

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ
НАВЧАЛЬНО- НАУКОВИЙ ЮРИДИЧНИЙ ІНСТИТУТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
на тему: “Психологічні аспекти самотності серед підлітків у контексті їхньої
соціальної активності в мережі”

Здобувача вищої освіти
Групи ПС-21
спеціальності 053 «Психологія»
Тимошенко Наталії Леонідівни
Науковий керівник:
Асистент кафедри психології, Тюганова М.С.

Національна шкала

Кількість балів: ____	Оцінка: ECTS ____
Члени комісії	
(підпис)	(прізвище та ініціали)
(підпис)	(прізвище та ініціали)
(підпис)	(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ	8
1.1 Самотність як об’єкт дослідження психологічної науки.....	8
1.2 Психологічні властивості особистості, схильної до переживання самотності.....	14
1.3 Особливості протікання самотності підлітків у контексті їхньої соціальної активності в мережі.....	21
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	30
2.1 Організація дослідження самотності у підлітковому віці.....	30
2.3 Результати емпіричного дослідження переживання самотності у підлітковому віці.....	34
Висновки до другого розділу	39
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	41
3.1 Теоретичне обґрунтування тренінгової програми.....	41
3.2 Зміст та структура тренінгової програми.....	42
Висновки до третього розділу.....	46
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ	53

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна бакалаврська робота присвячена вивченню психологічних аспектів самотності серед підлітків у контексті їхньої соціальної активності в мережі. Актуальність теми зумовлена зростанням психологічних викликів для молоді в умовах сучасних трансформацій та парадоксальним зростанням відчуття ізоляції попри розширення можливостей комунікації через цифрові технології. Самотність є особливо значущою у підлітковому віці, періоді активного становлення особистості та соціальних зв'язків. Незважаючи на вивчення проблеми, залишаються недостатньо дослідженими специфічні прояви самотності у підлітків у контексті соціальних мереж, відсутня комплексна програма підтримки.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження феномену самотності серед підлітків у контексті їхньої соціальної активності в мережі та розробка тренінгової програми для подолання цього стану. Для досягнення мети було проаналізовано теоретичні підходи, визначено психологічні властивості особистості, схильної до переживання самотності, емпірично досліджено особливості самотності підлітків у контексті онлайн-активності та розроблено тренінгову програму.

Наукова новизна та теоретичне значення роботи полягають у першому дослідженні особливостей самотності підлітків у контексті їхньої онлайн-активності, розробці тренінгової програми, теоретичному дослідженні взаємозв'язків між рівнем соціальної активності в мережі та інтенсивністю переживання самотності, обґрунтуванні механізмів впливу соціальних мереж на самотність, доповненні змісту поняття «самотність» та розширенні уявлень про роль індивідуально-психологічних особливостей. Практичне значення результатів полягає у можливості застосування діагностичних методик та розробленої тренінгової програми шкільними психологами та соціальними педагогами.

Ключові слова: самотність, підлітковий вік, соціальні мережі, переживання самотності.

ABSTRACT

The bachelor's thesis is devoted to the study of psychological aspects of loneliness among adolescents in the context of their social activity online. The relevance of the topic is due to the growing psychological challenges for young people in the context of modern transformations and the paradoxical growth of feelings of isolation despite the expansion of communication opportunities through digital technologies. Loneliness is especially significant in adolescence, a period of active personal development and social connections. Despite the study of the problem, the specific manifestations of loneliness in adolescents in the context of social media remain insufficiently researched, there is no comprehensive support program.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically study the phenomenon of loneliness among adolescents in the context of their social activity on the Internet and to develop a training program to overcome this condition. To achieve this goal, theoretical approaches were analyzed, psychological properties of a personality prone to experiencing loneliness were identified, the peculiarities of adolescent loneliness in the context of online activity were empirically studied, and a training program was developed.

The scientific novelty and theoretical significance of the work lies in the first study of the peculiarities of adolescent loneliness in the context of their online activity, the development of a training program, theoretical study of the relationship between the level of social activity on the network and the intensity of loneliness, substantiation of the mechanisms of influence of social networks on loneliness, supplementation of the content of the concept of “loneliness” and expansion of ideas about the role of individual psychological characteristics. The practical significance of the results lies in the possibility of applying diagnostic methods and the developed training program by school psychologists and social educators.

Key words: loneliness, adolescence, social networks, experience of loneliness.

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку України, в умовах постійних соціальних, економічних та технологічних трансформацій, зростає кількість психологічних викликів, з якими стикається молодь. Це призводить до виникнення та загострення низки проблем, серед яких особливе місце посідає феномен самотності. Таке протиріччя, коли розширення можливостей для комунікації (зокрема через цифрові технології) парадоксальним чином супроводжується зростанням відчуття ізоляції, підвищує інтерес психологів до питань міжособистісних стосунків та адаптації особистості в сучасному світі. Проблема самотності набуває особливого значення саме у підлітковому віці, коли відбувається активне становлення особистості, пошук власної ідентичності та інтенсивне становлення соціальних зв'язків.

Проблема самотності та її аспектів висвітлюється у роботах багатьох українських (В. Б. Бедан, Л. І. Іванцев, В. Г. Лашук, М. І. Мушкевич та інші) та зарубіжних науковців (Е. Берн, З. Фрейд, А. Маслоу, Е. Пеплоу, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм). У психологічних дослідженнях зазначається, що самотність є складним та багатогранним явищем, що має різні форми та прояви. Зокрема, в українській психології вивчається проблема самотності у підлітковому віці (А. М. Гребенюк, О. В. Дячок, Л. Д. Кузьмінська, А. О. Чхаїдзе та інші), самотність в контексті соціальних мереж (О. О. Гнатишева, А. Х. Коброслі, Т. В. Матієнко та інші). Однак, недостатньо дослідженими залишаються специфічні прояви самотності серед підлітків у контексті їхньої активності в соціальних мережах, не розроблена комплексна програма психологічної підтримки для подолання цього стану, відсутня систематизація емпіричних даних щодо взаємозв'язку між рівнем соціальної активності в мережі та інтенсивністю переживання самотності.

Таким чином, соціальна значущість проблеми самотності серед підлітків та її недостатнє висвітлення в контексті впливу соціальних мереж зумовили вибір теми нашого дослідження «Психологічні аспекти самотності серед підлітків у контексті їхньої соціальної активності в мережі».

Зв'язок роботи з науковою темою кафедри. Тема кваліфікаційної роботи виконується в межах наукової теми кафедри «Психологічні особливості взаємодії та суб'єктів взаємодії».

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні феномену самотності серед підлітків у контексті їхньої соціальної активності в мережі та розробці тренінгової програми для подолання цього стану.

Відповідно до мети були окреслені такі **завдання дослідження**:

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення проблеми самотності в психологічній науці;
- визначити психологічні властивості особистості, схильної до переживання самотності;
- емпірично дослідити особливості протікання самотності підлітків у контексті їхньої соціальної активності в мережі;
- обґрунтувати та розробити тренінгову програму подолання почуття самотності у підлітковому віці.

Об'єктом дослідження є феномен самотності в підлітковому віці.

Предметом дослідження є психологічні особливості переживання самотності підлітками у контексті їхньої соціальної активності в мережі.

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети і сформульованих завдань застосовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз і систематизація літературних наукових джерел, порівняння і узагальнення одержаної інформації; емпіричні методи (Диференціальний опитувальник переживання самотності, методика «Самотність» в адаптації О. П. Саннікова, В. Б. Бедан); кількісний та якісний аналіз отриманих емпіричних даних.

Експериментальна база дослідження. Експериментальна робота проводилася на базі Загальноосвітньої школи № № 108 м. Кривий Ріг. Кількість респондентів склала 50 осіб у віці 13-15 років.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів: уперше досліджені особливості переживання самотності підлітками у

контексті їхньої соціальної активності в мережі; розроблена тренінгова програма подолання почуття самотності у підлітковому віці; теоретично досліджено взаємозв'язки між рівнем соціальної активності в мережі та інтенсивністю переживання самотності; обґрунтовані психологічні механізми впливу соціальних мереж на відчуття самотності підлітків; доповнено та уточнено зміст поняття «самотність» в контексті сучасних цифрових реалій; розширено уявлення про роль індивідуально-психологічних особливостей у формуванні та подоланні самотності.

Практичне значення одержаних результатів: визначений та апробований комплекс психодіагностичних методик може застосовуватись практичними психологами та соціальними педагогами для діагностики рівня самотності серед підлітків; розроблена тренінгова програма стане у нагоді шкільним психологам та соціальним педагогам для проведення корекційно-розвивальної роботи з підлітками, які переживають самотність.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення кваліфікаційної бакалаврської роботи, результати дослідження та висновки опубліковано у матеріалах Науково-практичної конференції «Організаційно-правові засади забезпечення сталого розвитку України» (м. Кривий Ріг, 15 квітня 2025 р.).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 37 найменувань (32 українською і 5 англійською мовами), та 3 додатків. Робота викладена на 44 сторінках основного тексту, вміщує 2 таблиці та 4 рисунка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ

1.1 Самотність як об'єкт дослідження психологічної науки

Феномен самотності є предметом багаторічних досліджень у різних наукових дисциплінах, таких як філософія, психологія, педагогіка та соціологія. Однак, кожна з цих галузей має своє унікальне бачення цього явища. Особливості у визначенні проблеми самотності значною мірою пов'язані з тим, як вона сприймається у різних культурних контекстах [23].

Наприклад, у Стародавній Греції самотність, на відміну від Стародавнього Сходу, сприймалася переважно негативно. Погляди на цей феномен еволюціонували з часом. Такі мислителі, як Платон та Аристотель, описували самотність як зло, яке можна подолати через дружбу та любов. Німецький філософ М. Бубер також розглядав самотність як глобальне негативне явище, що загрожує духовному та моральному майбутньому людини, і тому має бути безумовно подолане. Г. Гегель і К. Маркс використовували ширше поняття «відчуження», надаючи йому негативного забарвлення та розглядаючи його як своєрідну соціальну «хворобу» [23].

На противагу цьому, представники трансценденталізму, зокрема Г. Торо та Р. Емерсон, розглядали самотність як продукт міського життя, який може викликати відчай у нерозвинених розумово та інтелектуально людей. Проте вони також бачили в ній можливість для усамітнення, необхідного творчій особистості. Тому вони оцінювали самотність позитивно, вбачаючи в ній засіб для зміцнення духовного потенціалу та сприяння соціальному й творчому зростанню.

Лише в останні роки самотність почала активно вивчатися як самостійна проблема в українській психології. Ці дослідження мають певні спільні риси з теоретичними підходами зарубіжних психологів. Сьогодні з'являється все більше нових робіт, присвячених всебічному вивченню самотності та

пов'язаних з нею проблем. Ці дослідження зосереджені на вивченні природи самотності, причин її виникнення, характерних проявів у різні періоди життя та її впливу на людину, а також взаємозв'язку між суб'єктивним відчуттям самотності та розвитком особистості [16].

Аналіз наукових статей та досліджень, присвячених самотності, показує, що досі відсутнє єдине розуміння сутності, причин виникнення та значення цього поняття для людини. Існує безліч теорій та концепцій самотності, і кожна з них дозволяє поглянути на проблему під іншим кутом зору, поглиблюючи та збагачуючи наше розуміння цього феномену. Вчені Д. Перлман та Е. Пеплоу виділили вісім основних підходів до вивчення самотності, кожен з яких описується з точки зору його структури. Ознайомлення з цими підходами сприяє кращому розумінню психологічних механізмів, різних видів та характеристик самотності [16].

Один із підходів до вивчення самотності – це психодинамічний підхід. Видатний психолог Зигмунд Фрейд виявляв значний інтерес до цієї проблеми. Особливо важливо розглядати самотність крізь призму його першої концепції – ідентифікації та дисоціації. Фрейд вказував, що динаміка особистості є чергуванням процесів ідентифікації та відокремлення-відчуження [25].

Ідентифікація – це несвідомий процес інтеграції, під час якого людина ототожнює себе з чимось (іншою людиною, групою, системою) і приймає норми, цінності та ідеали інших у свій внутрішній світ. На певних етапах розвитку ідентифікація є необхідною для формування «супер-его», засвоєння моделей поведінки «значущого іншого», розвитку почуття приналежності та емпатії. У подальшому ідентифікація може функціонувати як психологічний захист від внутрішньої тривоги та як засіб пом'якшення внутрішніх конфліктів [25].

Процес, протилежний ідентифікації, – це сепарація, яку З. Фрейд розглядав як патологічний варіант відчуження. Сепарація – це процес, за допомогою якого людина відокремлюється від суспільства та усвідомлює власну унікальність і неповторність. Механізми ідентифікації та сепарації є

фундаментальними для соціалізації людини. В ідеалі цей механізм повинен коливатися, як маятник, між цими двома станами. Коли динаміка порушується і один з процесів починає домінувати, людина або стає надмірно залежною від соціального середовища (у разі домінування ідентифікації), або відчуває себе відчуженою, ізольованою та відірваною від зовнішнього світу (у разі домінування сепарації) [32].

Дослідник Г. Салліван дотримувався схожої думки, вказуючи на «потребу в людській близькості» як на основну рушійну силу. Ця потреба проявляється у прагненні дитини до першого контакту з дорослими. У міру дорослішання діти починають шукати близькості з однолітками. Якщо ця потреба не задовольняється, вони, швидше за все, будуть відчувати глибоку самотність у майбутньому [37].

Підсумовуючи позиції психоаналітичної теорії, зокрема в контексті аналізу самотності, слід зазначити, що це явище часто розглядається як патологічний стан, який має свої витoki в дитинстві, є суто негативним і базується на клінічній практиці.

Наступним важливим підходом є феноменологічна теорія К. Роджерса, одного з лідерів гуманістичної психології. Роджерс стверджував, що суспільство часто змушує людей поводитися відповідно до загальноприйнятих шаблонів, що обмежує їхню свободу та призводить до конфлікту з їхнім внутрішнім, істинним «Я». Коли люди не можуть реалізувати свою соціальну роль, тобто слідувати своїй внутрішній природі, вони стають глибоко нещасними і «потрапляють у пастку самотності». Представники цього підходу вважали, що причиною самотності є сама людина. Однак, на відміну від психоаналітиків, вони не визнавали, що дитинство може впливати на формування самотності, і стверджували, що зміст самотності формується поточною ситуацією, в якій перебуває індивід. Вони також стверджували, що самотність є лише нездатністю людини до адаптації [32].

Когнітивний підхід Е. Пепло значною мірою ґрунтується на емпіричних даних. Важливою особливістю цього підходу є акцент на ролі когніції

(пізнавальних процесів) у відсутності соціальних контактів та виникненні самотності [36].

У свою чергу, А. Бек писав, що розбіжність між внутрішньою та зовнішньою реальністю людини призводить до емоційних розладів, таких як депресія, тривога та самотність. Дослідник підкреслював значущу роль низької самооцінки у формуванні самотності. Коли людина починає відчувати себе самотньою, цей стан самотності набуває реалістичних характеристик, посилюється, бере під контроль і продукує свідчення про неіснуючі проблеми. Основна ідея цього підходу полягає в тому, що люди намагаються знайти баланс між бажаним і досягнутим рівнями соціальних контактів [36].

Досить оригінальним є гуманістичний підхід А. Маслоу до вивчення самотності. Досліджуючи самоактуалізованих людей, Маслоу цілком обґрунтовано дійшов висновку, що потреба в самотності є для них необхідною. Однак, також можна стверджувати, що брак спілкування, відсутність самореалізації, незадоволення та депривація всіх психологічних потреб можуть призвести до стану самотності. Згідно з Маслоу, самотність може мати позитивне забарвлення. Існує багато висловлювань видатних людей про цілющу силу самотності та її позитивний і благодотворний вплив на людину [34].

Сприятливий вплив усамітнення на творчість та особистісне зростання неодноразово підкреслювався провідними діячами. Важливо зазначити, що лише зрілі особистості з високим рівнем самоаналізу, стійкою самооцінкою та глибокою здатністю до самотрансформації можуть сприймати усамітнення у позитивному світлі. Процес самореалізації, розпочавшись одного разу, триває все життя, що означає постійну потребу людини в усамітненні.

Віктор Франкл вважав, що втрата певних цінностей і сенсу життя також може призвести до відчуття ізоляції. Представники екзистенціальної психології, як і Маслоу, також дотримувалися думки, що справжня самотність може бути творчою силою. Вони закликали людей долати страх самотності та вчитися використовувати її в позитивному ключі. Тоді як незрілі або невротичні люди намагаються уникати самотності, по-справжньому

автентичні особистості приймають її як справжню людську присутність, дар і можливість для зростання та самореалізації [32].

Психолог Е. Фромм, один із засновників неофрейдизму та фрейдомарксизму, чії роботи належать не лише до психоаналітичної школи, а й до соціальної психології, вибудував свою парадигму. Е. Фромм стверджував, що людина за своєю природою є соціальною істотою, і ця природа не сприяє ізоляції та самотності. Прагнення до спілкування, співчуття, самоствердження, любові та прихильності є протилежністю самотності. На його думку, самотність ізолює людину і може призвести до агресії, насильства та безладу [25].

Українська дослідниця В. Г. Лашук також визначає самотність через термін «переживання». Вона розглядає самотність не лише як об'єктивний стан, у якому людина перебуває добровільно або вимушено ізолювано, але й як негативне суб'єктивне переживання. Це переживання виникає насамперед внаслідок ізоляції, а також об'єктивної неучасті в різних сферах суспільного життя та соціальної взаємодії. Воно супроводжується почуттями покинутості, маргіналізації та непотрібності, включаючи відчуття власної незначущості [17].

Різні погляди на природу та характеристики самотності зумовлюють існування різних класифікацій цього переживання. У науковому співтоваристві існують два протилежні погляди на існування тих чи інших вимірів самотності. Так, деякі вчені віддають перевагу одновимірній моделі самотності. Вони стверджують, що самотність є єдиним і цілісним (одновимірним) явищем, а варіюється лише його інтенсивність.

Для глибшого розуміння феномену самотності, доцільно розглянути її різні типи, оскільки боротьба з ними вимагає застосування різних підходів. Важливо розрізнити самотність як усамітнення та ізоляцію. Усамітнення, як уже згадувалося, є необхідною формою самотності, що дає людині можливість побути наодинці з собою та відпочити. Ізоляція ж може бути добровільною (наприклад, аскетизм), вимушеною (наприклад, соціальна ізоляція), фізичною

або психічною. При цьому важливо зазначити, що люди не обов'язково відчують себе ізольованими, коли вони фізично ізольовані, і не обов'язково відчують себе самотніми, коли вони наодинці [10].

Т. Бреннан виділяє такі типи самотності. По-перше, це загальна самотність. По-друге, емоційна самотність, яка виникає як загроза підірвати, розірвати або втратити стосунки з коханою людиною. По-третє, соціальна самотність, що проявляється у недосяжних або втрачених соціальних стосунках у суспільстві з будь-якої причини, а також у значному усвідомленні суперечностей між реальними зв'язками та існуючими внутрішніми стандартами. Нарешті, духовна самотність, пов'язана з пошуком власної ідентичності та сенсу життя. Дослідники А. Садлер і Т. Джонсон пов'язують особисту самотність з рисами особистості, які більшою мірою перешкоджають спілкуванню, ніж комунікативні риси [33].

Психологічна самотність відчувається тоді, коли відсутній людський контакт або коли стосунки є, але бракує справжньої близькості. У такому випадку людина відчуває себе нікому не потрібною, покинутою або знехтуваною. Психологічна самотність також може виникати, коли людина відчуває, що її не розуміють у спілкуванні. Цей вид самотності може заважати відчуттю себе, викликаючи почуття перебування у вакуумі. Фізична самотність виникає, коли людина перебуває на самоті у фізичному просторі й поруч нікого немає. Однак фізична самотність не завжди означає психологічну самотність [33].

Структурними елементами самотності є основна реакція на самотність, що виявляється у дискомфорті внаслідок гострої незадоволеності важливою потребою, та досвід, що відбувається, тобто сам стан самотності. Це тимчасовий процес, специфічний для контексту та психофізіологічних симптомів, що викликає безліч дослідницьких реакцій, станів і процесів.

Підсумовуючи вищезазначене, слід зазначити, що переживання самотності як глобального соціально-психологічного явища може виражатися не лише у формі психічних особливостей людини, а й у формі її психічних

процесів чи станів внутрішнього світу, ставлення індивіда до самого себе. Воно може призводити до протистояння суспільству, соціальної пасивності, депресії, почуття власної марності [12].

У низці наукових праць самотність розглядається не тільки як негативне явище, а й як ресурс для розвитку особистості. У таких дослідженнях самотність часто співвідноситься з поняттям «усамітнення». Усамітнення завжди обмежене у часі та є добровільним.

Позитивний потенціал усамітнення реалізується у його функціях: самопізнання, становлення саморегуляції, стабілізації психофізичного стану, самовдосконалення тощо. Іванцев Л. І. зазначає, що позитивний потенціал самотності реалізується у функціях самопізнання, становлення саморегуляції, творчості й самовдосконалення, стабілізації психофізичного стану, а також захисту «Я» людини від деструктивних зовнішніх впливів [9].

Отже, можна відзначити, що позитивний вектор спрямованості переживання самотності ґрунтується на функціях саморегуляції, стабілізації психофізичного стану, захисту «Я»-концепції на шляху до самоактуалізації у соціумі, захисту «Я» від деструктивних зовнішніх впливів, а також функції знаходження свого ідеального «Я» і прагнення до досконалості. Узагальнюючи наведені вище функції самотності, можна говорити про її функціональну спрямованість та поділ на самотворчу, адаптивну та саморуйнівну сфери, які за своєю суттю та змістом охоплюють усі прояви цього явища [9].

1.2 Психологічні властивості особистості, схильної до переживання самотності

Витоки схильності до переживання самотності часто сягають раннього дитинства, періоду інтенсивного формування емоційної сфери та перших соціальних зв'язків. Якість стосунків з батьками або опікунами, особливості прив'язаності, наявність або відсутність близьких емоційних контактів відіграють вирішальну роль у розвитку базового почуття безпеки та довіри до світу. Діти, які відчувають емоційну холодність, нестачу уваги або

непередбачуваність у поведінці дорослих, можуть мати труднощі у формуванні здорових міжособистісних стосунків у майбутньому. Негативний досвід ранньої соціалізації, такий як булінг з боку однолітків або відчуття відторгнення, може призвести до формування низької самооцінки, невпевненості у собі та страху перед соціальною взаємодією, що є важливими передумовами для виникнення почуття самотності в подальшому житті [14].

У підлітковому віці, з його загостреною потребою у належності до групи та пошуку власної ідентичності, попередній досвід соціальної взаємодії набуває особливої значущості. Труднощі у встановленні глибоких та емоційно близьких стосунків з однолітками, відчуття нерозуміння або відторгнення можуть призвести до гострого переживання самотності. Невміння адекватно виражати свої емоції, страх перед критикою або нездатність розпізнавати емоційні сигнали інших можуть ускладнювати процес соціальної адаптації та поглиблювати почуття ізоляції. Таким чином, психологічні особливості, що формуються в дитинстві, значною мірою визначають характер переживання самотності в підлітковому віці та закладають основу для подальшого розвитку схильності до цього стану [2].

Переходячи до ранньої дорослості, період активного самовизначення та побудови самостійного життя ставить перед молодою людиною нові соціальні виклики. Неуспішні спроби побудови близьких романтичних стосунків, труднощі у налагодженні міцних дружніх зв'язків, відчуття професійної нереалізованості можуть актуалізувати раніше набутий негативний досвід та посилити почуття самотності. Низька самооцінка, невпевненість у власних соціальних навичках та використання неефективних стратегій подолання труднощів можуть призвести до формування стійкої тенденції до соціальної ізоляції та переживання глибокої внутрішньої самотності, що негативно впливає на загальне психологічне благополуччя особистості протягом усього життя [19].

Ранню дорослість можна назвати періодом починань, які в свою чергу призводять до переживання самотності. Перед молодими людьми з'являються

нові можливості. Це стосується як особистого життя, наприклад, пошуку близького, надійного та інтимного партнера або значущої референтної групи, так і професійної автономії, наприклад, пошуку місця, де можна проявити свої сильні сторони і таланти, а також вибору життєвої стратегії. У цей період значною мірою формуються основні психофізіологічні, психічні та інтелектуальні функції. Надзвичайно важливою стає воля до успіху. Якщо цього не вдається досягти, то як контрзахід може формуватися стратегія уникнення невдач [24].

Це може мати негативний вплив на особистісний розвиток, оскільки акцент робиться не на реалізації творчих планів, спрямованих на пошук нових методів і рішень, а на те, щоб йти шляхом найменшого опору і знаходити одноманітні рутинні завдання, які не ставлять високих вимог. Таким чином, люди захищаються від низької самооцінки, ставлячи до себе низькі вимоги, але потрапляють у замкнене коло, яке заважає їм реалізувати свій творчий потенціал, уникаючи невдач. Можна припустити, що низька самооцінка в поєднанні з вираженою копінг-стратегією «втеча-уникнення» призводить до невпевненості в собі та ізоляції, а якщо людині не вдається реалізувати свій потенціал у різних сферах життя, то це призводить до стійкого відчуття глибокої внутрішньої ізоляції, усвідомлення своєї непотрібності та нікчемності [33].

Ситуація ускладнюється ще й тим, що, будучи достатньо дорослими, щоб взяти на себе відповідальність за власну долю, вони все ще залежні від свого найближчого оточення, тобто сім'ї. Щоб позбутися цієї залежності, людина намагається якнайшвидше штучно відокремитися від сім'ї та стати фінансово незалежною. Для цього вона влаштовується на роботу, винаймає житло.

Таким чином особистість обрізає і звужує шлях життєвого розвитку. Як наслідок, інтерес згасає, а внутрішній світ збіднюється. Відмова від творчої реалізації свого життєвого потенціалу, відмова від вирішення повсякденних проблем і занурення в тривіальні побутові справи призводить до деградації

особистості, зменшення внутрішніх ресурсів і залежності від матеріального добробуту [21].

Щоб заповнити цю порожнечу, люди починають поглинати продукти індустрії розваг. Індустрія розваг засмоктує людей, як вир, відволікаючи їх від роздумів про сенс життя. Не випадково, що основними споживачами фільмів у всьому світі є молодь і люди до 25 років. Виробники кіноіндустрії байдуже ставляться до виховання молодих людей, наповнюючи їх розважальною, побутовою нісенітницею, приправленою пласким, грубим гумором. Все це призводить до деградації особистості. Ще одним важливим моментом раннього дорослого розвитку є пошук романтичних стосунків з метою створення сім'ї. Це дуже важливий період у розвитку особистості. Пошук близькості та розвиток теплих, довірливих стосунків інтенсифікують процес рефлексії та самовизначення [21].

Важливим етапом у розвитку особистості є пошук сприятливого соціального оточення, в якому людина може самовиражатися. Відсутність відповідного звичного оточення послаблює інтеграцію молодої людини в доросле життя і формує негативне та агресивне ставлення до світу. Тому дуже важливо розвивати відповідні та позитивні навички спілкування. Процес близькості стає особливо важливим для молодих людей у цьому віці. Коли цей процес переривається, виникає почуття самотності, відчуження і розчарування, що призводить до аномії, яка особливо помітна в молодому поколінні. У цей період адиктивна поведінка може бути засобом прив'язаності до референтної групи або механізмом зменшення тривоги та самотності [18].

Водночас гармонійний розвиток вимагає розвитку здатності ізолювати себе від навколишнього світу. Формуючи внутрішній спокій і позитивне ставлення до самотності як необхідної умови гармонійного розвитку, можна віднайти власні ресурси для особистісного розвитку, а життя стає ще більш творчим [7].

Якщо коротко підсумувати вищесказане, то основними вузлами розвитку особистості в ранній дорослості є професійна автономія як реалізація власної

життєвої стратегії та встановлення близьких і надійних стосунків (у широкому розумінні).

У старості виділяють різні вікові категорії. Однак межі цих категорій періоду не є чітко визначеними. Проблема полягає в тому, що процес старіння, який є неминучим етапом життя для кожної людини, є індивідуальним і залежить від багатьох особистих, соціально-економічних і культурних факторів. Деякі люди вже у віці понад 50 років демонструють втому від життя, скаржаться на свою долю і, здається, вже не здатні на позитивні свідомі зміни. Інші ж, навпаки, все ще сповнені творчих планів у подальшому житті, ставлять перед собою виклики, вирішують їх і заражають своєю енергією та любов'ю до життя інших [16].

Коли людина досягає старості, в організмі починають відбуватися незворотні зміни. По-перше, слабшають усі системи та функції організму. Це часто важко прийняти. Крім того, соціальна активність людини також знижується. Деякі люди можуть зберігати високий рівень участі в суспільному житті. Із закінченням професійної діяльності коло спілкування людини стрімко звужується. Часто спостерігається, що люди, позбавлені можливості вести активне життя після виходу на пенсію, швидко «вигорають», страждають від низки захворювань і йдуть з життя [16].

Дуже важливо, які адаптивні механізми використовує літня людина для того, щоб перебудувати своє життя перед неминучою вимогою часу. Часто в такій ситуації людина звертає всю свою енергію на рідних і близьких, прагне більш активно, ніж раніше брати участь в житті сім'ї. Але не завжди члени сім'ї адекватно і розумно сприймають ці зміни. Більш молодим поколінням вони здаються нав'язливими і настирливими. Що призводить до конфліктів. Молоді люди обурюються, що їх позбавляють самостійності і незалежності. А літні скаржаться на брак уваги і поваги. Неодноразово, під час даного дослідження від літніх людей доводилося чути скарги на черствість і неповажність молоді [16].

Але на претензії про те, що молодь «нині не та», «ми такими були», можна резонно заперечити, що від самих старих залежало, якою стане молодь. Там де немає хороших людей похилого віку, там немає хорошої молоді. Становлення сучасної молоді безпосередньо залежало від тих, хто їх ростив і виховував [16].

Для літньої людини життєво необхідні гармонійні сімейні стосунки. З відходом ровесників коло спілкування з кожним роком звужується. Спілкування з молоддю, з дітьми і внуками дає людям похилого віку великий позитивний заряд, покращує їх мотивацію. Багато з них кажуть, що буквально молодіють, спілкуючись з дітьми. Ставлення молодих до людей похилого віку сильно впливає на фізичний і психологічний стан останніх. Від чуйності і терпимості молоді залежить наскільки комфортним і щасливим буде життя літніх людей. Для цього треба зовсім небагато: поцікавитися самопочуттям, десь вислухати, десь відповісти на докладні розпитування [9].

Варто звернути увагу, що почуття самотності не залежить від кількості друзів і знайомих чи наявності або відсутності спорідненої душі. Адже одні люди спілкуються час від часу, а інші завжди хочуть бути в оточенні інших.

У кожної людини є генетично обумовлена потреба в соціальній інтеграції. Однак рівень цієї потреби варіюється від людини до людини. Чим більше людина намагається спілкуватися, тим складніше задовольнити цю потребу адекватно. Тому ризик самотності зростає.

Важливу роль відіграє також генетична та психологічна здатність контролювати емоції. Люди страждають від нестачі спілкування, і самотність переростає в депресію. Депресія пригнічує здатність по-справжньому розуміти наміри інших і створює враження, що тебе уникають. Без навичок, необхідних для спілкування з іншими, втрачається об'єктивна перспектива. Реальність стає невидимою. Справжній стан самотності призводить до психологічних розладів. Це включає в себе негативні афекти та неврози. Це призводить до уникнення контактів з іншими, підозрливості, надмірної дратівливості,

розчарування і страху. Надмірна жалість до себе і песимістичні настрої призводять до відчуття, що життя не має сенсу [1].

Самотні люди часто вважають, що вони зробили все можливе, щоб побудувати своє коло спілкування. На жаль, це переконання є помилковим і призводить до того, що потреби людини не задовольняються. Це може призвести до появи соціальних страхів. Людина починає розвивати негативне ставлення до себе і боїться критики з боку оточуючих. Мова тіла таких людей несвідомо виражає тривогу, небажання і біль. Для них самотність стає окремим випадком того, що вони відрізняються від інших. Нещасні та самотні люди, як правило, орієнтуються на людей, які мають позитивні емоції, а також є соціально активними [9].

На нашу думку, люди, які відчувають себе самотніми, схильні приділяти особливу увагу своїй індивідуальності з точки зору розуміння причин своєї теперішньої самотності, пошуку шляхів її подолання та досягнення самореалізації в майбутньому. У цьому контексті вибір напрямів подолання самотності залежить від спонтанності індивіда, яка виникає під впливом обставин, що змушують його змінювати звичний спосіб життя та незадоволеності собою.

Слід також підкреслити, що у вирішенні таких складних завдань людина стикається з необхідністю покладатися на власні розумові здібності та особистісні ресурси. Результатом такої внутрішньої роботи є вибір особистої життєвої стратегії, орієнтованої на самотність [9].

Отже, психологічні властивості особистості, схильної до переживання самотності, формуються під впливом комплексу факторів, що починаються вже в ранньому дитинстві та продовжують розвиватися протягом усього життя. До ключових характеристик такої особистості належать труднощі у формуванні здорової прив'язаності та базової довіри, низька самооцінка, невпевненість у собі та власних соціальних навичках, наявність страхів перед соціальною взаємодією та критикою, тенденція до соціальної ізоляції, використання неефективних копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях,

а також можлива наявність негативного досвіду соціалізації, такого як відторгнення або булінг. Ці особливості, взаємодіючи між собою, створюють підґрунтя для виникнення та хронізації почуття самотності на різних етапах життєвого шляху.

1.3 Особливості протікання самотності підлітків у контексті їхньої соціальної активності в мережі

Стан самотності є універсальним людським переживанням, яке супроводжує особистість протягом усього життєвого шляху, проте його інтенсивність та характер прояву суттєво варіюються залежно від вікових етапів. Одним з періодів, коли відчуття самотності проявляється найбільш гостро, є підлітковий вік. Це пов'язано з інтенсивним розширенням та актуалізацією соціальних потреб, таких як прагнення до встановлення значущих міжособистісних стосунків, накопичення власного соціального досвіду, розширення дружніх контактів, знайомство з новими людьми, а також гостра потреба у визнанні та бажанні бути прийнятим різними соціальними групами [5].

Дослідники сходяться на думці, що самотність нерозривно пов'язана з суб'єктивним переживанням відірваності від суспільства, родини або історичної реальності. Людина починає відчувати себе самотньою тоді, коли усвідомлює неповноцінність або відсутність значущих для неї взаємозв'язків з іншими людьми. Нерідко самотність обирається тоді, коли індивід не знаходить емоційного відгуку у процесі спілкування. Важливо підкреслити, що інтенсивне та тривале відчуття самотності може стати причиною серйозних психологічних проблем, включаючи депресивні стани та навіть суїцидальні думки. Особливо складно ця проблема переживається саме в підлітковому віці, оскільки молодим людям, які лише готуються до дорослого життя, часто бракує необхідних умінь та життєвого досвіду для ефективного подолання цього гнітючого почуття [15].

У повсякденному житті людина постійно сприймає себе у контексті складної та розгалуженої системи взаємозв'язків з навколишнім світом. Будь-які порушення у цій складній мережі соціальних та емоційних зв'язків можуть стати безпосередньою причиною виникнення у людини почуття самотності. Як зазначають Гребенюк А.М. та Чхайдзе А.О., феномен самотності є однією з найсерйозніших проблем сучасного суспільства. Він пов'язаний з переживанням ситуацій, які суб'єктивно сприймаються як небажаний дефіцит спілкування та позитивних відносин з оточуючими. Нерідко переживання самотності проявляється як гостре бажання бути включеним до певної групи або потреба бути в контакті з кимось [5].

Грунтуючись на глибокому дослідженні поняття «самотності» як соціально-психологічного феномену, можна дійти висновку, що самотність у підлітковому віці – це особливий психологічно-соціальний стан ізоляції та відчуження особистості. Цей стан супроводжується підвищеною тривожністю, відчуттям непотрібності, схильністю до депресивних переживань та фрустрацією.

Миронець М. Г. зазначає, що почуття відчуження необхідно розглядати з двох взаємопов'язаних перспектив: по-перше, як можливий наслідок глибокого переживання самотності в підлітковому віці, а по-друге, як самостійний фактор, що зумовлює соціальну депривацію, тобто позбавлення підлітка необхідних соціальних контактів та взаємодії [21].

Характеристики відчуженості проявляються на трьох різних рівнях психічного відображення. На емоційному рівні відчуження виражається у нездатності до формування прихильності та любові, у відсутності емоційного зв'язку з іншими людьми. На когнітивному рівні воно проявляється у байдужому або негативному ставленні особистості до власної розумової діяльності та інтелектуальних здібностей. На психосоціальному ж рівні відчуження є прямим наслідком психосоціальної ізоляції, тобто обмеження або відсутності значущих соціальних контактів [21].

У підлітковому віці самотність набуває особливого психоемоційного значення і може стати підґрунтям для формування таких негативних явищ, як комплекс неповноцінності, підвищена напруга, тривожність та порушення у комунікативній сфері. Самотність визначається як болісне усвідомлення індивідом відсутності важливих контактів з іншими, що призводить до внутрішньої порожнечі, яка супроводжується сумом, пригнобленням, почуттям ізоляції, занепокоєнням та сильним бажанням бути потрібним і бажаним [21].

Як чітко демонструють результати дослідження, проведеного Дячок О. В., існує виражена обернена залежність між рівнем загальної самотності та низкою ключових психологічних характеристик особистості. Зокрема, спостерігається закономірне зниження самооцінки, життєстійкості, відчуття контролю, включеності та емпатії зі зростанням інтенсивності актуального переживання ізоляції та нестачі емоційного зв'язку з оточуючими. Іншими словами, підлітки, які гостро відчувають самотність, схильні мати знижену самооцінку, почуватися відірваними від соціального життя, відчувати безпорадність та прагнути уникати невизначеності [7].

На противагу цьому, підлітки, які характеризуються високою самооцінкою, розвиненою життєстійкістю та її складовими, а також високим рівнем емпатії, як правило, переживають самотність значно менш болісно. Їхня віра у власні сили, здатність долати труднощі, відчуття контролю над обставинами та чутливість до емоційного стану інших виступають своєрідним психологічним захистом.

Дослідження Дячок О. В. також виявило, що зі збільшенням рівня залежності від спілкування відбувається зниження показників контролю та емпатії. Це свідчить про те, що підлітки, які активно прагнуть уникнути самотності та шукають будь-якої можливості для соціальної взаємодії, часто відчувають невпевненість у своїй здатності впливати на власне життя та менш чутливі до емоцій інших. Навпаки, підлітки з високим рівнем контролю та емпатії демонструють більш спокійне ставлення до переживання самотності,

ситуацій усамітнення та виявляють більшу толерантність до самотніх людей [7].

Як зазначає Мудрак І. А., процес виникнення самотності у підлітковому віці можна умовно розбити на наступні етапи [22]:

На першому етапі суспільство чинить тиск на підлітка, змушуючи його дотримуватися певних соціальних норм та правил. Це обмежує його свободу дій і вибору, змушуючи підлаштовуватися під усталені вимоги.

Далі виникає внутрішнє протиріччя між особистими поглядами підлітка та його стосунками з іншими людьми. Ця невідповідність може призвести до втрати сенсу власного існування, оскільки підліток не знаходить гармонії між своїм внутрішнім світом і зовнішнім середовищем.

Зрештою, особистість стає самотньою, коли, подолавши бар'єри на шляху до усвідомлення власного «Я», починають виникати сумніви щодо встановлення справжніх контактів з навколишнім оточенням. Це може спричинити відчуття ізоляції, навіть якщо підліток і прагне спілкування.

Однією з ключових причин самотності серед сучасних підлітків є соціальна ізоляція. Вона може бути спричинена різними факторами, такими як страх бути відкинутим, низька самооцінка або попередній негативний досвід спілкування. Ці чинники змушують підлітків уникати активної участі в соціальній сфері, що призводить до відчуття відокремленості від однолітків та загальної спільноти [3].

Іншою важливою причиною є технологічний прогрес. Швидкий розвиток технологій у сучасному суспільстві часто призводить до надмірного залучення підлітків до віртуального світу. Часте використання соціальних мереж та інших електронних засобів спілкування може значно зменшувати можливості для особистого контакту та реального спілкування. Це, своєю чергою, може посилити відчуття самотності, попри віртуальну присутність.

Третя значуща причина – це відсутність розуміння та підтримки з боку близьких людей. Дефіцит емоційної підтримки та взаєморозуміння з батьками, родичами або друзями може викликати у підлітків відчуття відкинутості та

глибоку самотність. Для почуття підтримки та належності підлітки потребують позитивного впливу та емпатичного ставлення з боку їхнього найближчого оточення.

Усі ці причини самотності є серйозним викликом для психологічного та емоційного стану сучасних підлітків. Для ефективного вирішення цієї проблеми необхідно розробляти відповідні стратегії та шляхи подолання, які мають бути спрямовані на покращення їхнього соціального спілкування, збільшення усвідомлення важливості реальних взаємодій та посилення підтримки з боку близьких людей. У сучасному світі молодь, особливо підлітки, стикаються зі складною проблемою самотності, яка викликає серйозні наслідки для їхнього емоційного та психологічного благополуччя. Варто зазначити, що використання соціальних мереж є одним із значних факторів, що впливає на відчуття самотності сучасного підлітка [20].

У сучасному світі соціальні мережі є невід'ємною частиною життя підлітків, надаючи їм можливість підтримувати зв'язок з друзями, ділитися думками та емоціями, а також знайомитися з новими людьми. Однак, попри ці переваги, використання соціальних мереж може негативно впливати на відчуття самотності сучасного підлітка.

Часто підлітки відчують самотність через порівняння себе з ідеалізованими життями та стандартами, представленими в соціальних мережах. Вони можуть відчувати невдоволеність своїм життям, оскільки воно не відповідає тим стандартам краси, успіху та щастя, які демонструються онлайн. Це може призводити до почуття відстороненості та неприйняття себе [29].

Крім того, використання соціальних мереж може призвести до залежності та ізоляції. Підлітки можуть проводити надто багато часу онлайн, втрачаючи можливості для реальних особистих контактів. Це може викликати відчуття віддаленості від реального світу та зменшення соціальної підтримки, яка є важливою для подолання самотності.

Для подолання негативного впливу соціальних мереж на відчуття самотності сучасного підлітка важливо посилити його свідомість щодо реальної природи життя, представленого в соціальних мережах. Підліткам потрібно розуміти, що багато зображень та інформації, які вони бачать онлайн, є відфільтрованими та не відображають повної картини реальності. Важливо також вчити підлітків бути критичними до того, що вони бачать у соціальних мережах, та розвивати їхні навички реального спілкування та взаємодії з оточуючими людьми [30].

У дослідженні Сінельнікової Т. В. було виявлено, що підлітки, які активно користуються соціальними мережами, демонструють певні психологічні особливості порівняно з тими, хто не є активним користувачем [29].

Зокрема, для активних користувачів соціальних мереж характерний високий рівень суб'єктивного почуття самотності, що свідчить про порушення у реальних стосунках підлітків з оточуючими. Емоційні бар'єри в міжособистісному спілкуванні також можуть бути однією з причин підвищеної активності у соціальних мережах. Високий рівень тривожності та ригідності може ускладнювати налагодження стосунків з однолітками, що спонукає підлітків до «втечі» у віртуальний світ, де вони можуть встановлювати власні правила [29].

Крім того, у таких підлітків спостерігається високий рівень екстравертованості, а також підвищений рівень ворожості та агресивності. Хоча комунікативні здібності представлені на високому рівні, інколи вони можуть носити хворобливий характер, що призводить до конфліктних ситуацій. Навіть значна активність у соціальних мережах не задовольняє повною мірою потребу таких підлітків у спілкуванні.

Активність у соціальних мережах можуть впливати такі особливості особистості підлітка, як високий рівень відчуття суб'єктивної самотності, емоційні бар'єри в особистісному спілкуванні, високий рівень тривожності, високий рівень ригідності, ворожість, агресивність та високий, іноді

хворобливий, рівень комунікативних здібностей. Це ускладнює їх спілкування у реальному житті й може стати причиною втечі до ірреального простору [29].

У праці Коброслі А. Х. зазначено, що підлітки часто звертаються до соціальних мереж як до засобу емоційної підтримки для попередження та вирішення проблем психічного здоров'я. Бесіди в соціальних мережах можуть бути значною підтримкою у подоланні психологічних труднощів, особливо коли немає можливості поділитися ними у реальному житті. Дослідження показує, що високий рівень залученості у соціальні мережі пов'язаний з низьким рівнем соціальної самотності. Це означає, що онлайн-взаємодія допомагає задовольнити потребу людини у соціальному контакті та дружбі. Однак, незважаючи на це, спостерігається підвищений рівень емоційної самотності. Це свідчить про те, що, хоча онлайн-спілкування й забезпечує соціальні зв'язки, воно не здатне задовольнити потребу в емоційному зв'язку та особистісно-інтимних стосунках [11].

Сучасні українці науковці Матієнко Т. В. та Іващенко М. С. наголошують на незамінності розвитку реальних соціальних контактів. Спілкування з друзями та родиною в офлайн-середовищі є ключовим для зміцнення соціальних зв'язків і допомагає знизити рівень стресу, що може бути викликаний активним використанням Інтернету. Занадто глибоке занурення в онлайн-середовище на шкоду живому спілкуванню може призвести до відчуження та порушення соціальної адаптації. Тому регулярні зустрічі з близькими людьми є важливим елементом психоемоційного благополуччя [20].

Деякі люди, особливо ті, хто багато часу проводить в Інтернеті, можуть втратити здатність критично оцінювати реальність та взаємовідносини з іншими. Наприклад, постійне споживання онлайн-контенту може викликати відчуття відчуженості від реального світу, що призводить до порушення соціальної адаптації, залежності від соціальних мереж і, як наслідок, до відчуття самотності в офлайн-середовищі, навіть якщо ці люди активно взаємодіють онлайн [20].

Отже, активна участь сучасних підлітків у соціальних мережах, попри очевидні переваги у підтримці зв'язків та обміні інформацією, створює унікальний і часто негативний контекст для переживання самотності. Цей вплив проявляється передусім через схильність до порівняння себе з ідеалізованими онлайн-образами, що веде до невдоволеності власним життям, зниження самооцінки та почуття відстороненості. Крім того, надмірне занурення у віртуальний світ може формувати технологічну залежність, зменшуючи можливості для реальних особистих контактів та соціальної підтримки. Таким чином, цифрові платформи, що, здавалося б, покликані об'єднувати, нерідко парадоксально поглиблюють відчуття ізоляції та самотності у підлітковому віці.

Висновки до першого розділу

Отже, феномен самотності є багатограним об'єктом дослідження в психологічній науці, що має різне трактування та значення залежно від історичного періоду та культурного контексту. Якщо у Стародавній Греції самотність переважно сприймалася негативно, то представники трансценденталізму вбачали в ній можливість для усамітнення та творчого зростання. Сучасні українські психологи активно вивчають самотність як самостійну проблему, зосереджуючись на її природі, причинах, проявах та впливі на розвиток особистості. Незважаючи на безліч існуючих теорій, відсутнє єдине розуміння сутності та значення цього явища, що підкреслює його складність та багатомірність.

Дослідження феномену самотності в психології виявило низку ключових підходів, кожен з яких пропонує своє бачення причин та механізмів її виникнення. Психодинамічний підхід розглядає самотність як патологічний стан, що корениться в дитинстві та пов'язаний з порушенням балансу між ідентифікацією та сепарацією. На противагу цьому, феноменологічний підхід вбачає причину самотності в нездатності людини реалізувати своє істинне "Я" через соціальний тиск, а когнітивний підхід акцентує увагу на ролі

пізнавальних процесів та розбіжності між бажаним і досягнутим рівнями соціальних контактів. Водночас гуманістичний та екзистенціальний підходи розглядають самотність не лише як негативне переживання, а й як потенційний ресурс для самопізнання, творчості та особистісного зростання, особливо для зрілих та самоактуалізованих особистостей.

Психологічні властивості особистості, схильної до переживання самотності, формуються під впливом комплексних факторів, що починаються з раннього дитинства та продовжують розвиватися протягом усього життя. До них належать труднощі у формуванні здорової прив'язаності, низька самооцінка, невпевненість у власних соціальних навичках, страхи перед соціальною взаємодією, а також схильність до соціальної ізоляції та використання неефективних копінг-стратегій. Особливо гостро самотність проявляється у підлітковому віці, коли існує підвищена потреба у соціальній інтеграції та визнанні. У цей період відчуття відчуженості може призвести до депресивних станів та проблем у комунікації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1 Організація дослідження самотності у підлітковому віці

Процес емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психологічних особливостей переживання самотності в підлітковому віці, був ретельно спланований та реалізований у три послідовні етапи. Кожен етап мав свою специфічну мету та набір завдань, що забезпечували комплексний підхід до досліджуваної проблеми.

Перший етап дослідження був присвячений глибокій теоретичній підготовці. На цьому етапі здійснювався всебічний пошук та аналіз наукової літератури, присвяченої феномену самотності. Було розглянуто різні теоретичні підходи, узагальнено ключові компоненти прояву самотності, проаналізовано погляди різних науковців та здійснено огляд попередніх досліджень у цій галузі. Це дозволило сформулювати чітке розуміння досліджуваної проблеми та визначити теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження.

Другий етап був зосереджений на організації та безпосередньому проведенні емпіричного дослідження. Цей етап включав ряд важливих практичних кроків, таких як наповнення Google Forms методиками емпіричного вивчення та інструкцій для досліджуваних. Після підготовки матеріалів було проведено психодіагностичне дослідження серед підлітків із застосуванням попередньо обраних методик. А саме:

1. Диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПС) [25].
2. Методика «Самотність» (в адаптації О. П. Саннікова, В. Б. Бедан). Саннікова [28].

Отримані емпіричні дані дозволять не лише констатувати рівень вираженості самотності, але й проаналізувати її структурні компоненти, а

також визначити домінуючі види переживання самотності у досліджуваній вибірці підлітків.

Останній, третій етап дослідження був присвячений систематизації та інтерпретації зібраних емпіричних даних. На цьому етапі здійснювалася ретельна обробка отриманих результатів, що включала кодування відповідей, їх первинну кількісну та якісну інтерпретацію. Завершальним кроком цього етапу стало підбиття підсумків проведеного дослідження, формулювання висновків на основі отриманих даних та їх співвіднесення з теоретичними положеннями, визначеними на першому етапі.

У дослідженні взяли участь 50 підлітків. Емпіричною базою дослідження стали учні школи № 108 м. Кривий Ріг. Вік досліджуваних 13-15 років.

Диференціальний опитувальник переживання самотності є оригінальним психометричним інструментом, розробленим для комплексного дослідження самотності як багатогранного психологічного феномену. Його унікальність полягає у вивченні не лише загальновідомих негативних аспектів самотності, які традиційно є предметом наукового інтересу, але й менш очевидних, проте важливих позитивних її сторін. Ці позитивні аспекти відіграють значну роль у процесі становлення зрілої самодетермінації особистості.

Нами була використана скорочена версія цього опитувальника включає 24 твердження, на основі відповідей на які обчислюються бали за трьома ключовими шкалами.

Перша шкала «Загальне переживання самотності», відображає інтенсивність актуального відчуття самотності, тобто сприйняття нестачі близьких емоційних зв'язків та спілкування з оточуючими. Високі показники за цією шкалою свідчать про виражене почуття ізоляції, брак емоційної близькості або соціальних контактів, а також про усвідомлення себе як самотньої людини. Низькі бали, навпаки, вказують на відсутність болісного переживання самотності, пов'язаного з дефіцитом спілкування та близькості, і на несприйняття себе як самотньої особистості.

Друга шкала «Залежність від спілкування» характеризує ступінь неприйняття самотності та нездатності людини залишатися наодинці із собою. Високі бали за цією шкалою відображають негативне ставлення до самотності, прагнення будь-якою ціною уникати ситуацій усамітнення, які асоціюються з неприємними або болісними емоціями, та активний пошук спілкування. Низькі бали, натомість, свідчать про спокійне та толерантне ставлення до переживання самотності, ситуацій усамітнення та людей, які перебувають наодинці.

Третя шкала «Позитивна самотність» оцінює здатність особистості знаходити ресурс у стані самотності, використовувати цей час для самопізнання та особистісного зростання. Високі бали за цією шкалою вказують на те, що людина відчуває позитивні емоції, перебуваючи наодинці, вміє цінувати такі моменти та свідомо прагне виділяти час для спілкування із самим собою. Низькі бали відображають нездатність знаходити позитивні аспекти в усамітненні та відсутність позитивних емоцій, пов'язаних із ним.

За кожною із шкал можна діагностувати три рівні: низький, середній та високий. Бланк методики представлено в додатку А.

Методика «Самотність» (в адаптації О. П. Саннікова, В. Б. Бедан) запропонована психодіагностична методика розроблена з метою глибокого та всебічного дослідження феномену самотності, акцентуючи увагу на визначенні не лише інтенсивності її переживання, але й на виявленні якісних особливостей, тобто її різновидів. Відповідно до теоретичної концепції, що лежить в основі методики, виокремлюються чотири основні типи самотності: дифузна, відчужена, дисоційована та усамітнення. Бланк даної методики, що містить перелік тверджень або запитань, які пред'являються досліджуваному, детально представлений у додатку Б.

Дифузна самотність розглядається як такий вид переживання, що корениться у домінуванні психологічного механізму ідентифікації. У цьому контексті ідентифікація розуміється як процес уподібнення себе іншим, що при надмірному прояві призводить до розмивання власних індивідуальних меж та

втрати чіткого усвідомлення власного «Я». Внаслідок цього людина може відчувати себе несамостійною, залежною від думки та оцінки оточуючих, що і породжує почуття самотності, зумовлене втратою власної автентичності.

На противагу дифузній самотності, відчужена самотність є наслідком переважання іншого психологічного механізму – відокремлення. У цьому випадку процес відокремлення призводить до формування психологічної дистанції між індивідом та іншими людьми, соціальними нормами та загальноприйнятими цінностями. Людина, яка переживає відчужену самотність, може відчувати себе ізольованою від суспільства, незрозумілою та відкинутою, що зумовлює почуття глибокої емоційної відірваності.

Особливим видом є дисоційована самотність, яка характеризується високим ступенем вираженості як процесів ідентифікації, так і процесів відокремлення, а також їхньою нестабільною та раптовою зміною один відносно одного. Така динамічна взаємодія протилежних психологічних тенденцій призводить до спотворення образу власного «Я» та неадекватного сприйняття інших людей. Людина, яка переживає дисоційовану самотність, може відчувати внутрішню розколотість, суперечливість у своїх самооцінках та труднощі у встановленні стабільних та гармонійних міжособистісних стосунків.

На відміну від вищеописаних негативних форм самотності, усамітнення розглядається як оптимальний стан, що відображає збалансоване співвідношення між процесами асиміляції (включення в соціальні зв'язки) та дисоціації (збереження власної автономії). Усамітнення є важливим елементом процесу самопізнання, особистісного самовизначення та подальшого саморозвитку. Перебування наодинці в цьому контексті має позитивний та конструктивний вплив на психіку людини, сприяючи рефлексії, творчості та відновленню внутрішніх ресурсів. Таким чином, явище самотності є амбівалентним і може мати як деструктивний, так і конструктивний вплив на індивіда, залежно від його виду та глибини переживання.

Зважаючи на здійснений нами детальний опис характеристик досліджуваної вибірки, поетапної організації проведеного емпіричного дослідження, а також докладний розгляд обраного комплексу діагностичних методик, ми вважаємо за необхідне перейти до наступного розділу нашої роботи, який буде присвячений всебічному висвітленню отриманих результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей переживання самотності у підлітковому віці.

2.2 Результати емпіричного дослідження переживання самотності у підлітковому віці

Результати дослідження підлітків за диференціальним опитувальником переживання самотності представлені у таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Шкали переживання самотності

Назва шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%
Загальне переживання самотності	16	32%	22	44%	12	24%
Залежність від спілкування	23	46%	10	20%	17	34%
Позитивна самотність	12	24%	13	26%	25	50%

Далі вважаємо за доцільне представити результати, що були отримані за кожною шкалою. Це відображено на рисунках 2.1, 2.2 та 2.3



Рис. 2.1. Рівень загального переживання самотності серед підлітків (у %) за даними диференціального опитувальника переживання самотності

За шкалою «Загальне переживання самотності» діагностовано високий рівень у 32%. Це свідчить про те, що значна частина досліджуваних підлітків відчуває виражену ізоляцію, брак емоційної близькості та соціальних контактів. Вони схильні сприймати себе як самотніх людей, які страждають від нестачі спілкування.

Середній рівень у 44%. Майже половина підлітків мають середній рівень загального переживання самотності. Це може означати, що вони періодично відчувають самотність або нестачу спілкування, але ці відчуття не є постійними та не мають яскраво вираженого характеру. Їхній рівень соціальних зв'язків та емоційної близькості є відносно задовільним, але іноді вони можуть відчувати себе самотніми.

І відповідно низький рівень (24%). Це вказує на те, що вони не відчувають болісної самотності, пов'язаної з дефіцитом спілкування та близькості, і не сприймають себе як самотніх людей. Вони, ймовірно, мають достатньо соціальних контактів та відчувають себе емоційно пов'язаними з оточуючими.



Рис. 2.2. Рівень загального переживання самотності серед підлітків (у %) за даними диференціального опитувальника переживання самотності

За шкалою «Залежність від спілкування» високий рівень мають 46% досліджуваних. Це означає, що вони мають негативне ставлення до самотності, відчувають дискомфорт, залишаючись наодинці, та активно прагнуть уникати ситуацій усамітнення, розглядаючи їх як неприємні або болісні. Вони схильні шукати спілкування за будь-яку ціну.

Середній рівень мають 20% підлітків, вони можуть відчувати певний дискомфорт у самотності, але це не є для них критично неприйнятним станом. Вони можуть мати потребу в спілкуванні, але здатні спокійно переносити періоди усамітнення.

Низький рівень – 34%, це свідчить про їхнє спокійне та толерантне ставлення до переживання самотності та ситуацій усамітнення. Вони не відчувають гострої потреби постійно перебувати в оточенні інших людей і можуть комфортно почуватися наодинці.



Рис. 2.3. Рівень загального переживання самотності серед підлітків (у %) за даними диференціального опитувальника переживання самотності

За шкалою «Позитивна самотність» високий рівень (24%) свідчить, що підлітки здатні знаходити ресурс у стані самотності, відчувають позитивні емоції, перебуваючи наодинці, вміють цінувати цей час та свідомо прагнуть його для самопізнання та особистісного зростання.

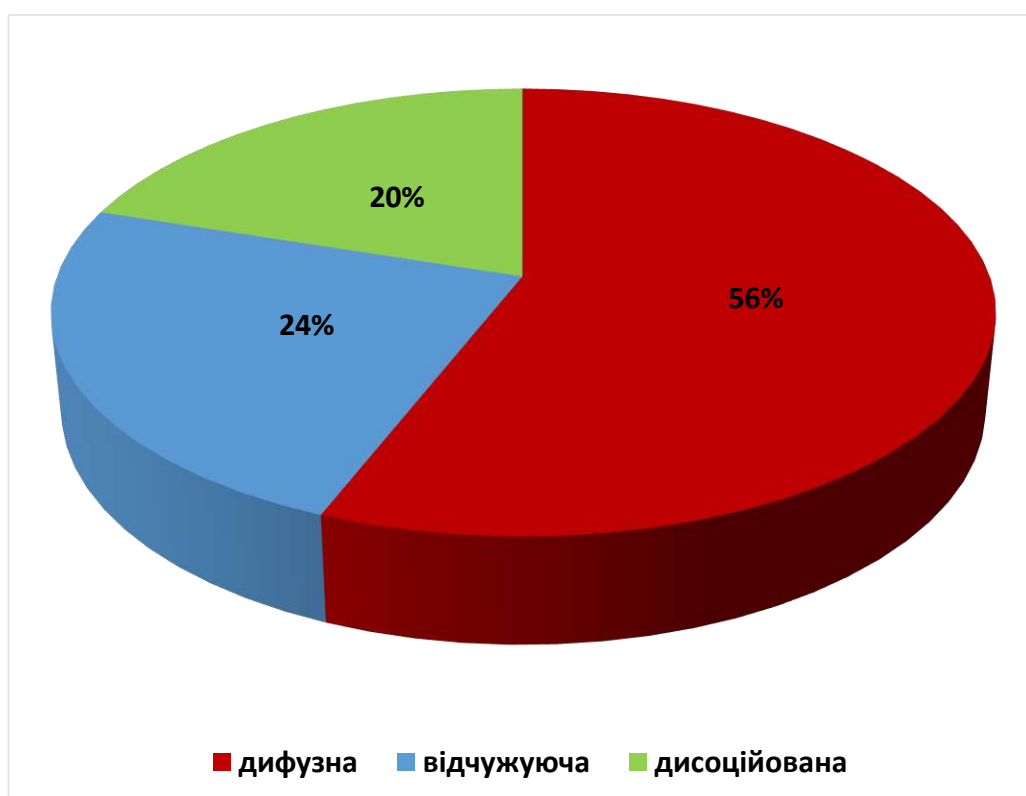
Середній рівень мають 26% підлітків, що може свідчити, що вони можуть іноді знаходити певні переваги у перебуванні наодинці, але це не є для них постійним джерелом позитивних емоцій та саморозвитку. Їхнє ставлення до усамітнення є нейтральним або помірно позитивним.

Половина, 50%, досліджуваних підлітків характеризуються низьким рівнем позитивної самотності. Це вказує на їхню нездатність знаходити позитивні аспекти в ситуаціях усамітнення та відсутність позитивних емоцій, пов'язаних із ним. Вони, ймовірно, не вміють використовувати час наодинці для саморозвитку та не цінують такі моменти.

Домінуючий вид самотності за результатами опитувальника «Самотність» (в адаптації О. Саннікової, В. Бедан) представлені в таблиці 2.2

Типи переживання самотності

Види	кількість	%
дифузна	28	56%
відчужуюча	12	24%
дисоційована	10	20%



*Рис. 2.4. Переважаючий тип самотності
(опитувальник «Самотність» в адаптації О. Саннікової, В. Бедан)*

Як можемо бачимо, у більшій частини досліджуваних підлітків (56%) переважає дифузний тип самотності. Це свідчить про те, що для значної кількості підлітків характерне домінування механізму ідентифікації. Вони можуть відчувати значний вплив думки оточуючих, прагнути відповідати груповим нормам, що призводить до розмивання їхніх власних індивідуальних меж та втрати чіткого усвідомлення власного «Я». Внаслідок цього вони можуть відчувати себе несамотійними, залежними від оцінки інших, що і

породжує почуття самотності, зумовлене втратою автентичності. Цей результат підкреслює важливість соціального прийняття та формування індивідуальності у підлітковому віці для значної частини досліджуваних.

Відчужуюча самотність характерна для 24% як переважаючий вид. Це вказує на те, що для цієї групи характерним є переважання механізму відокремлення. Вони можуть відчувати психологічну дистанцію між собою та іншими людьми, соціальними нормами та загальноприйнятими цінностями. Ці підлітки можуть сприймати себе як ізольованих від суспільства, незрозумілих та відкинутих, що зумовлює почуття глибокої емоційної відірваності. Цей результат може свідчити про наявність у частини підлітків труднощів у встановленні близьких стосунків або відчуття невідповідності соціальному оточенню.

Дисоційована самотність переважає у 20% досліджуваних підлітків. Це говорить про високий рівень вираженості як процесів ідентифікації, так і процесів відокремлення, а також їхню нестабільну та раптову зміну один відносно одного. Така динамічна взаємодія протилежних психологічних тенденцій може призводити до спотворення образу власного «Я» та неадекватного сприйняття інших людей. Ці підлітки можуть відчувати внутрішню розколотість, суперечливість у своїх самооцінках та мати труднощі у встановленні стабільних та гармонійних міжособистісних стосунків. Цей результат вказує на можливу внутрішню напруженість та складнощі у самовизначенні у цієї групи підлітків.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження особливостей переживання самотності у підлітковому віці було організовано у три етапи: теоретична підготовка, безпосереднє проведення дослідження та систематизація й інтерпретація даних.

Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження переживання самотності у підлітковому віці, можна констатувати, що значна

частина досліджуваних відчуває виражену загальну самотність та залежність від спілкування, при цьому здатність знаходити позитивні аспекти усамітнення розвинена у більшості підлітків недостатньо. Аналіз домінуючих видів самотності виявив, що найбільш поширеним є дифузний тип, що свідчить про значний вплив соціального оточення та потреби у прийнятті на емоційний стан підлітків. Також виявлено значну частку підлітків з відчужуючою самотністю, що може вказувати на труднощі у встановленні глибоких міжособистісних зв'язків, та меншу, але все ж вагому групу з дисоційованою самотністю, що свідчить про внутрішню нестабільність у сприйнятті себе та інших. Отримані дані підкреслюють складність та багатогранність феномену самотності у підлітковому віці та вказують на необхідність подальших досліджень та розробки психологічних програм підтримки для цієї вікової групи.

РОЗДІЛ 3

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1 Теоретичне обґрунтування тренінгової програми

З метою цілеспрямованої мінімізації та подолання негативних наслідків переживання самотності серед осіб підліткового віку нами було розроблено комплексну програму соціально-психологічного тренінгу. Дана програма є структурованим набором інтерактивних занять, спрямованих на надання підліткам необхідних психологічних інструментів та ресурсів для ефективного подолання почуття самотності та сприяння якісним змінам у їхньому емоційному стані та соціальній взаємодії.

Мета програми полягає в тому, щоб допомогти підліткам глибше дослідити свою самотність та віднайти ефективні шляхи її подолання [8,13].

Для досягнення цієї мети було визначено наступні завдання [8,13]:

1. дослідити особистісні особливості учасників тренінгу та допомогти їм усвідомити причини власної самотності та потенційні способи її подолання;
2. сприяти розвитку групової згуртованості та покращенню комунікації між підлітками-учасниками тренінгу;
3. допомогти підліткам розвинути вміння адекватно сприймати інших людей та бачити себе їхніми очима у процесі спілкування;
4. навчити підлітків ефективним способам спілкування;
5. допомогти в засвоєнні простих навичок саморегуляції.

Форма роботи – групова, що сприяє взаємодії та підтримці.

Тривалість програми становить 10 занять, кожне тривалістю 40-60 хвилин.

Методи роботи включають: групові дискусії, індивідуальні завдання, роботу в парах, ігри, психогімнастику, релаксаційні вправи, вправи-самоаналізи, елементи арттерапії (малюнкові вправи) та мозковий штурм.

3.2 Зміст та структура тренінгової програми (тут буде вправи, етапи, очікувані результати)

Організація та структура занять [8,13].

Кожне заняття починається з привітання учасників тренінгу та завершується рефлексією проведеної роботи. Для активізації учасників на початку занять (з 2-го по 10-те) використовується вправа «Вогник по колу». Учасники стають у коло, беруться за руки та передають «вогник», потискаючи руки сусідам. «Вогник» можна передавати в будь-якому напрямку або одночасно в обидва.

Для рефлексії занять, окрім звичайного обговорення (що сподобалось, вдалося, а що – не дуже), застосовуються спеціальні вправи. Наприклад, учасники тренінгу стають у коло, беруться за руки та посміхаються один одному. Кожен учасник по черзі повертається до сусіда праворуч і ділиться, чим той/та викликали захоплення, сподобались за заняття, а також висловлює приємні побажання. Така вправа не тільки підсумовує заняття, а й зміцнює позитивне ставлення та самоствавлення учасників, сприяючи розвитку групової згуртованості.

Основна частина кожного заняття відповідає його меті та загальним завданням тренінгу, включаючи вправи, спрямовані на розвиток групової згуртованості, самопізнання, самоусвідомлення, емпатії, рефлексивності, підвищення самооцінки та креативності, а також зниження тривожності.

Нижче детально представлено зміст тренінгової програми, розробленої для психологічної роботи з підлітками, які переживають самотність. Повний обсяг програми викладено у Додатку В.

Заняття 1 «Розвиток згуртованості та формування командного духу».

Мета першого заняття полягає у знайомстві учасників тренінгу, створенні атмосфери психологічної безпеки та визначенні ключових правил групової роботи.

Зміст заняття. Вступна частина включає привітання тренера та обговорення правил роботи тренінгової групи. Ці правила є основоположними

для створення довірливого та продуктивного середовища. Серед них відвертість і щирість у вираженні почуттів, уникнення брехні, відповідальність за свої слова, використання «Я-висловлювань» (говорити від свого імені). Важливою є повага до інших, що передбачає звернення на ім'я, не перебивання та не оцінювання. Також встановлюється принцип конфіденційності (не виносити за межі групи те, що обговорювалось, за винятком змісту вправ), уникнення прямої фізичної та вербальної агресії, дотримання принципу «тут і тепер» (обговорювати лише те, що відбувається у групі саме у цей час і в цьому місці), добровільна активність. Правило «стоп» дозволяє будь-кому зупинити розмови і запитання щодо себе у будь-який момент, а правило вимкненого телефону під час тренінгу забезпечує концентрацію. Зазначені правила пропонуються учасникам для обговорення, вони можуть бути прийняті саме так, як наведено вище, або доповнені.

Вправи основної частини заняття переважно спрямовані на знайомство учасників, розвиток групової згуртованості та створення дружньої й безпечної атмосфери. Це такі вправи, як «Коло знайомств», «Ступінь включеності в групу», «Мовчанка», «Передача почуття по колу», «Асоціація», «Зворотній зв'язок». Необхідне обладнання та матеріали для цього заняття папір формату А4, будь-які засоби для малювання (кольорові олівці, фарби, пензлики, стаканчики з водою), канцелярські кнопки, скотч, олівці та ручки для письма.

Заняття 2 «Світ у мені»

Мета заняття – визначення особливостей особистості кожного учасника групи.

Вправи основної частини спрямовані на самопізнання учасників тренінгу та поглиблення знайомства, а також сприяння усвідомленню унікальності кожної людини. Це такі вправи, як «Вогник по колу», «Психометричний тест», «Який я?», «Хто я?» та «Автомобілі». Особливістю цих вправ є їхнє ґрунтовне і тривале обговорення, тому кількість вправ у другому занятті менша, ніж у першому. Необхідне обладнання та матеріали аркуші паперу формату А4, олівці, ручки для письма.

Заняття 3 «Позитивне і негативне мислення: що робити?»

Мета заняття – це усвідомлення змісту позитивного і негативного мислення, знайомство з прийомами саморегуляції, розвиток позитивного ставлення до себе.

Вправи цього заняття спрямовані на дослідження підлітками змісту негативного і позитивного мислення, визначення, який тип мислення переважає у кожного та чому, а також на заохочення позитивного мислення та ставлення до себе. Це такі вправи «Вогник по колу», «Визначення мети», мозковий штурм для визначення особливостей позитивного і негативного типів мислення, «Дзеркало», «Конверт». Необхідне обладнання та матеріали аркуші паперу формату А4, олівці, ручки для письма, ватман, маркери, дзеркало, конверти, обгортки від цукерок, листівки.

Заняття 4 «Підвищення самооцінки та мотивації досягнення успіху у житті».

Мета заняття – підвищення самооцінки підлітків через усвідомлення своєї унікальності, самопізнання та визначення підлітками власних можливостей для самореалізації.

Використані вправи вікно Джохарі (дослідження чотирьох зон відкритої, невідомої, сліпої і таємної); «Позитив і негатив», візуалізація «Подорож в пустелі» (ключ до якої подано у Додатку Г). Необхідне обладнання та матеріали аркуші паперу формату А4, олівці, ручки для письма, чисті картки (які можна нарізати з паперу).

Заняття 5 «Подолання тривожності»

Мета заняття – зниження рівня тривожності.

Використані вправи «Я є, я буду», «Гра в ситуації», «Клеєний дощик», «Долоньки». Необхідне обладнання та матеріали аркуші паперу формату А4, олівці, ручки для письма, фломастери або кольорові олівців.

Заняття 6 «Розвиток відповідальності».

Мета заняття - допомогти підліткам навчитись сприймати свої рішення не лише як завершення, а й як початок та причину наступних подій і вчинків;

дослідити відповідальність та своє ставлення до неї, а також здійснити необхідну корекцію уявлень підлітків про відповідальність.

Використані вправи «Незакінчені речення» та «Вибір відповідальності». Ці вправи взаємопов'язані та передбачають ґрунтовну, глибоку роботу підлітків з подальшим обговоренням як її змісту, так і результату. Необхідне обладнання та матеріали аркуші паперу формату А4, переліки з незавершеними реченнями відповідно до кількості учасників.

Заняття 7 «Впевнена поведінка»

Мета і завдання заняття - розвиток умінь говорити та приймати компліменти; розвиток впевненості, віри у свої сили, тренування навичок упевненої поведінки; корекція замкненості; усвідомлення підлітками власних устремлінь.

Використані вправи «Дюжина», «Корекція замкненості», «Автопілот», «Фігурні побудування». Необхідне обладнання та матеріали олівці, ручки для письма, маленькі аркуші паперу для нотаток, переліки з незавершеними реченнями відповідно до кількості учасників.

Заняття 8 «Розвиток ефективного спілкування».

Мета і завдання заняття – це розвинути у підлітків навички ефективного спілкування, розвиток і вдосконалення перцептивних навичок, емпатії та рефлексії у спілкуванні.

Використані вправи Методика на визначення вміння слухати (див. дод. Д), «Візуальне відчуття», «Карусель», «Остання зустріч», «Підсумки». Необхідне обладнання та матеріали олівці, ручки для письма, аркуші паперу формату А4, стікери.

Заняття 9 «Розвиток навичок успішного спілкування».

Мета і завдання заняття – розвинути у підлітків навички слухання; навчити ефективним прийомам вербального і невербального спілкування.

Використані вправи «Відверто кажучи», «Уміння спілкуватись», «Малюнок на двох». Необхідне обладнання та матеріали картки з фразами для

вправи «Відверто кажучи», аркуші паперу формату А4, кольорові олівці, ручки для письма.

Заняття 10 «Формування комунікативних умінь і навичок».

Мета і завдання заняття - розвиток комунікативних навичок у підлітків та підсумовування тренінгової програми.

Використані вправи «Пантоміміка», «Картина двох художників», «Сніданок з героєм», «Ярлики», руханка «Доторкнися до...», обговорення і зворотній зв'язок, прощавальна вправа «Рукостискання». Необхідне обладнання та матеріали папірці із записами слів і словосполучень, ємність для цих папірців, кольорові олівці, аркуші паперу формату А4, набори розрізаних картинок за кількістю груп та набори «корон» з написами відповідно до вправи «Ярлики».

Висновки до третього розділу

Програма соціально-психологічного тренінгу, спрямована на подолання почуття самотності у підлітковому віці, була розроблена з метою мінімізації негативних наслідків цього переживання. Основна мета програми – допомогти підліткам глибше дослідити свою самотність та віднайти ефективні шляхи її подолання. Для цього передбачалося дослідження особистісних особливостей учасників, усвідомлення ними причин власної самотності, розвиток групової згуртованості та покращення комунікації, формування вмінь адекватно сприймати інших та ефективно спілкуватися, а також засвоєння простих навичок саморегуляції. Програма включала 10 групових занять тривалістю 40-60 хвилин кожне, з використанням різноманітних інтерактивних методів, таких як дискусії, ігри, психогімнастика, релаксаційні вправи та елементи арттерапії.

Зміст та структура тренінгової програми були ретельно сплановані. Особлива увага приділялася формуванню навичок впевненої поведінки та ефективного вербального і невербального спілкування. Загалом, програма була спрямована на комплексний розвиток особистісних якостей, необхідних для успішної соціалізації та подолання самотності.

ВИСНОВКИ

Здійснене нами дослідження, дозволяє зробити наступні висновки.

Теоретичний аналіз показав, що самотність є складним і багатогранним психологічним феноменом, який вивчався в різних наукових парадигмах. Це поняття еволюціонувало від виключно негативного сприйняття, характерного для Стародавньої Греції та ранніх психоаналітичних концепцій які розглядали його як патологію, що бере початок у дитинстві. Згодом, науковці почали розглядати самотність як потенційний ресурс для творчості, самопізнання та особистісного зростання. Самотність – це багатогранне та складне психологічне переживання, що характеризується відчуттям ізоляції, браком емоційної близькості та значущих соціальних контактів, а також суперечністю між бажаним та фактичним рівнями спілкування. Вона може виникати через різноманітні причини, включаючи індивідуальні психологічні властивості (наприклад, низька самооцінка, невпевненість), зовнішні обставини (соціальна ізоляція) та навіть особливості взаємодії в сучасному цифровому середовищі.

Особливості протікання самотності у підлітковому віці є надзвичайно складними та багатогранними, що зумовлено поєднанням інтенсивних вікових психологічних змін та впливу сучасного соціального середовища, зокрема активності в мережі. У цей період відбувається активний пошук власної ідентичності, що робить підлітків особливо вразливими до відчуття ізоляції, якщо їхні потреби у приналежності та значущості не задовольняються. Самотність у підлітків часто пов'язана з труднощами у формуванні близьких стосунків, низькою самооцінкою, конфліктами в сім'ї, відчуттям нерозуміння або неприйняттям у колективі. Сучасні дослідження підкреслюють парадоксальний вплив соціальних мереж, попри розширення віртуальних можливостей для комунікації, вони можуть посилювати самотність через ідеалізацію чужого життя, заміщення реального спілкування.

Емпіричне дослідження проводилось на базі загальноосвітньої школи № № 108 м. Кривий Ріг. Кількість респондентів склала 50 осіб; емпіричні

методи (Диференціальний опитувальник переживання самотності, методика «Самотність» в адаптації О. П. Саннікова, В. Б. Бедан).

В результаті якого були виявлені значні особливості переживання самотності серед підлітків. Результати показали, що значна частина підлітків (32%) відчуває високий рівень загального переживання самотності, що свідчить про виражену ізоляцію та брак емоційної близькості. Майже половина (46%) досліджуваних демонструють високу залежність від спілкування, відчуваючи дискомфорт на самоті та активно уникаючи усамітнення. Водночас, здатність використовувати самотність як ресурс для самопізнання та розвитку, тобто позитивна самотність, виявилася низькою у 50% підлітків. Аналіз домінуючих типів самотності показав, що найбільш поширеним є дифузний тип (56%), який характеризується значною залежністю від думки оточуючих та прагненням відповідати груповим нормам. Це може призводити до втрати автентичності та почуття самотності. Також виявлено значну частку підлітків з відчужуючою самотністю (24%), що вказує на труднощі у встановленні глибоких міжособистісних зв'язків, та меншу, але важливу групу з дисоційованою самотністю (20%), що свідчить про внутрішню нестабільність у самосприйнятті.

Наше дослідження підтвердило, що соціальна активність підлітків у мережі є важливим контекстом для переживання самотності. Попри можливості віртуального спілкування, вона не завжди компенсує дефіцит реальних соціальних зв'язків і може, навпаки, посилювати відчуття ізоляції через ідеалізацію та порівняння.

Отримані дані підкреслюють складність та багатогранність феномену самотності у підлітковому віці, а також вказують на необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки. У відповідь на це була розроблена тренінгова програма, спрямована на подолання почуття самотності. Ця програма охоплює розвиток комунікативних навичок, підвищення самооцінки, формування позитивного мислення, зниження тривожності та усвідомлення особистої відповідальності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бедан В. Б. Переживання самотності як чинник психологічного благополуччя. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 121-126
2. Бедан В. Б. Психологічні характеристики осіб схильних до переживання самотності різного типу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 2. С. 30-41
3. Вавілова А. С. Стратегії самопрезентації дорослих та підлітків у соціальних мережах. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2021. Вип. 2. С. 14-21
4. Гнатишева О. О., Гаврилова О. В. Використання соціальної мережі Інстаграм у процесі викладання іноземних мов підліткам. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 56(1). С. 47-50
5. Гребенюк А. М., Чхаїдзе А. О. Динаміка переживання почуття самотності в підлітковому віці. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) С. 95-97
6. Дідик Н. М. Соціально-психологічні аспекти переживання стану самотності сучасною молоддю. *Габітус*. 2022. Вип. 33. С. 86-91
7. Дячок О. В. Дослідження психологічних особливостей переживання самотності підлітками за умов освітньої соціалізації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 4. С. 48-56
8. Дячок О. В. Соціально-психологічний тренінг для підлітків, спрямований на профілактику та подолання негативних проявів переживання самотності. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 2020. № 6(27). С. 1-9
9. Іванцев Л. І. Негативні та позитивні аспекти феномену самотності як чинника особистісного розвитку. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції: Тенденції розвитку психології та педагогіки*. С. 120-122

10. Кандиба М. О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість. *Проблема сучасної психології*. Випуск 16. 2012. С. 431-439

11. Коброслі А. Х. Соціальні мережі та психологічне благополуччя підлітків: переваги та ризики. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. - № 2. - С. 194-203

12. Ковальчук З. Самотність як детермінанта девіантної поведінки підлітка. *Психологія особистості*. Т. 11, №1. 2021. С. 59-66

13. Кожен з нас – унікальний! : програма тренінгу з подолання стану самотності студентів / авт.-упор. Т. Г. Веретенко, В. А. Гриценко. Дніпропетровськ : ДНЗ «МВПУ ПТ». 2014. 67 с.

14. Кривошипина О. А. Психологічні особливості розвитку почуття самотності творчої особистості. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Серія : Педагогічні науки. 2020. Вип. 7. С. 14-18

15. Кузьмінська Л. Д. Підліткова самотність як соціально-психологічна проблема. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2012. № 3-4. С. 147- 157

16. Кулаєва Т. В. Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці: спецкурс. Київ : НАПН України ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2023. 23 с.

17. Лашук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03. К., 2010. 184 с.

18. Леонова І. М. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності жінками – внутрішньо переміщеними особами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2021. Т. 32(71), № 1. С. 51-56

19. Магдисюк Л. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. Вип. 14. С. 136- 143

20. Матієнко Т. В. Іващенко М. С. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків. *Дидактика*. - 2025. - Вип. 1. - С. 64-69
21. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2013. № 1-2. С. 66-68
22. Мудрак І. А. Подолання стану психологічної самотності у підлітків в умовах шкільного навчання. *Психологічні студії*. 2023. № 1 С. 48–53
23. Мушкевич М. І. Самотність: психологічні причини та наслідки. *Психологічні студії*. 2022. № 2. С. 29–32
24. Нестеренко І. І. Переживання самотності особистістю: соціально-психологічний аспект. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 229-233
25. Олейник Н. О. Факторна модель переживання самотності. *Психологічні перспективи*. Випуск 27. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2016. С. 125-136
26. Підлісний М. М. Проблеми аксіології та шляхи їх вирішення : моногр. Дніпро : Видавець Біла К. О., 2020. 164 с.
27. Подкоритова Л., Макарук І. Емпіричне дослідження особливостей переживання самотності підлітками. *Psychology Travelogs : науковий журнал*. 2022. № 2 (4), С. 56-63
28. Саннікова О. П., Бедан В. Б. Функціональна спрямованість переживання самотності. *Проблема сучасної психології особистості: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів*. Одеса: Ледарук, 2017. С. 177-184
29. Сінельнікова Т. В. Психологічні особливості підлітків – активних користувачів соціальних мереж. *Наука і освіта*. 2014. № 1. С. 50-55
30. Терещенко Л. А. Психологічна корекція негативного переживання самотності у студентському віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. 2024. Вип. 1. С. 98-103
31. Фролова Н. В., Дмитриковська А. С. Психологічні особливості переживання стану самотності у студентському віці. *Науковий вісник*

Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 1. С. 101-108

32. Щербатюк В. М., Бочаріна Н. О. Соціально-психологічні чинники переживання самотності особистістю юнацького віку. *Перспективи та інновації науки. 2024. № 10. С. 1121-1132*

33. Brennan T. Loneliness at Adolescence. *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. A Wiley Interscience Publication, 1982. pp. 269–290.*

34. Maslow A. H. *Motivation and personality (First ed.). Harper & Row. 1954. 418 p.*

35. Long C. R. Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behavior. 2003. №33*

36. Peplau L. A., Perlman D. *Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy: Perspectives on loneliness. New York. 1982. 280 p.*

37. Sonderby L. Ch. Loneliness: an integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences. 2013. №3(1). Pp. 1-29*

ДОДАТКИ

Додаток А

Диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПС)

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень. Будь ласка, розгляньте послідовно кожне і оцініть, наскільки Ви згодні з ним, вибравши один з чотирьох варіантів відповіді: «не згоден(а)», «скоріше не згоден(а)», «швидше згоден(а)», «згоден(а)».

Текст опитувальника

1. Я відчуваю, що перебуваю в злагоді з оточуючими мене людьми.
2. Я відчуваю себе самотнім/самотньою.
3. Для мене не дуже важливо чи оточують мене інші люди.
4. Я відчуваю дефіцит дружнього спілкування.
5. Коли поруч зі мною нікого немає, я відчуваю нудьгу.
6. Я люблю залишатися наодинці з собою.
7. Немає людей, з якими я був би/була б по-справжньому близький(а).
8. Я відчуваю себе частиною групи друзів.
9. Я не люблю залишатися один(а).
10. Немає нікого, до кого б я міг/могла звернутися.
11. Самотні люди потребують допомоги.
12. Мені важко знайти людей, з якими можна було б поділитися моїми думками.
13. У мене мало спільного з тими, хто мене оточує.
14. Я люблю помріяти на самоті.
15. Мені завжди не вистачає спілкування.
16. На самоті у мене з'являються цікаві ідеї.
17. Якщо людина самотня, значить, у неї проблеми в спілкуванні.
18. Мені важко бути далеко від людей.
19. Бувають почуття, відчуття які можна лише наодинці з собою.
20. Є люди, які по -справжньому розуміють мене.
21. Є люди, з якими я можу поговорити.
22. Щоб зрозуміти якісь важливі речі, людині необхідно залишитися одній.
23. Коли я залишаюся один(а), я не відчуваю неприємних відчуттів.
24. Я відчуваю себе покинутим(ю).
25. На самоті мозок працює краще.
26. Сім'я необхідна людині, тому що допомагає врятуватися від самотності.
27. Люди навколо мене, але не зі мною.
28. На самоті людина пізнає саму себе.
29. Мої соціальні зв'язки не глибокі.
30. Я погано переносю відсутність компанії.
31. На самоті я відчуваю себе собою.
32. Найгірше, що можна зробити з людиною – це залишити її одну.

33. Позбавлення спілкування винести не легше, ніж позбавлення води та їжі.
34. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
35. Коли я один(а), мені в голову приходять тільки сумні думки.
36. Мені добре вдома, коли я один(а).
37. Коли я залишаюся один(а), я відчуваю дискомфорт.
38. Навіть наодинці з собою можна не відчувати самотності.
39. Без спілкування з людьми людина втрачає саму себе.
40. На самоті кожен бачить в собі те, чим він/вона є насправді.

Додаток Б**Методика «Самотність» в адаптації О. П. Саннікова, В. Б. Бедан**

Інструкція: Вам пропонується 30 питань або тверджень і два варіанти відповідей на них «так» чи «ні», оберіть той, який найбільше відповідає вашому уявленню про себе.

1. Чи думаєте Ви, що ніхто не знає Вас по-справжньому?
2. Чи відчуваєте Ви останнім часом дефіцит дружнього спілкування?
3. Чи думаєте Ви про те, що близькі та друзі не дуже турбуються про Вас?
4. У Вас виникає думка про те, що по-справжньому Ви нікому не потрібні? (Всі 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 однієї й тієї 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 по справжньому глибоко співпереживати іншій людині?
14. Чи Ви можете/здатні в повній мірі висловити своє співпереживання страждаючому?
15. Чи захоплює Вас переживання (туга, жаль, біль, каяття) про щось безповоротно минуле?
16. Чи помічаєте Ви, що люди чомусь цураються Вас?
17. Чи важко Вам пробачити себе за слабкість, провину, помилку?
18. Хотілося б Вам якось змінити себе?
19. Чи вважаєте Ви за потрібне щось змінювати 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 взагалі то «чужий»?
23. Ваш настрій, стан залежить від настрою, стану, поведінки інших людей?
24. Вам подобається бути наодинці з собою?
25. Коли Ви відчуваєте, що не подобається комусь, чи прагнете змінити думку про себе?
26. Чи прагнете Ви до того, щоб всі 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 відносини, які Вас влаштовують?

30. Чи було коли-небудь так, що Ви відчували себе повністю прийнятим, зрозумілим?

Програма тренінгу для психологічної роботи з підлітками, які переживають самотність

Заняття № 1

Розвиток згуртованості та формування командного духу.

Мета: створення умов для знайомства і атмосфери психологічної безпеки, встановлення принципів роботи в групі.

Вступна частина.

Тренер. Доброго дня шановні друзі! Ваша участь у тренінгу може, насамперед, допомогти кожному з Вас усвідомити свої взаємини зі світом; зрозуміти себе і знайти способи особистісного розвитку, зняти внутрішні конфлікти і напруження, пізнати свої сильні і слабкі сторони у взаємодії з іншими людьми.

Участь у груповій роботі дозволить Вам: краще розібратись в тому, що з Вами відбувається, чому так, а не інакше складається Ваше життя, чим викликане те чи інше ставлення до Вас оточують і Ваше ставлення до них.

Правила роботи групи

- відвертість і щирість у вираженні почуттів, уникати брехні;
- відповідальність за свої слова;
- Я-висловлювання (говорити від свого імені);
- повага до інших: говорячи про іншого/у учасника/цю групи використовувати ім'я, а не займенник 3-ї особи однини (він, вона), не перебивати, не оцінювати;
- Ти-звернення;
- конфіденційність – не виносити за межі групи те, що у ній відбувалось і обговорювалось, за виключенням змісту вправ;
- уникати прямої фізичної і вербальної агресії;
- принцип «тут і тепер» – обговорювати лише те, що відбувається у групі саме у цей час і в цьому місці;
- добровільна активність;
- правило «стоп» – будь-хто може зупинити розмови і запитання щодо себе у будь-який момент;
- правило вимкненого телефону під час тренінгу/

Вправа «Коло знайомств»

Ця гра дає кожному учаснику можливість представити себе групі, виразити свою індивідуальність в максимально захищеній, жартівливо-іронічній ситуації, а головне – зробити це без слів, мовою тіла.

Мета: знайомство членів групи. Тривалість: 15 хвилин.

Зміст: всі стають в широке коло, і ведучий одночасно показує і розповідає правила гри, яка складається з п'яти кроків:

- 1) один з гравців робить крок до центру кола;
- 2) називає своє ім'я або псевдонім, яким він (вона) хотів (а) б називатися в цій групі;

- 3) демонструє якісь рухи і жести вітання;
- 4) назвавши і показавши себе, гравець робить крок назад, повертаючись на колишнє місце в коло;
- 5) всі інші гравці по можливості точно повторюють назване ім'я, намагаючись імітувати і інтонацію, і показаний рух. Після цього всю процедуру повторює наступний гравець і так до кінця кола.

Вправа «Ступінь включеності в групу»

Мета: звернути увагу групи на проблему включеності учасників.

Тривалість: 10 хвилин.

Зміст: зараз вам треба буде встати, і не розмовляючи один з одним, вишикуватися в одну лінію. Нехай той, хто відчуває себе повністю включеним в групу, стане біля дверей, а той хто відчуває себе слабо включеним або навіть зовсім не включеним – біля протилежної стіни кімнати. Всі інші повинні розподілитися на лінії, що з'єднує двох крайніх учасників – відповідно до міри, що відчувається в цей момент включеності. Нехай кожний знайде своє місце.

Тепер озирніться навколо себе і подивіться, як вишикувалася наша група. Я хочу, щоб кожний зараз коротко сказав про те, що спонукало його встати саме на це місце і як він відноситься до рішення, прийнятого іншими учасниками. У якій мірі результат вправи виявився несподіваним для вас?

Питання для обговорення:

Хто з учасників відчуває себе слабо включеним в групу? Що заважає вам відчувати себе більш включеним?

Що ви самі можете зробити для того, щоб повніше включитися в роботу групи?

Яким чином вам можуть в цьому допомогти інші учасники?

Вправа «Мовчанка»

Мета: розвиток невербальних навичок спілкування, встановлення особистісних контактів, підвищення довіри один до одного.

Тривалість: 5 хвилин.

Зміст: учасники діляться на пари. Кожній парі потрібно мовчки намалювати спільний малюнок.

Вправа «Передача почуття по колу»

Мета: створення сприятливої атмосфери розслаблення. Тривалість: 5 хвилин.

Зміст: усі сидять у колі та заплющують очі. Перший, хто починає, розплющує очі та невербальним способом за допомогою дотиків передає сусідові яке-небудь почуття (не називаючи його і ніяк не коментуючи). Потім заплющує очі. Той, кому передали, розплющує очі, передає третьому, що він відчув, а потім заплющує очі. Третій – четвертому, тощо. Потім всі висловлюються у зворотному порядку, яке почуття вони передавали.

Вправа «Асоціація»

Мета: створення умов для згуртування групи. Тривалість: 15 хвилин.

Адресна група: підлітки.

Форма: групова.

Зміст: давай виберемо ведучого. Він виходить за двері, а ті, хто залишилися в кімнаті домовляються між собою, кого з присутніх вони замислюють. Ведучий заходить у кімнату і питає, наприклад: «Якби ця людина була деревом, то яким?». Питання можуть бути різні, головне, щоб вони задавалися опосередковано, в описовій формі.

Вправа «Зворотній зв'язок».

Мета: проаналізувати роботу кожного учасника нарізно і дати йому зворотний зв'язок.

Тривалість: 10 хвилин.

Зміст: я хотіла би запропонувати вправу, яка допоможе Вам більш ефективно працювати в майбутньому як єдиній команді. Я виходжу з того, що досі кожний з Вас робив багато такого, що інші члени групи зустрічали з схваленням, оскільки це допомагало їм або всій команді загалом. З іншого боку, я допускаю, що кожний робив і щось таке, що інші вважали непотрібним або навіть шкідливим. Нарешті, я передбачаю, що вам хотілося б, щоб ваші колеги діяли в майбутньому так, щоб команда змогла працювати ще краще.

У кожного з вас є власне уявлення про це, і я хотіла би допомогти Вам пояснити це один одному і прийти до чітких домовленостей. Нехай кожний повісить на стіну по одному листку паперу, написавши у верхній частині своє ім'я. Лист повинен бути розділений на три колонки. Над першою колонкою напишіть, будь ласка: «Продовжуй і далі...» Інші члени команди повинні будуть вписати сюди все, що вони цінять в його роботі, і висловити надію на вдосконалення цих якостей в майбутньому. Над другою колонкою напишіть:

«Будь ласка, годі...» Записи в цій колонці будуть відноситися до таких дій цього співробітника, які вони вважають зайвими, обтяжливими або навіть шкідливими. Над третьою колонкою напишіть: «Почни в майбутньому...».

Записи будуть виражати побажання колег, що стосуються стилю поведінки і дій, які зможуть зробити життя і роботу команди більш ефективною і приємною. Необхідно дотримуватися наступних правил:

1. Не вписуйте нічого у 2-ю або 3-ю колонку, поки не зробите запис в 1-й колонці.
2. Підписуйте свої записи.
3. Не стійте біля свого листа.
4. Ви можете написати іншому члену команди будь-яку кількість побажань.
5. Після того, як Ви зробите всі свої записи, сідайте на своє місце.
6. Ви можете зняти свій плакат і прочитати його тільки після того, як я оголошу цей етап роботи завершеним.

Нехай кожний учасник уважно вивчить свій плакат. Потім почніть перший обмін враженнями. Після обговорення членами групи треба буде обдумати, які побажання їм хочеться виконувати, а які – ні.

Рефлексія заняття

Тренер запитує у учасників, яке враження на них справило заняття. Чи виправдані очікування? Чи з'явилися інші побажання? Що вони отримали нового від заняття? З якими почуттями залишають групу?

Заняття № 2

Світ у мені

Мета: визначення особливостей особистості кожного учасника групи.

Вправа «Вогник по колу» Мета: створити умови для ефективної співпраці.

Тривалість: 1 хвилина.

Зміст: усі учасники беруться за руки та передають «вогник», почергово потискаючи руку тому, хто поруч.

Вправа «Психометричний тест»

Мета: визначити домінуючі риси характеру та особливості поведінки.

Тривалість: 5 хвилин.

Адресна група: підлітки.

Зміст: учасникам пропонується намалювати п'ять фігур у тому порядку, який їм подобається: квадрат, прямокутник, трикутник, коло, зигзаг.

Роз'яснення: квадрат – людина виконавець, акуратна та педантична; прямокутник – людина наразі має велику психологічну травму; трикутник – людина лідер, керівник; коло – людина має добре розвинені комунікативні якості; зигзаг – людина творча [34].

Вправа «Який я?» Мета: дати позитивну оцінку самому собі.

Тривалість: 15 хвилин.

Зміст: учасникам пропонуються взяти аркуш паперу й олівець, розділити його на три стовпчики й назвати їх: «Мої позитивні якості», «Де я можу себе добре виявити» і «Чого я досяг». Тренер: «Закрийте очі і зосередьтеся на кожній назві приблизно 1–2 хвилини. Що приходить вам у голову? Не аналізуйте і не досліджуйте те, що вам приходить у голову. Просто зверніть на це увагу. Потім відкрийте очі і запишіть ваші позитивні якості, таланти чи досягнення якнайшвидше. Записуйте будь-які нові думки, що приходять вам у голову в той час, коли ви пишете. Зробіть це для кожної назви. Потім перегляньте свій список. Читаючи кожен пункт, відтворіть уявну картину того, що ви маєте цю якість, талант чи досягнення. У підсумку створіть повну картину себе самого з урахуванням цих якостей, талантів і досягнень та зазначте, наскільки приємно це усвідомлювати. Закінчіть тим, що вам начебто вручають велику синю стрічку, і подумки схвально поплескайте себе по плечі. Ви справді чудові. Ви багато чого досягли, прагнучи своєї мети, і заслуговуєте на похвалу за це».

Вправа «Хто я?»

Мета: усвідомити важливість прийняття свого «Я» з усіма перевагами та недоліками.

Тривалість: 10 хвилин.

Зміст: за допомогою «мозкового штурму», не розмірковуючи, 10-20 разів дайте відповідь на запитання «Хто я?», використовуючи характеристики, риси, інтереси й почуття для опису себе, розпочинаючи кожне речення із займенника «Я». Потім зробити розподіл відповідей на «+» і «-». Замінити негативні прикметники на більш позитивні, але таким чином, щоб речення не втратило

правдивості. Після цього проводиться робота з одержаними відповідями, можливо в кількох варіантах:

1) кожен учасник розповідає про себе;

2) анонімно аркуші з відповідями складають у стопку, ведучий зачитує, а учасники намагаються відгадати, кому належать ці визначення. Рефлексія: чи легко було писати про себе? Чому? Яких рис більше: позитивних, негативних чи нейтральних? Чому? Чи часто ви замислюєтесь над запитанням «Хто я?»? Для чого ставити собі це запитання? Чи цікаво отримувати відповіді?

Руханка «Автомобілі»

Мета: сформувати в учасників розуміння, що для досягнення мети треба чітко бачити свій життєвий шлях, самому керувати своїм життям, не дозволяти комусь вирішувати за нас.

Тривалість: 10 хвилин.

Зміст: тренер об'єднує учасників в трійки і пропонує стати одним за одним, поклавши руки на талію того учасника, який стоїть попереду. Перший учасник в трійці – бампер, другий – двигун, третій – водій. Дорогу бачить лише водій. Бампер і двигун рухаються з заплющеними очима. За сигналом тренера учасники починають рухатись з заплющеними очима. Водій повинен так вести машину, щоб не потрапити в аварію, причому водій не пояснює словами куди і як рухатись, він лише керує невербально. Всі учасники мають побувати в ролі бампера, двигуна та водія.

Рефлексія

Усі учасники групи беруться за руки й дарують один одному усмішку: кожен учасник повертається до свого сусіда праворуч і, сказавши йому те, що викликало в ньому захоплення і побажавши йому чогось гарного, усміхається; той, в свою чергу, повертається і посміхається наступному сусідові тощо.

Заняття № 3

Позитивне і негативне мислення: що робити?

Мета: активне усвідомлення понять позитивного мислення, впровадження методів саморегуляції, визначення та усунення підсвідомих блоків, розвиток прийомів позитивного ставлення до себе.

Вправа «Вогник по колу» Мета: створити умови для ефективної співпраці.

Тривалість: 1 хвилина.

Зміст: усі учасники беруться за руки та передають «вогник», почергово потискаючи руку тому, хто поруч.

Вправа «Визначення мети» Мета: виробити новий позитивний тип мислення.

Тривалість: 15 хвилин.

Зміст: напишіть те, чого ви найбільше бажаєте і які дії, вчинки потрібно зробити для того, аби реалізувати бажане.

Обговорення вправи: чи Ви написали насправді те, чого хотіли? Якщо ні, то щоб Ви змінили? Чи можливо зробити те, що Ви написали? Які дії Ви готові розпочати робити зараз для досягнення бажаного?

Вправа «Мозковий штурм»

Мета: інсайт-розуміння переваги позитивного мислення над негативним.
Тривалість: 15 хвилин. Адресна група: підлітки. Форма: групова.

Зміст: перед тим, як ознайомитися з поняттям «позитивне мислення», потрібно змоделювати поняття «негативне мислення». Тренер на ватмані малює модель негативно мислення у вигляді кола та заповнює сектори кола, активізуючи мислення учасників, яким потрібно допомагати заповнювати сектори, а потім проаналізувати наслідки цих негативних явищ. По закінченні моделювання «негативного мислення» тренер пропонує зробити проекцію на протилежне «позитивне мислення».

Обговорення: що Ви відчували під час створення моделей? Яка модель Вам подобається більше? Яка підходить до Вашого типу мислення? Зробіть свій вибір, яку модель обираєте?

Вправа «Дзеркало» Мета: підвищення впевненості у власних силах.
Тривалість: 15 хвилин.

Зміст: учасникам пропонується дзеркало, яке передають кожному по колу. Дивлячись у нього, учасник повинен зробити собі комплімент, похвалити себе. Важливо звернути увагу на те, що перший крок до позитивного мислення – позитивне ставлення до себе. Для закріплення отриманої інформації учасникам пропонується виконати домашнє завдання: написати собі листа, в якому треба зізнатися собі у коханні (але не з позиції нарцисизму, а з позиції об'єктивної дійсності). Тренер. У житті бувають і такі моменти, коли треба долати труднощі, приймати правильні рішення, робити свідомий вибір. За законом позитивного мислення у невдачі, проблемі треба знайти 5 позитивних моментів.

Вправа «Конверт»

Мета: поєднання життєвої компетенції з креативним мисленням.

Тривалість: 15 хвилин.

Зміст: учасникам пропонується 2 конверти на вибір. В одному конверті знаходиться непотрібна річ (обгортка від цукерки), а в другому – річ, яку можна застосувати в побуті (листівка). Учасники розгортають конверти та діляться своїми враженнями: що Ви відчули, коли отримали непотрібну річ? Як можна використати цю річ? (за законом позитивного мислення, визначити 5 позитивних моментів); Що Ви відчули, коли отримали корисну річ?

Потім завдання ускладнюється: учаснику, який отримав непотрібну річ, змінюється вміст конверта на цінну річ (гроші). Той учасник, який спочатку отримав корисну річ, опинився на місці того, який отримав непотрібну: що тепер Ви відчуваєте, коли корисна річ втратила цінність? Ваші дії? (визначте 5 позитивних моментів). Що відчуваєте Ви, коли отримали гроші?

Інші учасники допомагають розробити стратегію поведінки у такій ситуації. Головне – дати учасникам зрозуміти, що не потрібно будь-яку кризову ситуацію сприймати як фатальну, а, користуючись законами позитивного мислення достойно виходити з неї, використовуючи різноманітні стратегії поведінки.

Рефлексія

Усі учасники групи беруться за руки й дарують один одному усмішку: кожен учасник повертається до свого сусіда праворуч і, сказавши йому те, що викликало в ньому захоплення і побажавши йому чогось гарного, усміхається; той, в свою чергу, повертається і посміхається наступному сусідові тощо.

Заняття № 4

Підвищення самооцінки та мотивації досягнення успіху у житті

Мета: підвищення самооцінки та усвідомлення своєї неповторності, допомога учасникам у пізнанні своєї особистості; відкриття можливостей до самопізнання та самореалізації.

Вправа «Вогник по колу» Мета: створити умови для ефективної співпраці.

Тривалість: 1 хвилина. Адресна група: підлітки. Форма: групова.

Зміст: усі учасники беруться за руки та передають «вогник», почергово потискаючи руку тому, хто поруч.

Вправа «Саморозкриття та самопізнання»

Мета: зосередитись на 4 зонах: відкритій, невідомій, сліпій і таємній.

Тривалість: 15 хвилин.

Зміст: керівник розповідає учасникам групи про 4 зони «Вікна Джохарі»: відкриту, невідому, сліпу і таємну. На аркуші паперу необхідно написати декілька рис, про які, на вашу думку, присутні знають (відкрита зона) і декілька рис, на вашу думку невідомих присутнім (таємна зона). Залиште місце, щоб дописувати характеристики вашої темної зони. Кожен учасник бере 5 карток. На кожній картці пишеться ім'я одного з учасників групи. Потім картки перевертаються й пишуться дві позитивні риси характеру людини, ім'я якої зазначене на зворотному боці. На картці зі своїм ім'ям напишіть 2 позитивні риси свого характеру, які, на вашу думку не відомі присутнім (з таємної зони), але ви хотіли б, щоб вони знали про ці якості. Зберіть усі картки, перемішайте і покладіть у центрі групи. Потім беріть по порядку кожен картку, вголос читайте написане і разом вирішуйте, кому належить картка, покладіть її перед цією людиною, не показуючи написаного на звороті імені. Проробіть це з усіма картками.

Поверніть картки лицьовим боком. Кожен висловлює своє ставлення до написаного. Якщо в когось виявилась картка з чужим ім'ям, він віддає її адресантові. Візьміть всі отримані вами картки і згрупуйте їх на відкриту, таємну і сліпу зони «вікна Джохарі». Якщо в картках зазначались такі риси вашого характеру, яких ви не писали, допишіть їх на своєму аркуші паперу.

Особливу увагу слід приділяти тим якостям, які стосуються сліпої зони.

Вправа «Позитив і негатив»

Мета: підвищення самооцінки та усвідомлення своєї неповторності.

Тривалість: 10 хвилин.

Зміст: поділіть аркуш паперу на дві половинки. Зліва, в колонку «Незадоволення собою» відверто запишіть все те, чим ви незадоволені в собі саме сьогодні («негатив в собі»). Після цього, на кожне «Незадоволення собою» наведіть контраргументи, «позитив», тобто те, що можна протиставити

– чим ви задоволені і запишіть в колонці «Контраргументи». Потім учасники об'єднуються в групи по 3-4 чоловіки і обговорюють свої записи». В кінці – обговорення та інтерпретація.

Вправа «Подорож в пустелі» Мета: допомога учасникам у пізнанні своєї особистості. Тривалість: 15 хвилин.

Зміст: закрийте очі, перенесіться з цієї кімнати до пустелі. Відчуйте, як її палюче сонце торкається вашого обличчя...

1. Ви їдете на верблюді через величезні і порожні простори нескінченної, як вам здається, пустелі. Ви вже практично на межі знемоги. Що ви скажете верблюду, який віз вас на собі весь цей час?

2. Якраз, коли вам вже здається, що ви помрете від спраги, виникає прекрасний оазис. Але хтось вже приїхав сюди раніше вас. Хто цей інший мандрівник? (назвіть ім'я людини, яку ви знаєте).

3. Час в пустелі йде поволі, і, здається, проходить вічність, перш ніж на горизонті показуються вогні міста. Нарешті ви дісталися до місця призначення. – Що ви відчуваєте наприкінці своєї подорожі?

4. Прийшов час розлучитися з верблюдом, на якому ви їхали так довго. Як тільки ви спішуетесь, інший вершник забирається в сідло, щоб зайняти ваше місце. Хто цей вершник? (назвіть його ім'я).

Розминка «Довіра групі»

Один із членів групи стає в коло і закриває очі. Всі інші стоять обличчям до середини кола, щільно один біля одного, і витягнувши руки перед собою, починають розхитувати того, хто в колі.

Рефлексія

Обговорення відчуттів, підбиття підсумків заняття та побажання щодо подальшої роботи групи.

Заняття № 5

Подолання тривожності.

Мета: зниження рівня тривожності.

Вправа «Вогник по колу» Мета: створити умови для ефективної співпраці.

Тривалість: 1 хвилина.

Зміст: усі учасники беруться за руки та передають «вогник», почергово потискаючи руку тому, хто поруч.

Мета: усвідомлення себе.

Тривалість: 15 хвилин.

Вправа «Я є, я буду»

Зміст: дитині пропонується розповісти, яка вона зараз: про зовнішність, почуття, якості, поведінку. За бажанням дитина може використовувати для розповіді свої малюнки, предмети в кімнаті, ілюстрації у книгах, іграшки та інші допоміжні матеріали. Потім дитині пропонується розповісти, якою вона хоче стати: також про зовнішність, поведінку, почуття, якості. Тут також можуть використовуватись допоміжні засоби для складання розповіді. Якщо

присутні відмінності, то дитині самій дається можливість придумати, що треба зробити, щоби стати такою, якою вона хоче бути.

Вправа «Гра в ситуації».

Мета: моделювання поведінки дитини в конкретних ситуаціях.

Тривалість: 5 хвилин.

Зміст: дитині пропонується знайти вихід із проблемної ситуації, яку ставить перед нею психолог. Різниця в тому, що дитині пропонуються конкретні випадки з її життя. Психолог може запропонувати дитині зобразити, як би вона вчинила та як можна було би вчинити. Така тактика моделювання може використовуватись у будь-яких ситуаціях, де в дитини з'являється підвищений рівень тривожності. Але треба пам'ятати, що не можна наводити як приклад відеозапис інших дітей класу, де вчиться дитина.

Вправа «Клеєний дощик» Мета: розслаблення та згуртування учасників.

Тривалість: 5 хвилин.

Зміст: дітям пропонують стати один за одним і покласти руку на плече того, хто стоїть попереду. Психолог каже, що пройшов «клеєний» дощик, діти приклеїлись, їм не можна розклеїтись. Після чого він дає команду, і всі діти починають рухатись. За умови засвоєння дітьми способу руху можна ускладнювати гру.

Вправа «Подарунок»

Мета: розслаблення учасників, створення сприятливої атмосфери.

Тривалість: 5 хвилин.

Зміст: усі діти сидять у колі. Психолог пропонує кожному подарувати сусіду подарунок, але не справжній. Для цього дитині треба руками зобразити, що вона дарує, показати щось приємне й піднести подарунок. Після гри можна спитати в дітей, що їм подарували, і співставити, наскільки вірно вони все зрозуміли.

Вправа «Долоньки».

Мета: створення сприятливої атмосфери.

Тривалість: 5 хвилин.

Зміст: дітям пропонуються папір і фломастер. Треба покласти свою долоньку на аркуш паперу, розсунути пальці й акуратно обвести її контур. Потім психолог просить на контурі кожного пальця написати щось хороше про себе. Після цього ведучий збирає «долоньки», читає їх групі, а діти вгадують, де чия «долонька».

Рефлексія

Усі учасники групи беруться за руки й дарують один одному усмішку: кожен учасник повертається до свого сусіда праворуч і, сказавши йому те, що викликало в ньому захоплення і побажавши йому чогось гарного, усміхається; той, в свою чергу, повертається і посміхається наступному сусідові тощо.

Заняття № 6

Розвиток відповідальності

Вправа «Вогник по колу» Мета: створити умови для ефективної співпраці.

Тривалість: 1 хвилина.

Зміст: усі учасники беруться за руки та передають «вогник», почергово потискаючи руку тому, хто поруч.

Привітання

Учасники групи сидять по колу. Починаючи з тренера, усі вітаються із сусідом ліворуч, висловлюють свої побажання щодо заняття.

Вправа «Незакінчені речення» Мета: усвідомлення себе.

Тривалість: 5 хвилин.

Зміст: учасникам тренінгу пропонується дописати закінчення таких речень:

1. Бути відповідальним для мене означає...
2. Деякі люди відповідальніші за інших, це люди, які...
3. Безвідповідальні люди – це...
4. Свою відповідальність стосовно інших людей виявляю через...
5. Вид відповідальності, який є найбільш тяжким для мене – це...
6. Відповідальну людину я впізнаю за...
7. Чим сильніша моя відповідальність, тим більше я...
8. Я б побоювся нести відповідальність за...
9. Бути відповідальність стосовно себе – це...
10. Я несу відповідальність за...

Обговорення: учасники по черзі зачитують продовжені ними речення та коментують.

Вправа «Вибір відповідальності».

Мета: самоаналіз та самопізнання в області відповідальності.

Тривалість: 5 хвилин.

Зміст: Коли я відчуваю відповідальність, я... виправляю, захищаю, рятую, контролюю, переймаюся почуттями, не слухаю, відчуваю втому, відчуваю тривогу, відчуваю страх, відчуваю неврівноваженість, турбуюся про рішення, турбуюся про деталі, турбуюся про обставини турбуюся про те, щоб не помилятися турбуюся про виконання.

Коли я відповідально ставлюся, я... демонструю співпереживання, демонструю розуміння, підбадьорюю, ділюся, конфліктую, слухаю, відчуваю врівноваженість, відчуваю свободу, відчуваю усвідомленість своїх дій, відчуваю самоцінність, турбуюся про людину, турбуюся про почуття.

Учасники тренінгу уважно вивчають обидва переліки і підкреслюють у бланку вправи «Незакінчені речення» ті слова або словосполучення, які вказують саме на переживання відповідальності або на відповідальне ставлення. У своїх записах учасники роблять висновок про те, що їм більше притаманне – відчуття відповідальності чи відповідальне ставлення (дії). Далі учасники оформлюють два переліки, у яких відображають, що їм подобається і що не подобається у своєму стилі відповідальності (види відповідальності, форми вияву тощо).

Обговорення: у чому більше позитивних моментів – у відчутті відповідальності чи у відповідальному ставленні? Як би ви прокоментували ідею про те, що зріла людина у першу чергу характеризується умінням діяти відповідально? Які висновки ви зробили щодо вашого стилю вияву відповідальності? У яких ситуаціях саме ваша стратегія відповідальності може бути найбільш ефективною?

Рефлексія

Усі учасники групи беруться за руки й дарують один одному усмішку: кожен учасник повертається до свого сусіда праворуч і, сказавши йому те, що викликало в ньому захоплення і побажавши йому чогось гарного, усміхається; той, в свою чергу, повертається і посміхається наступному сусідові тощо.

Заняття № 7

Впевнена поведінка

Мета: вироблення умінь говорити та слухати компліменти; тренування навиків впевненої поведінки в ситуаціях, коли потрібно оперативно реагувати на ситуацію, що змінюється; корекція замкненості; усвідомлення своїх стремлінь, підвищення впевненості у власних силах.

Привітання

Учасники групи сидять по колу. Починаючи з тренера, усі вітаються із сусідом ліворуч, висловлюють свої побажання щодо заняття.

Вправа «Вогник по колу» Мета: створити умови для ефективної співпраці.

Тривалість: 1 хвилина.

Зміст: усі учасники беруться за руки та передають «вогник», почергово потискаючи руку тому, хто поруч.

Вправа «Дюжина» Мета: створення сприятливої атмосфери.

Тривалість: 15 хвилин.

Зміст: учасники сидять у колі. Тренер показує на будь-кого із них і називає число від 1 до 12. Той, на кого показав ведучий, демонструє на пальцях назване число (якщо воно більше 10, то в два заходи). Той, хто стоїть справа від нього, демонструє на пальцях число на одиницю менше, наступний справа сусід – ще на одиницю менше тощо., доки не буде досягнути нуля. Хто помилиться, той вибуває із гри.

Вправа «Корекція замкненості».

Мета: вироблення умінь говорити.

Тривалість: 15 хвилин.

Зміст: на маленьких шматочках паперу група пише назву будь якого почуття, емоції. Потім аркуші збираються, перемішуються і роздаються знову. Тепер група вирішує, яку фразу, стрічку із вірша узяти за основу подальших дій. Після цього учасники по черзі вимовляють цю фразу із інтонацією, яка відповідає тому почуттю, що записано у них на аркуші паперу. Решта учасників групи відгадують, із якою інтонацією була вимовлена фраза.

Вправа «Автопілот»

Мета: формування установок на виявлення позитивних особистісних і інших якостей, вміння представити себе.

Тривалість: 15 хвилин.

Зміст: учасникам дається наступна інструкція: в презентації ви повинні спробувати відобразити свою індивідуальність так, щоб решта учасників одразу запам'ятали того, хто виступає. Наприклад, «Я висока, сильна і впевнена у собі людина. Зовнішність у мене звичайна, а от волосся гарного кольору і трохи в'ється, що є предметом легкої заздрості багатьох жінок. Але головне, на що хочу звернути увагу – зі мною у будь якій компанії цікаво та весело, знаєте, як правило, граю роль тамади» або «Моя зовнішність та можливості звичні. Єдине, в чому я розбираюсь, можливо краще інших і готова присвятити увесь свій час – це смачно готувати та пригощати».

Вправа «Фігурні побудування» Мета: створення дружньої атмосфери.

Тривалість: 15 хвилин.

Зміст: учасники тренінгу хаотично переміщуються по кімнаті. По команді ведучого вони закривають очі і намагаються побудувати геометричну фігуру, яку назвав ведучий (коло, трикутник, квадрат тощо). Якщо хтось підглядає – він вибуває із гри. Коли будівля готова, учасники по команді ведучого відкривають очі і дивляться, що врешті вийшло.

Рефлексія

- Які психологічні якості у вас сьогодні з'явилися?
- Які почуття відчували?
- Що нового дізнались про себе?
- Як будете використовувати ці знання?
- Чого навчилися?
- Над чим ви задумались?
- Що потрібно розвивати у майбутньому?

Заняття № 8

Розвиток ефективного спілкування

Вправа «Вогник по колу» Мета: створити умови для ефективної співпраці.

Тривалість: 1 хвилина.

Зміст: усі учасники беруться за руки та передають «вогник», почергово потискаючи руку тому, хто поруч.

Вправа «Методика на визначення вміння слухати» Мета: визначення вміння слухати іншу людину.

Тривалість: 20 хвилин. Адресна група: підлітки. Форма: індивідуальна.

Зміст: перед вами 16 запитань, на кожне з яких ви можете відповісти твердженням «так» чи «ні». Варто пам'ятати, що «правильних» чи

«неправильних» відповідей не буває. Головне – намагайтеся відповідати чесно, не намагайтеся справити позитивне враження, відповіді мають відповідати дійсності. Вільно та щиро висловлюйте свою думку. У цьому випадку ви зможете краще пізнати себе. Заздалегідь дякуємо вам!

Вправа «Візуальне відчуття».

Мета: удосконалення перцептивних навичок сприйняття й представлення один одного.

Тривалість: 15 хвилин.

Зміст: усі сідають колом. Тренер просить, щоб кожен уважно подивився на обличчя, зовнішні характеристики (одяг, аксесуари, бейджики різного кольору) інших учасників. Через 2-3 хв. всі закривають очі і намагаються уявити собі образ інших учасників групи. Впродовж 1-2 хв. потрібно фіксувати в пам'яті образи, які вдалося найкраще уявити (запам'ятати). Після виконання вправи група обговорює свої відчуття й повторює вправу. **Завдання:** кожний учасник групи намагається відтворити в пам'яті якомога більшу кількість учасників тренінгу.

Вправа «Карусель»

Мета: формування навичок швидкого реагування під час вступу в контакт, розвиток емпатії та рефлексії в процесі навчання.

Тривалість: 20 хвилин.

Зміст: у вправі організовують серію зустрічей, причому щоразу – з новою людиною. **Завдання:** легко вступити в контакт, підтримати розмову і попрощатися. Кожному учасникові прикріплюється стікер з тією роллю, яку він виконуватиме. Члени групи шикуються за принципом каруселі, тобто обличчям один до одного, й утворюють два кола: внутрішнє нерухоме і зовнішнє рухоме.

Приклади ситуацій:

- Перед вами людина, яку ви добре знаєте, але досить довгий час не бачили. Ви дуже раді цій зустрічі.
- Перед вами незнайома людина. Познайомтеся з нею.
- Перед вами маленька дитина, вона чогось злякалася. Підійдіть до неї і заспокойте її.
- Після тривалої розлуки ви зустрічаєте коханого (кохану), ви дуже раді зустрічі.

Вправа «Остання зустріч» **Мета:** удосконалення комунікативної культури.

Тривалість: 10 хвилин.

Зміст: уявіть собі, що заняття вже закінчилися, і ви маєте попрощатися. Але чи встигли ви сказати один одному те, що хотіли? Може бути, що ви забули поділитися з групою своїми переживаннями? Можливо, є людина, думку якої про себе ви хотіли б почути? Чи хочете ви подякувати комусь за щось? Зробіть це «тут і тепер». Кожен може висловлюватись до тренера, до членів групи, до усіх присутніх.

Вправа «Підсумки»

Під час підбиття підсумків роботи групи присутній тренер, але він є спостерігачем. Учасники групи визначають ті риси, які допомагають у спілкуванні і які визначили під час проведення тренінгу (не потрібно називати ті риси, які не можна змінити, тобто природні, фізіологічні). Ці риси і будуть тим надбанням, що напрацював кожний учасник групи.

Заняття № 9

Розвиток навичок успішного спілкування

Мета: розвивати навички слухання, ефективного спілкування; навчити різноманітних прийомів вербального та невербального спілкування; продемонструвати важливість емоцій під час бесіди.

Привітання

Учасники групи сидять по колу. Починаючи з тренера, усі вітаються із сусідом ліворуч, висловлюють свої побажання щодо заняття.

Вправа «Відверто кажучи» Мета: удосконалення комунікативної культури.

Тривалість: 15 хвилин.

Зміст: згідно наших правил, ми повинні бути щирими та відвертими, спробуймо це на практиці. Перед вами в центрі кола – купа карток. Ви будете по черзі брати по одній картці й одразу продовжувати вислів, початок якого написаний на ній. Ваше висловлювання має бути дуже щирим і відвертим! Члени групи уважно слухатимуть вас і, якщо вони відчують, що ви нещирі й невідверті, вам доведеться взяти іншу картку з новим текстом і спробувати відповісти ще раз. Зміст карток:

«Відверто кажучи, коли я йду до інституту (коледжу)...»

«Відверто кажучи, я нудькую коли...»

«Відверто кажучи, мені дуже важко забути...»

«Відверто кажучи, я дотепер не знаю...»

«Відверто кажучи, мені дотепер...»

«Відверто кажучи, коли я хворію...»

«Відверто кажучи, мені радісно, коли...»

«Відверто кажучи, я вважаю, що найважливіше в житті...»

«Відверто кажучи, я всією душею ненавиджу...»

«Відверто кажучи, мені дуже хочеться...»

«Відверто кажучи, коли я бачу красиву дівчину...»

«Відверто кажучи, коли я бачу красивого хлопця...»

Вправа «Уміння спілкуватись»

Мета: розвивати навички слухання, ефективного спілкування.

Тривалість: 5 хвилин.

Зміст: учасники розбиваються на пари, та використовуючи правило 15 секунд, проводять співбесіду на цікаву для співрозмовника тему, використовують настанову. Ефекти настанови:

- Ефект первинності. Перша інформація про людину виявляється важливішою від наступної («правило секунд»).
- Ефект новизни. Про добре знайому людину цікава лише нова інформація.
- Ефект бумеранга. Нав'язливість породжує відкидання.
- Ефект ореола. Некритичне сприйняття «людини з ореолом».

Вправа «Малюнок на двох» Мета: розвивати навички невербального спілкування. Тривалість: 10 хвилин.

Адресна група: підлітки.

Форма: парна.

Зміст: учасники групи об'єднуються в пари. Кожній парі дається аркуш паперу А4, два олівці (ручки). Тренер: «У вас є один аркуш паперу на двох. На мою команду ви починаєте малювати усе, що заманеться, на вашій половинці аркуша. Головна умова – не можна перемовлятися. Отже, замовкаємо і починаємо малювати».

Обговорення цієї вправи ґрунтується на інтерпретації малюнків:

- 1) якщо збережена нейтральна смуга – людина уникає контактів, не бажає пускати на «свою територію»;
- 2) якщо наявні домальовування елементів у малюнку іншого – людина перевіряє контакт: з тобою можна поговорити?
- 3) якщо спільний малюнок – такі люди отримують насолоду від самого процесу взаємодії;
- 4) захоплення території: той, хто зробив це – активний, не дуже агресивний, йому властивий авторитарний стиль спілкування, який може призвести до порушення контактів, до конфлікту.

Рефлексія

Усі учасники групи беруться за руки й дарують один одному усмішку: кожен учасник повертається до свого сусіда праворуч і, сказавши йому те, що викликало в ньому захоплення і побажавши йому чогось гарного, усміхається; той, в свою чергу, повертається і посміхається наступному сусідові тощо.

Заняття № 10

Формування комунікативних умінь і навичок

Мета: розвиток комунікативних навичок.

Привітання

Усі учасники беруться за руки та передають «вогник», почергово потискаючи руку тому, хто поруч.

Вправа «Пантоміміка» Мета: розвиток навичок невербального спілкування. Тривалість: 10 хвилин.

Адресна група: підлітки.

Форма: групова.

Зміст: тренер пропонує кожному учаснику по черзі вийняти з посудини папірець, на якому вказано слово чи словосполучення, яке потрібно зобразити за допомогою жестів та міміки (страх, радість, цікавість, розумна людина, переживання, маленька дитина, важка праця, пенсіонер, гордість)

Після виконання вправи проводиться обговорення: яке слово було легше/важче зобразити, як почували себе учасники під час виконання завдання.

Вправа «Картина двох художників»

Мета: сформуванню умінь працювати в парах, розвинути навички спільної діяльності, простежити дистанцію між учасниками.

Тривалість: 10 хвилин.

Зміст: вправа виконується в парах. Учасники, тримаючись за один олівець, не домовляючись, намагаються намалювати будь-яку картинку.

Вправа «Сніданок з героєм» Мета: розвинути навички спілкування.

Тривалість: 20 хвилин.

Зміст: уявіть собі наступну ситуацію: у кожного з присутніх є можливість поспідати з будь-якою людиною. Це може бути знаменитість сьогодення, або історична постать минулого, або звичайна людина, який справив на вас враження в якийсь момент його життя. Кожен повинен вирішити для себе, з ким він хотів би зустрітися, і чому. Тепер поділіться на пари, в парі треба вирішити з ким з двох героїв ви будете зустрічатися. На дискусію у вас 2 хвилини. Тепер пари об'єднуються в четвірки, яким, у свою чергу, необхідно вибрати тільки одного героя. На дискусію у вас так само 2 хвилини. Тепер четвірки об'єднуються між собою і на протязі 2 хвилин вибирають одного героя. А тепер всі об'єднуються, і вирішують з ким ви будете снідати.

Питання для обговорення:

Чому залишився саме цей герой?

Легко було поступатися і чому ви поступалися?

Вправа «Ярлики»

Мета: дати можливість учасникам відчувати переживання, які виникають під час спілкування, коли їх змушують діяти відповідно до стереотипів.

Тривалість: 20 хвилин.

Обладнання: набори розрізаних картинок за кількістю груп та набори «корон» з написами: «Усміхайся мені», «Будь похмурим», «Ігноруй мене»,

«Кривися з мене», «Говори зі мною, ніби мені 5 років», «Підбадьорюй мене»,

«Жалій мене», «Кажі, що я нічого не вмію».

Зміст: ведучий поєднує учасників у підгрупи по 5-7 осіб. Кожному він надіває "корону" з написом таким чином, щоб той не бачив, що на ній написано. Після цього кожній групі дається завдання протягом 10 хвилин скласти казку, але під час роботи звертатися до учасників підгрупи так, як написано на кожній "короні".

Через 10 хвилин відбувається обговорення вправи за такими питаннями:

- Вам сподобалось, як з вами спілкувались під час роботи?
- Як впливає наявність подібних ярликів на спілкування?
- Чи легко позбутися ярлика? Як це зробити? Наш тренінг добігає кінця.

Вправа «Руханка. Доторкнися до...» Мета: розслаблення учасників.

Тривалість: 5 хвилин.

Зміст: усі учасники рухаються по колу. Ведучий викрикує: «Доторкнися до...синього!» Усі повинні миттєво зорієнтуватися, знайти в учасників у одязі щось синє і доторкнутися до цього кольору. Кольори періодично міняються.

Вправа «Зворотній зв'язок» Тривалість: 5 хвилин.

Адресна група: підлітки.

Форма: групова.

Зміст: провести опитування “Що винесли із тренінгу?” , “Що сподобалось?”, “Що не сподобалось?” «Чи справдились очікування?»

Вправа «Рукоштовання»

«Ми всі сьогодні плідно попрацювали, і всі заслужили подяку. Поки я рахую до п'яти, ви повинні встигнути подякувати один одного рукоштованням».

ЗГОДА здобувачки освіти Державного університету економіки і технологій про перевірку кваліфікаційної роботи на прояви академічного плагіату та розміщення в Репозитарії ДУЕТ

Я, *Тимошенко Наталія Леонідівна*, підтримую політику Державного університету економіки і технологій з академічної доброчесності і відкритого доступу. Стверджую, що кваліфікаційна бакалаврська робота «Психологічні аспекти самотності серед підлітків у контексті їхньої соціальної активності в мережі» виконана самостійно та не містить академічного плагіату. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

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

Також я поінформована, що відповідно до пункту 5.8 «Положення про Репозитарій (електронну базу даних) Державного університету економіки і технологій» згадана робота буде розміщена в Електронному архіві Університету (Репозитарії ДУЕТ) та ознайомена з умовами такого розміщення.

20.06.2025

