби ця людина була деревом, то яким?». Питання можуть бути різні, головне, щоб вони задавалися опосередковано, в описовій формі.

Запитання для рефлексії:

Чи було важко відгадати людину?

Чи сподобалася вам ця вправа?

### ***Рефлексія:***

1. Що нового ви сьогодні дізналися?
2. З яким настроєм ви сьогодні йдете?
3. Чи змінився ваш настрій і самопочуття?

## ***Тема 2: Світ в мені***

Мета: Визначення особливостей особистості кожного учасника групи.

### ***Вітання.***

#### ***Вправа 1. Зіпсований телефон***

Мета: зняття напруги та втоми; створення доброзичливої атмосфери.

Інструкція: Учасники стають у колону по одному. Ведучий встає наприкінці колони, таким чином усі учасники спрямовані до нього спиною. Хлопком по плечу він дає повернутися до нього обличчям попередньому учаснику. Потім він жестами вказує якийсь предмет (сірникова коробка, пістолет, волейбольний м'яч тощо). Перший учасник повертається обличчям до другого і також хлопком по плечу просить його повернутися і

вказує предмет, другий передає третьому, третій - четвертому тощо. Останній учасник називає предмет.

Умови: все робиться, мовчки, лише жестами, можна лише попросити повторити, учасники не можуть повертатися до того часу, доки попередній учасник не лясне його по плечу.

Рефлексія:

Чи було легко вгадувати предмет?

Чи було легко передавати предмет за допомогою жестів?

### ***Вправа 2. З пункту "А" до пункту "Б"***

Мета: Визначення особливостей особистості кожного учасника.

Інструкція: Мета ведучого: зробити певну кількість кроків, пройти відстань. Мета групи - затримати його (відстань визначається довільно, наприклад, від лавочки до лавки). Ведучий стоятиме на місці доти, доки група ставитиме йому запитання (будь-які, щодо його самого).

### ***Вправа 3. Прийняття себе.***

Мета: закріпити навички самоаналізу, сприяти глибшому саморозкриттю, що веде до зміни в собі.

Інструкція: Давайте попрацюємо з деякими нашими недоліками та звичками, тими, про які ви дізналися у попередній вправі. Для цього розділимо аркуш паперу на дві половинки. Зліва, в колонку «Мої недоліки», максимально відверто запишіть усе те, що ви вважаєте своїми недоліками саме сьогодні на цьому занятті. Після цього навпроти кожного недоліку, про який ви згадали, напишіть одну зі своїх переваг, тобто. те, що можна протиставити недоліку, що є у вас зараз і що приймають у вас оточуючі люди. Запишіть їх у стовпчик «Мої гідності».

Тепер об'єднайтесь у групи по три особи та спробуйте обговорити ваші записи. Під час обговорення будьте максимально відверті у своїх висловлюваннях та уважні до того, що вам каже ваш партнер. Пам'ятайте про наші правила. На обговорення вам дається 10 хвилин.

Тепер давайте обговоримо все це разом і спробуємо відповісти на наступне запитання: Що нового ви дізналися про себе?

### ***Вправа 4. Комісійний магазин***

Мета: формування навичок самоаналізу, саморозуміння та самокритики; поглиблення знань одне одного через розкриття якостей кожного учасника.

Інструкція: Пропонується пограти у комісійний магазин. Товари, які приймає продавець – це людські якості, наприклад: доброта, дурість, відкритість. Учасники записують на картку риси свого характеру, як позитивні, і негативні. Потім пропонується здійснити торг, у якому кожен із учасників може позбутися якоїсь непотрібної якості, чи її частини, і придбати щось необхідне. Наприклад, комусь не вистачає для ефективного життя красномовства, і він може запропонувати за нього якусь частину свого спокою та врівноваженості.

Рефлексія:

1. Що нового ви сьогодні дізналися?

2. З яким настроєм ви сьогодні йдете?

3. Чи змінився ваш настрій і самопочуття?



### **Тема 3: Хто я?**

Мета: Дати можливість учасникам усвідомити причини своєї самотності та можливі шляхи її подолання.

#### ***Вітання.***

#### ***Вправа 1. "Прогноз погоди"***

Мета: Визначити емоційний стан кожного з учасників групи.

Інструкція. «Візьміть аркуш папіру та олівці та намалюйте малюнок, який буде відповідати вашому настрою. Ви можете показати, що у вас зараз «погана погода» або «штормове попередження», а можливо, вам уже світить сонце».

#### ***Вправа 2. "Міфи про самотність".***

Мета: Дати можливість учасникам подумати над причинами своєї самотності.

Інструкція: Розділитись на 3 підгрупи, кожна підгрупа витягує собі один, надрукований заздалегідь, міф. Далі протягом 10 хвилин обговорюють отриманий міф, кожен висловлює свою думку. Потім усі повертаються у спільне коло, і розпочинають дискусію: хтось доводить правильність міфу, а хтось дає спростування.

Міф 1: Самотні люди самотні з власної вини, «з вами щось не так, щось у вас треба виправити».

Міф 2: Самотні люди самотні тому, що неправильно поведуться, «треба просто виправити вашу поведінку».

Міф 3: Ви самотні, тому що: надто старі, надто худі, надто товсті, надто бідні чи багаті, тому що у вас є діти тощо.

#### ***Вправа 3. «Намалюйте свою самотність»***

Мета: Дати можливість учасникам подумати над причинами своєї самотності.

Візьміть аркуш паперу та кольорові олівці. Лівою рукою, вибираючи олівець того кольору, що вам подобається, починайте малювати довільні лінії. Намагайтеся не задумуватись, а малювати спонтанно, звільняючи руку від впливу своїх думок і підкоряючись лише внутрішньому бажанню. Якщо за якийсь час вам захочеться взяти олівець іншого кольору, зробіть це. Щоразу вибирайте колір олівців та спрямованість малюнка відповідно до свого бажання. Ваш вільний малюнок, що складається з різних кольорових ліній, повинен поступово заповнити весь простір аркуша. Не повинно залишатись жодних вільних місць.

Після того, як малюнок буде закінчено, подивіться на нього. Олівцям яких кольорів ви віддали перевагу? Не дивуйтеся, що, крім темних кольорів, ви вибирали також світлі і, можливо, навіть яскраві. Це свідчить про те, що насправді свій настрій ми оцінюємо негативніше, ніж насправді. Спонтанний малюнок лівою рукою відображає наш внутрішній стан близький до того, який він насправді (на малюнок 15 хвилин).

*Запитання для обговорення у загальному колі:*

Що для вас самотність?

Що ви відчуваєте, коли зовсім самотні?

Що допомагає вам подолати це почуття?

#### ***Вправа 4. "Аукціон"***

Мета: усвідомлення можливих шляхів подолання самотності.

За типом аукціону пропонується якомога більше способів, що допомагають подолати почуття самотності

#### ***Вправа 5. «Водоспад»***

Мета: зняття емоційної напруги.

Інструкція: «Сядьте зручніше і закрийте очі. 2-3 рази глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть, що ви стоїте біля водоспаду. Але це зовсім звичайний водоспад. Замість води в ньому падає вниз м'яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло струмує по вашій голові... Ви відчуваєте, як розслабляється ваш лоб, потім рот, як розслабляються м'язи шиї... Біле світло стікає з вашої спини, і ви помічаєте, як і в спині зникає напруга, і вона теж стає м'якою та розслабленою.

А світло тече по грудях, по животу. Ви відчуваєте, як вони розслабляються і ви самі собою, без жодних зусиль, можете глибше вдихати і видихати. Це дозволяє вам почуватися дуже спокійно і приємно.

Нехай світло тече також по ваших руках, на долонях, на пальцях. Ви помічаєте, як руки і долоні стають дедалі м'якшими і розслабленішими. Світло тече і по ногах, спускається до ваших ступнів. Ви відчуваєте, що вони розслабляються і стають м'якими. Цей дивовижний водоспад із білого світла обтікає все ваше тіло. Ви почуваетесь абсолютно спокійно і безтурботно, і з кожним вдихом і видихом ви все глибше розслаблюєтеся та наповнюєтеся свіжими силами... (30 секунд).

Тепер подякуйте цьому водоспаду світла за те, що він вас так чудово розслабив... Трохи потягніться, випростайтеся і розплющте очі».

#### ***Вправа 6. "Прогноз погоди"***

Мета: Визначити емоційний стан кожного з учасників групи.

Інструкції. «Візьміть аркуш паперу та олівці та намалюйте малюнок, який буде відповідати вашому настрою. Ви можете показати, що у вас зараз «погана погода» або «штормове попередження», а можливо, вам уже світить сонце».

Рефлексія:

1. Що нового ви сьогодні дізналися?
2. З яким настроєм ви сьогодні йдете?
3. Чи змінився ваш настрій і самопочуття?

### ***Тема 4: Світ навколо мене***

Мета: Допомогти учасникам розвивати свої вміння адекватно сприймати інших людей, їх поведінку, ситуації, що виникають та процес спілкування.

Вітання.

#### ***Вправа 1. «Міміка та жести»***

Мета: розвиток паралінгвістичних (позамовних) засобів спілкування; вироблення вільного розкутого стилю спілкування.

Інструкція: Усі розбиваються на пари. Кожен із пари отримує записку із завданням, наприклад «написати лист», «переставити меблі у класі» тощо. Ці завдання отримав записку повинен передати напарнику жестами та мімікою. Другий повинен виконати зрозуміле їм перед усіма. Порівнюється написане у записці з виконанням.

Рефлексія:

З якими труднощами ви зіткнулися під час виконання вправи?

Чи легко було передавати повідомлення за допомогою жестів та міміки?

#### ***Вправа 2. "Діалог руками"***

Мета: Визначення та розвиток умінь відчувати, розуміти іншу людину.

Інструкція: Члени групи розбиваються на пари, заплющують очі та намагаються зрозуміти стан один одного, ставлення один до одного лише через дотик рук.

Рефлексія:

Як ви зрозуміли один одного, що виявилось важко відчутти, а що легко, чому?

### ***Вправа 3. «Помилкова думка»***

Мета: усвідомлення інтерпретаційних спотворень при сприйнятті якостей та відносин інших людей (феноменів міжособистісного сприйняття: ефекту ореолу першого враження, новизни, стереотипізації та ін.).

Інструкція: «Зараз ви розділитеся на підгрупи по 3 особи. Кожен з вас постарается згадати ситуацію, в якій ваше уявлення про людину або її якість, ставлення до вас чи інших людей виявилось помилковим. Коли всі будуть готові, по черзі докладно опишіть цю ситуацію членам своєї підгрупи. Намагайтеся сформулювати причину вашої помилки. Коли всі розкажуть про свої ситуації, узагальніть виявлені вами помилки і будьте готові до того, щоб повідомити всій групі зроблені висновки».

Питання для обговорення:

Наскільки легко було згадати та докладно описати ситуацію?

Перерахуйте причини тих помилок міжособистісного сприйняття, про які ви почули від учасників підгрупи.

Що, на вашу думку, може допомогти уникнути спотворень у сприйнятті інших людей?

### ***Вправа 4. "Мій сусід праворуч".***

Мета: розвиток чутливості до невербальних засобів спілкування; зняття напруги.

Обладнання: Включити швидку, енергійну музику.

Інструкція: учасники встаньте в коло і потанцюємо. За хлопком ведучого кожен має імітувати той танцювальний рух, який на момент сигналу виконував сусід праворуч, потім танець триває тощо. Гра закінчується, коли кожному учаснику повернеться його власний рух.

Рефлексія:

1. Що нового ви сьогодні дізналися?
2. З яким настроєм ви сьогодні йдете?
3. Чи змінився ваш настрій і самопочуття?

## ***Тема 5: Я очима світу***

Мета: надати учасникам можливість побачити себе очима інших людей.

Вітання.

### ***Вправа 1. "Я справжній і Я ідеальний"***

Матеріали: Папір, кольорові олівці.

Намалюй себе таким, яким є, таким, яким хотів би бути, і таким, яким тебе бачать інші люди.

В обговоренні учасники намагаються відповісти на питання, чим викликані розбіжності в уявленнях про те, яким ти хотів би бути і яким тебе бачать інші, з тим, який ти є насправді. Чи були б ці розбіжності сильнішими, якщо провести це завдання на початку групи, і чому?

### ***Вправа 2. "Рекламний ролик"***

Мета: надати учасникам можливість побачити себе очима інших людей.

Інструкція: Всім добре відомо, що таке реклама. Щодня ми багато разів бачимо рекламні ролики на екранах телевізорів та маємо уявлення, якими різними можуть бути презентації того чи іншого товару. Оскільки ми всі - споживачі товарів, що рекламуються, то не буде перебільшенням вважати нас фахівцями з реклами. Ось і уявімо, що тут ми зібралися для того, щоб створити свій власний ролик для якогось товару. Наше завдання – представити цей товар публіці так, щоб наголосити на його кращих сторонах, зацікавити ним. Все - як у звичайній діяльності рекламної служби.

Але один маленький нюанс – об'єктом нашої реклами будуть... конкретні люди, які тут сидять, у цьому колі. Кожен із вас витягне картку, на якій написано ім'я одного з учасників групи. Може виявитися, що вам дістанеться картка з власним ім'ям. Нічого страшного! Значить, вам доведеться рекламувати себе. У нашій рекламі діятиме ще одна умова: ви не повинні називати ім'я людини, яку рекламуєте. Більше того, вам пропонується представити людину як якийсь товар чи послугу. Придумайте, чим міг би виявитися ваш протезе, якби він народився не в чоловічому образі. Може бути холодильник? Чи замиським будинком? Тоді що то за холодильник? І який цей замиський будинок?

Тривалість кожного рекламного ролика – не більше однієї хвилини. Після цього група має вгадати, хто з її членів був представлений у цій рекламі. При необхідності можете використовувати як антураж будь-які предмети, що знаходяться в кімнаті, і просити інших гравців допомогти вам.

Час на підготовку – десять хвилин.

### ***Вправа 3. "Асоціації"***

Мета: надати учасникам можливість побачити себе очима інших людей.

Інструкція: Ведучий (учасники групи викликаються на цю роль добровільно) виходить, інші учасники групи загадують когось із тих, хто залишився. Ведучий по асоціаціям повинен відгадати того, хто загаданий групою. Перед початком гри ведучий пояснює, що всі питання ведучого повинні бути однотипні - на щось або на кого схожий той, кого загадали:

- на який час доби;
- на який час року;
- на яку погоду;
- на який день тижня;
- який колір веселки тощо.

Слід особливо нагадати, що завдання потрібно виконувати так, щоб не зачепити самолюбства, не образити того, хто був загаданий.

Питання для обговорення:

Коли легше було вгадувати: коли відповідав той, кого загадували, чи хтось інший? З чим це пов'язано?

### ***Вправа 4. «Ходьба»***

Мета: зняття напруги та втоми.

Інструкція: Кожен із учасників групи сам вигадує, що зобразатиме (наприклад, «ходьба над прірвою» або «рух проти натовпу» тощо). Потім кожен демонструє імітовану дію, інші намагаються відгадати, що цей учасник зобразив.

Рефлексія:

1. Що нового ви сьогодні дізналися?

2. З яким настроєм ви сьогодні йдете?
3. Чи змінився ваш настрій і самопочуття?

### **Тема 6: Зворотній зв'язок у спілкуванні**

Мета: Усвідомлення значущості зворотного зв'язку у спілкуванні та розвитку умінь і навиків її використання.

Вітання.

#### **Вправа 1. «Відповіді іншого»**

Мета: усвідомлення своїх індивідуальних способів надання зворотного зв'язку адресату, розвиток здатності антиципації.

Інструкція: Візьміть великий аркуш паперу, покладіть його горизонтально і розділіть вертикальними лініями на три частини. У верхній частині середнього стовпчика підпишіть своє ім'я. Над лівим стовпцем напишіть ім'я людини, що сидить ліворуч від вас, але не найближчого сусіда, а наступного за ним. Над правим стовпцем - ім'я людини, що сидить праворуч від вас, також через одну людину. Таким чином, у кожного з вас є дві людини, очима яких ви повинні дивитися на себе і за яких дасте відповіді на запропоновані запитання.

Отже, зараз пролунають питання. Їх не треба записувати. Ставте номери запитань і записуйте відповіді, які, на вашу думку, надали б ваші партнери. Не поспішайте, спробуйте вжитися у внутрішній світ людини, від імені якої вам доводиться писати. У середньому стовпчику ви відповідаєте за себе. Відповідайте коротко і безперечно.

Ваш улюблений колір?

Ваше улюблене чоловіче ім'я?

Ваше улюблене жіноче ім'я?

Чи з симпатією ви ставитеся до домашньої живності? Якщо так, то кого віддаєте перевагу: собак, кішок, птахів, акваріумних рибок чи когось іншого?

Чи дивіться телевізійні серіали? (Так, ні, іноді).

Найнеприємніша для вас людська риса?

Найцінніша для вас людська якість?

Ваше улюблене заняття у вільний час?

Яким книгам ви віддаєте перевагу?

Послідовно обговоріть із кожним, за кого ви відповідали, наскільки збігаються ваші відповіді з його уявленнями про вас.

Запитання для обговорення у групі:

Наскільки адекватним був прогнозований вами зворотний зв'язок?

Що вам підказали правильні відповіді?

#### **Вправа 2 «Думка»**

Мета: розвиток умінь надавати зворотний зв'язок.

Інструкція: учасники поділяються на дві рівні підгрупи, встають, утворюючи два концентричні кола. Члени групи, які стоять у внутрішньому колі, повертаються обличчям до учасників, які стоять у зовнішньому колі. Вони встають один навпроти одного. Потім член кожної пари, що стоїть у внутрішньому колі, починає тихо говорити партнеру, як він його сприймає, які почуття він викликає, які особисті якості виявляє в групі тощо. За сигналом ведучого внутрішнє коло зрушується праворуч на одного учасника. Перша частина процедури закінчується, коли учасники, пройшовши коло, повернуться у вихідну

позицію. У другій частині процедури аналогічно висловлюють свою думку члени групи, які у зовнішньому колі. У заключній частині процедури ведучий пропонує учасникам протягом 5-10 хвилин продовжити бесіду, вільно вибравши партнера в будь-якому місці приміщення.

Питання для обговорення:

Які почуття викликало це завдання?

Що нового ви дізналися про себе? Чи є бажання щось змінити в собі?

### ***Вправа 3. «Плюс та мінус»***

Мета: розвиток умінь надавати зворотний зв'язок.

Інструкція: «Зараз кожен із вас по черзі вислухає, що думають про нього учасники тренінгу. Члени групи за бажанням називають одну вашу якість, яка, на їхній погляд, допомагає вам у спілкуванні, та одна, яка заважає. Пам'ятайте, що слід називати ті якості, які проявилися під час роботи групи. Після того, як усі висловлять свою думку, черга переходить до наступного учасника».

Питання для обговорення:

Які почуття викликала інформація про себе?

Чи змінилося щось у вашому сприйнятті інших людей у групі?

### ***Вправа 4. «Хто гальмо?»***

Мета: зняття емоційної напруги.

Інструкція: Маленька річ лежить на столі в центрі. Двоє кладуть руки з різних боків від предмета на однаковій відстані. Ведучий називає різні числа. Коли називається парне число, потрібно схопити предмет.

Рефлексія:

1. Що нового ви сьогодні дізналися?
2. З яким настроєм ви сьогодні йдете?
3. Чи змінився ваш настрій і самопочуття?

## ***Тема 7: «Види слухання»***

Мета: Розвиток умінь та навичок ефективного слухання.

Вітання.

### ***Вправа 1. "Гарний слухач"***

Мета: розвиток вміння повернути співрозмовника до розмови та формування навички формулювання відкритих питань.

Інструкція: Ваш партнер говорить якусь фразу, наприклад: Вчора я ходив у кіно. Ви повинні так відповісти на це твердження, щоб йому захотілося розповісти Вам більше. Наприклад, ви можете просто кивнути головою або схвально хмикнути, сказати: "Цікаво" або "Ну і як?". В результаті має виникнути розмова. Ви виконуєте роль слухача, який сприяє довірчій розмові. При цьому слідкуйте, щоб ваші питання навіть прихованим чином не обмежували співрозмовника. Наприклад, питання "Вам сподобався фільм?" поганий, оскільки обмежує вибір двома варіантами. Прагніть задавати відкриті запитання: наприклад, «Яке враження справив на Вас фільм?».

Питання для обговорення:

Які ваші почуття в ролі оповідача та у ролі слухача?

Зауважте позитивні моменти, які використав співрозмовник?

Що в поведінці слухача заважало вам говорити?

### ***Вправа 2. "Емпатичне слухання"***

Мета: інтеграція умінь та навичок слухання у спілкуванні.

Інструкція: «Виберіть собі в пару того з членів групи, кого ви поки що дізналися найменше, але хотіли б дізнатися ближче. Розподіліть між собою ролі: один із вас буде «розмовляючим», інший – «слухачем».

Далі завдання складається з кількох кроків. За часом слідкує тренер. Спочатку правилами хорошого слухання керується той, хто слухає, а той, хто говорить, може поки відкласти їх убік.

Крок 1: «Той, хто говорить», протягом 5 хвилин розповідає «що слухає» про свої труднощі та проблеми у спілкуванні. Особливу увагу він звертає на свої якості, які породжують ці труднощі. «Слухаючий», дотримуючись правил емпатичного слухання, допомагає «говорить» розповідати.

Крок 2: Далі у того, хто говорить, буде 1 хвилина, протягом якої йому треба буде сказати слухачеві, що в поведінці останнього допомагало йому відкрито висловлюватися.

Крок 3: Ведучий дає наступне завдання, в якому «розмовляючий» протягом 5 хвилин розповідатиме про свої сильні сторони у спілкуванні. «Слухаючий», не забуваючи дотримуватися правил слухання, повинен врахувати ту інформацію, яку він отримав від того, хто «говорить» протягом попередньої хвилини.

Крок 4: «Слухаючий» за 5 хвилин повинен повторити «розмовляючому», що він зрозумів з двох його розповідей про себе, тобто про труднощі та сильні сторони у спілкуванні. Протягом цих 5 хвилин «розмовляючий» весь час мовчить і лише рухом голови показує, згоден він чи ні з тим, що каже той, хто «слухає». Якщо він робить негативний рух головою на знак того, що його неправильно зрозуміли, то той, хто слухає, повинен виправлятися доти, поки не отримає підтвердження правильності своїх слів. Після завершення повідомлення «слухаючого» «розмовляючий» може сказати, що було пропущено, що спотворено.

### ***Вправа 3. "Вгадай, хто слухає"***

Мета: усвідомлення значення основних прийомів пасивного слухання.

Інструкція: Один із учасників - Оратор. Він виходить за двері. У групі обираються троє охочих, які зображатимуть пасивне слухання. Оратор, що увійшов, повинен зробити коротке повідомлення на будь-яку тему і визначити цих трьох учасників.

Питання для обговорення:

Якими способами можна показати людині, що Ви її слухаєте, а якими – що не слухаєте?

Як почувалась людина, яку не слухають?

Рефлексія:

1. Що нового ви сьогодні дізналися?
2. З яким настроєм ви сьогодні йдете?
3. Чи змінився ваш настрій і самопочуття?

### ***Тема 8: «Зустріч двох світів»***

Мета: Допомогти кожному учаснику усвідомити основні способи та прийоми взаємодії з іншими людьми, способи реагування у складних ситуаціях, сформувати індивідуальні способи ефективного спілкування.

Вітання.

#### ***Вправа 1. «Снізвуччя»***

Мета: розвинути почуття емпатії

Інструкція: Один партнер стоїть за два-три метри від другого, спиною до нього, так, що другий дивиться йому в потилицю. Завдання другого партнера - дивлячись уважно першого, дати уявний наказ озирнутися. Перший знає завдання другого, але не знає, коли піде уявний наказ. Завдання першого - бути вільною і готовою до всього істотою, щоб відчувати свого партнера. Щоб глядачі знали, коли надсилається наказ, другий партнер у цей момент ворухить пальцем.

### **Вправа 2. «Рольова гра»**

Мета: виявлення основних способів взаємодії кожного члена групи з іншими людьми, індивідуальних особливостей спілкування; формування ефективних способів спілкування; вдосконалення вербальних та невербальних компонентів спілкування.

Ситуації пропонуються самими учасниками групи, у разі складнощів їх пропонує ведучий.

Приклади ситуацій для розігрування:

1. Тебе викликали до директора школи через те, що ти зірвав урок.
2. Тобі необхідно відпроситись у вчителя з класної години.
3. Розмова із класним керівником про те, що ти ходиш до школи з дуже яскравим макіяжем.
4. Прогулюючись увечері зі знайомим хлопцем, ти зустрічаєш свою маму, яка починає вчитувати тебе, як дитину.
5. Розмова з батьком, який вважає, що тобі треба вступати до медичного інституту, а тебе професія лікаря не приваблює.
6. Ти повертаєшся додому на півгодини пізніше за призначений батьками час. Мама п'є ліки, тато зустрічає тебе біля дверей.

Перед грою її учасники обговорюють деталі сюжету. Після гри обговорення програної ситуації починають із них. Ведучий стимулює обговорення такими питаннями:

Які почуття ти відчував під час спілкування з партнером? Проаналізуй причини їхнього виникнення.

Чого ти хотів досягти в цій ситуації і чи це тобі вдалося?

Спробуй описати, що представляє, з психологічного погляду, особистість твого співрозмовника.

Яку мету, на твою думку, ставив перед собою партнер? Чим він мав до себе і чим відштовхував?

Які прийоми для досягнення поставленої мети використав ти та які твій партнер?

Що говорив про свої почуття партнер мовою невербального спілкування?

Після обговорення гри її учасниками слово надається решті членів групи. Ведучий може запропонувати для співбесіди такі питання:

Які особисті особливості учасників виявились у грі?

Які способи та прийоми взаємодії вони використовували?

Чи була неузгодженість між вербальними та невербальними засобами спілкування?

Якщо так, спробуйте розкрити причини.

### **Вправа 3. «Рольова гімнастика»**

Мета: зняття напруги та втоми;

Інструкція: Всі учасники по черзі декламують будь-який вірш: з кулеметною швидкістю;



- зі швидкістю равлика;  
 ніби ви страшенно змерзли;  
 як робот;  
 як маленька дитина;  
 як суворий з батьків і т.п.
- б) Усі учасники намагаються зобразити, як ходить:  
 немовля, що тільки почало ходити;  
 глибокий старий;  
 п'яний;  
 солдат;  
 закоханий, що очікує побачення;  
 горила і т.п.
- Рефлексія:
1. Що нового ви сьогодні дізналися?
  2. З яким настроєм ви сьогодні йдете?
  3. Чи змінився ваш настрій і самопочуття?

### **Тема 9: «Емоції та почуття в спілкуванні»**

Мета: Розвивати вміння конструктивно висловлювати свої емоції, адекватно визначати емоції партнерів зі спілкування.

Вітання.

#### **Вправа 1. Назви почуття**

Мета: розвиток умінь вербалізації почуттів.

Інструкція: «Кидаючи один одному м'яч, ви називатимете почуття. Той, хто отримує м'яч, називає відчуття-антонім. Після цього він кидає м'яч наступному учаснику і називає якимось інше почуття, емоцію. Вправа повторюється доти, доки м'яч не побуває у кожного з вас».

#### **Вправа 2. Емоційний стан сусіда**

Мета: розвиток сприйняття та розуміння емоційного стану партнера зі спілкування.

Інструкція: «Нехай хтось із вас першим опише емоційний стан свого сусіда зліва. Той, кому це сказали, своєю чергою, повідомить нам усіх про свій стан у цей момент. Потім він висловить своє припущення про стан сусіда зліва, і той уточнить свій стан і т.п.

Питання для обговорення:

1. Як ви визначили стан свого сусіда?
2. На які ознаки орієнтувалися?

#### **Вправа 3. Скульптура почуття (емоції)**

Мета: розширення усвідомлення як позитивних, і негативних аспектів почуттів.

Інструкція: «Зараз група розділиться на мікрогрупи по 3 особи. За 7 хвилин кожній з мікрогруп необхідно буде вибрати будь-яке почуття чи емоцію та продумати, як його можна зобразити. Це може бути чи скульптурне зображення, чи невербальна дія. У зображенні мають брати участь усі члени мікрогрупи. Коли перша мікрогрупа показує те, що вона підготувала, інші відгадують, яке почуття чи емоція зображені. Потім «скульптура» (устами учасників) розповідає про те, що позитивне та негативне вона несе своєму господареві. Усі учасники групи, які відгадували почуття, висловлюють свою думку щодо почутого. Настає черга наступної мікрогрупи.

Питання для обговорення:

1. За якими ознаками ви визначали почуття?
2. Легко/важко вам було виділяти у почутті позитивні, негативні сторони?

#### ***Вправа 4. Передача почуттів***

Мета: розвиток сензитивності до невербального вираження почуттів.

Інструкція: «Всі встають у шеренгу, в потилицю один одному, перша людина повертається до другої і передає їй мімікою якимось почуттям (радість, гнів, смуток, подив тощо), друга людина має передати наступному це ж почуття, і так далі. В останнього учасника запитують, яке почуття він отримав».

Питання для обговорення:

1. Що було важким/легким під час виконання вправи?
2. Яким чином вдавалося адекватно «передати» та «прочитати» повідомлення?
3. Проведіть аналогії із вашим життям.

Рефлексія:

1. Що нового ви сьогодні дізналися?
2. З яким настроєм ви сьогодні йдете?
3. Чи змінився ваш настрій і самопочуття?

### ***Тема 10: Стрес. Релаксація. Концентрація***

Мета: Допомогти у засвоєнні дітьми звичайних навичок саморегуляції.

Вітання.

#### ***Вправа 1. «Поза кучера»***

Мета: навчання навичкам релаксації.

Інструкція: Тепер настав час ознайомити вас з деякими техніками релаксації та концентрації. Спробуйте прийняти таку позу. Центр тяжкості посідає таз або сідничну кістку. Поперек при цьому випрямлений, а верхня частина тулуба злегка зігнута і нагадує зігнуту спину кішки. Голова розслаблена та опущена перпендикулярно тазу, а не стегнової кістки. В іншому випадку буде здавлений живіт. Ноги розставлені на рівні плечей, руки без упору лежать на колінах, причому кисті вільно звисають між стегнами: подібно до кучера, який розслабився, розслабив поводи, і його коні бредуть самі собою. Якщо зап'ястки розслаблені, це вірний ознака те, що положення тіла обрано правильно.

Запитання для обговорення: Що ви відчули, виконуючи цю вправу?

#### ***Вправа 2. «Повне дихання»***

Мета: навчання навичкам релаксації.

Інструкція: Дихайте через ніс так, щоб спочатку заповнювалася нижня частина легень. Цього можна досягти, надуючи черевну стінку (якщо ви втягуєте живіт під час вдиху, тоді заповниться тільки верхня частина легень). Губи відкриті. Потім заповніть середню частину легень, розширюючи нижню частину області ребер та грудну клітку. Потім заповніть повітрям верхню частину легень, злегка піднімаючи плечі та втягуючи живіт. Затримайте подих на кілька секунд. Потім повільно видихніть, поступово втягуючи живіт. Видих через рот.

Запитання для обговорення: Що ви відчули, виконуючи цю вправу?

#### ***Вправа 3. «Ритмічний подих»***

Мета: навчання навичкам релаксації.

Інструкція: Прийміть позу кучера. Покладіть руку на зап'ястя і рахуйте пульс: 1, 2, 3, 4, 5 і т.п., поки не відчуєте ритм биття вашого серця. Потім почніть виконувати вправу "Повне дихання". Повільно зробіть повний вдих на шість ударів пульсу. Затримайте подих протягом шести ударів пульсу. Відпочиньте перед другим зітханням протягом трьох ударів пульсу. Зробіть кілька разів повний вдих на шість ударів пульсу. Не доводьте себе до знемоги, виконуючи цю вправу.

Це прекрасна вправа, яку можна виконати в ті моменти, коли ви відчуваєте тривогу, хвилювання або просто не по собі. Перевіримо, як воно працює. Але для початку питання: "Що відбувається з пульсом і серцебиттям при стресі?" (Учасники відповідають). Правильно! Пульс частішає, а серцебиття збільшується.

Запитання для обговорення: Що ви відчули, виконуючи цю вправу?

#### ***Вправа 4. "Чарівне слово".***

Мета: засвоєнню дітьми звичайних навичок саморегуляції.

Інструкція: Наприклад, коли ми хвилюємося, ми можемо вимовити про себе це чарівне слово, і відчуємо себе значно впевненіше та спокійніше. Це можуть бути різні слова: «спокій», «тиша», «ніжна прохолода», будь-які інші. Головне, щоб вони допомагали вам. Давайте спробуємо".

Запитання для обговорення: Що ви відчули, виконуючи цю вправу?

#### ***Вправа 5. «Позитивні твердження».***

Мета: засвоєння звичайних навичок саморегуляції.

Інструкція: «Ще один спосіб заспокоїтися і розслабитися. Згадайте, уявіть собі ситуацію, яка зазвичай викликає у вас хвилювання, напруження. Промовьте про себе кілька тверджень про те, що ви почуваетесь впевнено, тихо. Але ці твердження мають бути позитивними, наприклад, не «не хвилююся», а «я спокійний» тощо. Почнемо».

Запитання для обговорення: Що ви відчули, виконуючи цю вправу? Хто які словосполучення вживав? Які ситуації пригадали?

Рефлексія:

1. Що нового ви сьогодні дізналися?
2. З яким настроєм ви сьогодні йдете?
3. Чи змінився ваш настрій і самопочуття?

### ***Тема 11: Проблеми в спілкуванні***

Мета: Виявити уявлення учасників про конфлікт та розвиток умінь управляти внутрішньо особистісними та міжособистісними конфліктами.

Вітання.

#### ***Вправа 1. "Моя картина конфлікту"***

Мета: усвідомлення індивідуальних уявлень про конфлікт.

Інструкція: Ведучий пропонує учасникам намалювати конфлікт. Для того, щоб висловити ідею конфлікту, вони можуть намалювати все, що завгодно. Потім у загальному колі кожен учасник показує свій малюнок і розповідає про нього.

Питання для обговорення:

1. Що спільного у вашого малюнку з іншими? У чому різниця?
2. Як ви ставитеся до конфлікту? Чому?
3. Як ви зазвичай справляєтеся з конфліктом?

#### ***Вправа 2. Дві сторони мого "Я"***

Мета: розвиток уявлень про внутрішні конфлікти, їх механізми та способи їх вирішення.

Інструкція: Учасникам необхідно подумати про внутрішні конфлікти, з якими вони коли-небудь стикалися. Прохання продумати такі конфлікти, які можна винести на обговорення. Учасники поділяються на групи по три особи (режисер та два актори). Протягом 1-2 хвилин режисер викладає одному з акторів одну сторону внутрішнього конфлікту, а потім за 1-2 хвилини повідомляє другому актору про іншу сторону конфлікту. Режисер спостерігає, як актори розігрують внутрішній конфлікт, обстоюючи свою позицію чи аргументуючи своє рішення. Приблизно за 2 хвилини актори припиняють гру, і режисер коментує, що відбувалося, і що він відчував, «спостерігаючи внутрішній конфлікт». Режисером має побувати кожен учасник.

Питання для обговорення:

1. Що ви відчували, коли розігравали ваш внутрішній конфлікт?
2. Як ви зазвичай вирішуєте внутрішні конфлікти?

### ***Вправа 3. «Не впусти!».***

Мета: зняття втоми; вироблення вільного, розкутого спілкування.

Учасники встають у коло та перекидають один одному м'яч, називаючи щоразу, який предмет він позначає. Наприклад: цегла, кришталева ваза і т.п. Той, хто ловить м'яч, повинен зобразити, як би він упіймав цей предмет, відповідно до його тяжкості, крихкості тощо.

Рефлексія:

1. Що нового ви сьогодні дізналися?
2. З яким настроєм ви сьогодні йдете?
3. Чи змінився ваш настрій і самопочуття?

## ***Тема 12: Впевнена та невпевнена поведінка***

Мета: Навчання тому, як відрізнити у практичних ситуаціях впевнену поведінку від невпевненої; формування впевненості у собі.

Обладнання: м'яч, 2 ляльки, аркуші паперу, ручки.

Вітання.

### ***Вправа 1. "Відтворення"***

Мета: навчання тому, як відрізнити у практичних ситуаціях впевнену поведінку від невпевненої.

Інструкція: Діти сідають у коло. Почнемо сьогодні так: кидаючи один одному м'яч, називатимемо ім'я того, кому кидаємо. Той, хто отримає м'яч, приймає будь-яку позу, яку захоче, і всі інші слідом за ним відтворюють цю позу. Після цього той, у кого знаходиться м'яч (і чию позу ми тільки-но відтворили), кидає м'яч наступному і так далі, доки м'яч не побуває у кожного з нас.

### ***Вправа 2. «Моя поведінка»***

Мета: навчання тому, як відрізнити у практичних ситуаціях впевнену поведінку від невпевненої.

Інструкція: Зараз ми виконаємо вправу, мета якої - навчитися розрізнити, коли ми поведимося впевнено, а коли невпевнено. Ось ця лялька (ведучий одягає ляльку на руку)

буде говорити, що сталося, а той, хто одягне на руку другу ляльку, повинен буде показати, як поводитися в цій ситуації, що говорить впевнена і невпевнена в собі людина.

Психолог від імені ляльки пропонує певну ситуацію. Другу ляльку одягає той, хто має дати відповідь. Після кількох ситуацій, запропонованих ведучим, можна запропонувати учасникам вгадати власні ситуації. Якщо охочих немає, пропонуються ситуації, які заздалегідь заготовлені ведучим.

Приклади запропонованих ситуацій:

незаслужено поставили двійку; хочеш подивитись телевізор, а друзі зуть гуляти; не приймають у гру; хочеш познайомитись з однолітком.

### **Вправа 3. «Місто впевненості»**

Мета: формування впевненості у собі

Інструкція: Діти сидять у колі. Давайте все разом напишемо розповідь про місто, в якому зібралися і живуть найневпевненіші люди з усіх, хто живе на Землі. Хтось із нас буде першим і скаже одну-дві фрази, з яких розпочнеться наша розповідь. Далі рухатимемося по колу, за годинниковою стрілкою, і кожен по черзі буде, продовжуючи розповідь, говорити свої пропозиції.

### **Вправа 4. «Я – господар»**

Мета: відпрацювання прийомів впевненої поведінки та сприяння почуттю впевненості у собі

Інструкція: Яке ваше уявлення про господаря? (можливі варіанти: це сильна, впевнена в собі людина, вона не чекає оцінок, вона готова оцінювати сама; це не тривожна, не метушлива людина, чувши є розкутим і спокійним, може розпоряджатися іншими).

Одна з головних рис господаря – це впевненість у собі. Хто з вас упевнений у собі, встаньте! Привітайте того, хто став першим, а інші нехай сядуть. Я вірю, що ти – господар, але доведи це іншим. Зроби чи скажи щось, організуй так, щоб усі зрозуміли, що господар тут ти. Будь ласка!

Тепер як господар передай свої повноваження: признач іншого господаря («господарем будеш ти!») із претендентів; претендент повинен вимовити якусь фразу або, наприклад, просто назватися так, щоб усі зрозуміли - це сказала людина, яка почувалася в цій ситуації та цьому приміщенні господарем.

Рефлексія:

1. Що нового ви сьогодні дізналися?
2. З яким настроєм ви сьогодні йдете?
3. Чи змінився ваш настрій і самопочуття?

## **Тема 13: Заглянемо у майбутнє**

Мета: Створити умови для самостійної роботи з самовдосконалення.

Обладнання: аркуші паперу, клей, ножиці, фломастери та кілька старих журналів.

Вітання.

### **Вправа 1. «Дерево мети»**

Мета: формування умінь самостійно ставити перед собою мету та визначати шляхи їх досягнення.

Інструкція: Вам пропонується написати найбільш значущу мету-проблему. Потім запитайте: «А що для цього необхідно?». Насамкінець процедури ведучий нагадує, що це

остання зустріч, тобто остання спільна робота. Надалі членам групи потрібно буде працювати над собою самостійно, і в цьому допоможе «Дерево цілей». З чого почати? Подивіться на дерево – побачите. З досяжного чи навіть з того, що здається досяжним. А потім, йдучи ланцюжком, можна знайти шлях вирішення цієї проблеми.

### ***Вправа 2. «Колаж»***

Мета: Зробити уявлення про щастя відчутним

Інструкція: Зробіть колаж. Перегортайте журнали та виріжте з них картинки та написи, які ілюструють ваші заповітні бажання. Створюйте колаж, поєднуючи ці вирізки, із чим хочете - з фотографіями, малюнками, рекламними знаками. Колаж допоможе вам уточнити ваше уявлення про щастя і зробити його відчутним, наблизити його. Нехай цей колаж повисить у вас удома на видному місці. Незабаром ви помітите, що при кожному погляді на нього у вас підвищується настрій

### ***Вправа 3. «Валіза»***

Мета: допомогти в усвідомленні якостей кожного учасника, які допомагають, заважають йому у спілкуванні.

Інструкція: «Наша робота на сьогодні добігає кінця. Однак перед тим як закінчити, зберемо валізу. Ми працювали разом, тому й збиратиме валізу для кожного разом. Вміст валізи буде особливим. Оскільки ми займалися проблемою спілкування, туди ми «покладемо» те, що кожному з нас допомагає у спілкуванні, і те, що заважає. Валіза ми збиратимемо за відсутності людини, а коли ми закінчимо, ми запросимо її і вручимо валізу. Він повинен його взяти і забрати з собою, не ставлячи запитань.

Рефлексія:

1. Що дала вам наша спільна робота?
2. З якими почуттями ви залишаєте групу?