

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ПІДЛІТКАМИ

назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма _____

21190

номер індивідуального навчального плану студента

Виконав(ла): студент(ка) II курсу, група ППМз-21-1 І. Л. Макарук

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент

Л. О. Подкоритова

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ініціали, прізвище

Нормоконтролер

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

Підпис

Є. М. Потанчук

Ініціали, прізвище

_____ 2022 р.

Хмельницький, 2022

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості переживання самотності підлітками».

Здобувачка: Макарук Ірини Леонідівни

Керівник: Подкоритова Лариса Олександрівна.

Кваліфікаційна робота включає сторінку, 3 таблиці, 14 рисунків, перелік джерел посилання складає 67 найменувань.

Ключові слова: підлітки, самотність, переживання, психологічний тренінг.

Об'єктом дослідження є переживання самотності.

Предметом дослідження є особливості переживання самотності у підлітковому віці.

За результатами дослідження визначено зміст самотності як психологічного явища; ефективні методи психологічної роботи з підлітками, які переживають самотність; специфіка переживання самотності підлітками, зокрема хлопцями і дівчатами; розроблено програму психологічної роботи з підлітками, які переживають самотність.

Основні положення кваліфікаційної роботи та результати експериментального дослідження можуть бути використані у роботі практичних психологів під час корекційно-розвивальної і профілактичної роботи з підлітками.

Дипломниця Макарук Ірини Леонідівни.

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту _____ грудня 2022 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ПІДЛІТКАМИ	7
1.1 Дослідження проблеми самотності у психологічній науці	7
1.2 Особливості підліткової самотності.....	14
1.3 Психологічна робота з підлітками, які переживають самотність	18
Висновки до розділу	24
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ПІДЛІТКАМИ	25
2.1 Характеристика методичного інструментарію та хід дослідження	25
2.2 Опис та інтерпретація результатів дослідження.....	28
2.3 Програма психологічної роботи з підлітками, які переживають самотність	48
Висновки до розділу	63
ВИСНОВКИ	65
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	67
Додаток А_Анкета «Я і самотність»	75
Додаток Б_Питання до асоціативного експерименту	78
Додаток В Програма тренінгу для психологічної роботи з підлітками, які переживають самотність.....	79
Додаток Г_Ключ до вправи «Подорож у пустелі».....	108
Додаток Д Методика на визначення уміння слухати	109

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема переживання самотності є актуальною від найдавніших часів. Але сьогодні, у контексті процесів глобалізації проблема самотності окремої людини серед інших людей постає особливо гостро. Відчуття самотності нерідко стає причиною депресій і суїцидів. Особливо складно ця проблема переживається у підлітковому віці, коли дитячі моделі поведінки стають неефективними, а дорослі ще знаходяться на етапі формування. Окрім того, підліткам, бракує вмінь та досвіду для інтеграції переживання самотності у свій життєвий досвід.

Проблему самотності досліджували і західні (Е. Берн, К. Боумен, Р. Вейс, Г. Зілбург, М. Мід, Д. Рісмен, К. Роджерс, Д. Рісмен, Г. Саллівен, Р. Слейтер та ін.), і вітчизняні вчені (С. Вербицька, Л. Калашнікова, Г. Костюк, Ю. Кошелева, Т. Кубриченко, О. Кулешова, М. Литвак, С. Максименко, Л. Михеєва, Л. Пепло, Р. Попелюшко, І. Сергієнко, Ю. Швалб та ін.). Особливості підліткової самотності розглянуті зокрема у працях таких науковців як В. Гриценко, Т. Комар, І. Кошлань, Г. Миронець, М. Мельник, О. Мойзріст, М. Павлюк, О. Помазова, А. Руденок, Л. Терещенко та ін.

Визначено різні види самотності (У. Бек, Р. Вейс, Г. Зілбург, К. Мустакас, Дж. Янг), причини самотності (Дж. Янг, Л. Пепло), функціональне значення самотності (В. Дерлега, С. Маргуліс, М. Мельник, К. Мустакас). В цілому, самотність, зокрема підліткова, розглядається неоднозначно. З одного боку вона може спонукати до втечі у віртуальний вимір (Т. Комар), з іншого – до особистісного зростання (М. Мельник); вона може бути і чинником депресії та суїциду, і чинником творчості.

Проблема самотності постала особливо гостро під час вимушеної самоізоляції населення Землі під час пандемії COVID-19 у 2020 році. У зв'язку з цим були проведені наукові заходи по всьому світу в режимі

онлайн, зокрема круглий стіл «Усамітнення та самотність в житті особистості» 24 квітня 2020 р., м. Київ.

Разом з тим, виявлено, що попри ґрунтовні теоретичні дослідження самотності, у сучасній психологічній науці відсутнє стале визначення поняття «самотність», наявні теоретичні розвідки нерідко неузгоджені між собою, бракує емпіричних досліджень щодо способів його опанування. Головною суперечністю, що обумовлює актуальність нашого дослідження є те, що при широкій теоретичній та емпіричній дослідженості самотності підлітків, бракує конкретних практичних напрацювань щодо надання психологічної допомоги підліткам, які переживають самотність.

Об’єкт дослідження – переживання самотності.

Предмет дослідження – особливості переживання самотності у підлітковому віці.

Мета: теоретично та емпірично дослідити особливості переживання самотності у підлітками.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити особливості переживання самотності підлітками.

2. Емпірично дослідити особливості переживання самотності підлітками.

3. Розробити програму психологічної роботи з підлітками, які переживають самотність.

Гіпотеза дослідження: переживання самотності підлітками має переважно негативне емоційне забарвлення, зокрема викликає такі емоції як сум і страх.

Методи дослідження: *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення); *емпіричні:* анкетування, тестування (методика «Діагностика рівня суб’єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон²), діагностичний опитувальник «Самотність»), метод асоціацій; *методи математичної обробки даних.*

Практичне значення роботи. Матеріали магістерської роботи можуть бути використані під час викладання курсів «Психологія толерантності» «Основи психологічного консультування», «Основи психологічної корекції», «Психологія особистості», а розроблена програма психологічної роботи окреме арткорекційне заняття, яке можна використовувати індивідуально і з групою, – під час консультативної і корекційної роботи з підлітками.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі НВК № 6 м. Хмельницького. Експериментальну вибірку складають 40 підлітків, з них 28 хлопців та 12 дівчат віком від 10 до 16 років.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження представлені на XII Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький 25-26 листопада 2022 р.), а також у нашій статті «Емпіричне дослідження особливостей переживання самотності підлітками» у науковому журналі «Psychology Travelogs», № 2 (4) 2022 р.).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання – 67 найменувань і 5 додатків. Загальний обсяг дипломної роботи складає 113 сторінок машинописного тексту, а основна частина – 63 сторінки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ПІДЛІТКАМИ

1.1 Дослідження проблеми самотності у психологічній науці

Проблему самотності можна вважати екзистенційною. Вона тісно пов'язана із запитуванням людини в самої себе про сенс свого буття. Саме самотність створює умови для того, щоб можна було це запитання почути і пошукати на нього відповідь. І залежно від шуканих відповідей людина або знаходить сенси свого буття, виходить на новий рівень свого розвитку або ж вирішує, що її життя не має сенсу, а отже, має бути перерваним. Таким чином, питання самотності є завжди актуальним для психологічної практики, оскільки її переживання кожною людиною значною мірою визначає якість, а часом, і тривалість проживання подальшого життя.

У Психологічній енциклопедії самотність визначається як психічний стан людини, який виникає в умовах її ізоляваності від інших людей і дефіциту спілкування [56, с. 315].

Подібні визначення самотності подає В. Москаленко [39]:

– самотність – це психологічний стан людини, який виникає в результаті незадоволення біологічної, базової потреби в іншій людині [39, с. 57].

– самотність – це сукупність емоцій, які виникли у відповідь на дефіцит кількості і якості соціальних зв'язків [39, с. 58].

Розглянемо визначення і причини самотності у зарубіжній психології.

У зарубіжній психології розроблено низку теоретичних моделей самотності, які змістовно дослідники об'єднують у вісім теоретичних підходів:

- психодинамічний;
- феноменологічний;

- екзистенціально-гуманістичний;
- соціологічний;
- інтеракціоністський;
- когнітивний;
- інтимний;
- теоретико-системний.

При цьому Н. Гусейнова зауважує, що прихильники кожного з цих теоретичних підходів не завжди досягають повної згоди між собою. Дослідниця також зазначає, що порівняльний аналіз наявних праць щодо самотності також утруднюється фрагментарністю більшості теоретичних положень про самотність. Кожна психологічна школа пропонує свій підхід щодо пояснення причин виникнення самотності [12]. Розглянемо ці підходи детальніше.

Представники *психоаналітичного підходу* – З. Фройд, Г. Зілбург, П. Лейдерман, Г. Салліван та ін. – вважали, що самотність – це наслідок нарцисизму, манії величі й агресивності особистості.

Г. Зілбург здійснив психологічний аналіз самотності, чітко окресливши межу між самотністю та усамітненням. Він вважав, що усамітненість є цілком нормальним явищем, яке переживається тоді, коли людина потребує спілкування з певною особистістю, проте з часом це минає. Натомість самотність має постійний характер і є непереборним відчуттям. Г. Салліван, простежуючи вікову динаміку потреб особистості в інтимній близькості, зазначає, що самотність пов'язана з нестачею, втратою або страхом втрати взаємин, які формуються на певних етапах особистісного розвитку [11].

Представники *феноменологічного підходу*: Т. Джонсон, Д. Мур, К. Роджерс, У. Садлер.

Так, К. Роджерс розробив особистісно орієнтовану модель самотності. Засновник клієнт-центрованої психотерапії вважав, що суспільство змушує індивіда поводитися відповідно до соціально виправданих зразків поведінки, які обмежують його свободу. Так відбувається протиставлення внутрішнього

«Я» індивіда та соціального представлення цього «Я». Звідси виникає смислова напруга, яка спричиняє стан самотності. Самотність, на думку К Роджерса, – прояв слабкої пристосованості особистості, а причина цього – у феноменологічній невідповідності уявлень індивіда про власне «Я» [10].

Представники *соціологічного підходу* (К. Боумен, Д. Рісмен, Ф. Слейтр та ін.) вважають самотність продуктом дії соціальних сил, нормативним і статистичним показником, що характеризує суспільство.

За К. Боуменом, самотність має хворобливий характер переживання, хоча є природним атрибутом людського буття й результатом соціальних явищ. Будь-які зміни в соціальних інститутах призводять до розриву міжособистісних стосунків, а тому спричиняють самотність особистості [4, с. 23–25]. Д. Рісмен і Р. Слейтер [4] вважають, що додаткове джерело самотності особистості – це індивідуалізм. Реалізація в сучасному суспільстві принципу «кожен сам за себе» залишає незадоволеною потребу в спілкуванні, участі й залежності та, як наслідок, особистість переживає самотність.

Представники *інтераціоналістського підходу*: Р. Вейс, В. Сейма. Так, Р. Вейс визначає самотність як епізодичне гостре відчуття занепокоєння і напруги, що пов'язане з прагненням людини мати близькі стосунки [3]. Самотність з'являється в результаті недостатності соціальної взаємодії індивіда. Вчений підкреслює, що це переживання не є тільки функцією чинника особистості або чинника ситуації, а виступає як продукт їх поєднання. Р. Вейс виділяє два основні типи самотності, що мають різні передумови і різний процес перебігу, а саме:

1) емоційна ізоляція – виникає внаслідок відсутності прихильності до конкретної людини і викликає неспокій, тривогу, внутрішню порожнечу;

2) соціальна ізоляція – сприймається людиною як переживання відсутності кола соціального спілкування, значущих дружніх зв'язків, відчуття спільності і спричиняє відчуття безглуздя свого життя, своєї незначущості, напруги і туги [3, с. 19].

У підході Р. Вейса самотність розуміється як «нормальне», буденне явище, причинами якого є поточні події в житті особистості. Підхід Р. Вейса до самотності відмічається тим, що він вважає, що самотність це результат впливу двох чинників – особистості і ситуації. Причиною самотності може бути брак соціальної взаємодії індивіда, а також взаємодії, що задовольняє соціальні запити особистості [54].

Соціальну природу самотності визначають також представники *когнітивного підходу* – А. Бек, М. Міцелі, Б. Морош, Л. Пепло, Д. Перелман. Вони вважають, що самотність настає тоді, коли індивід сприймає та усвідомлює невідповідність між двома чинниками – бажаним і досягнутим рівнем власних соціальних контактів. А сама самотність – це складне почуття, що охоплює особистість в цілому – її відчуття, думки, вчинки.

Л. Пепло вважає, що людина не тільки занурена в реальні соціальні зв'язки, а й має певні зразки і стандарти соціальних відносин, до реалізації яких вона прагне; дослідниця також підкреслює роль самооцінювання і самопізнання у контексті переживання самотності [54]

А. Бек зауважує, що людина переживає самотність, коли її «внутрішня реальність» не збігається із її «зовнішньою реальністю» за значущими відношеннями [3; 10].

За *екзистенційно-гуманістичним підходом* (А. Маслоу, К. Мустакас, Е. Франкл та ін.), самотність є цілком необхідним і природним явищем: усі люди від початку є самотніми й по-різному це виявляють. Більше того, самотність є творчим станом людини. К. Мустакас розрізняє вигадану та істинну самотність. Він також вважає, що людям не потрібно долати страх самотності, думати, як її позбутися, а навпаки – думати, як навчитися продуктивно її використовувати.

А. Маслоу, вивчаючи особливості осіб, які самоактуалізуються, зауважив, що для них характерна потреба в самотності. І ця потреба є цілком нормальною та необхідною для людини, яка прагне до самопізнання, самовдосконалення й самоактуалізації [5].

Загальносистемний підхід (С. Фландерс та ін.) ґрунтується на розумінні системи як сукупності елементів, що взаємодіють між собою, зумовлюють один одного й утворюють єдине ціле. Тут самотність постає як механізм зворотного зв'язку, який дає змогу індивідові та суспільству зберегти стійкий оптимальний рівень людських контактів. Самотність, за С. Фландерсом, – потенційно патологічний стан, який водночас і корисний механізм зворотного зв'язку, що може сприяти успішному розвитку індивіда й суспільства [10; 54].

Представники *міждисциплінарного підходу* (У. Садлер та ін.) самотність визначають як гостре комплексне почуття, що виражає певну форму самосвідомості з одного боку, а з іншого – демонструє розкол мережі відносин і зв'язків у внутрішньому світі особистості [10; 54]. Зокрема втрата значущих для індивіда соціальних зв'язків призводить до переживання відчуття самотності.

Представники *інтимного підходу* В. Дерлега й С. Маргуліс пов'язують самотності із інтимністю і саморозкриттям та вважають, що людина прагне до збереження рівноваги між бажаним і досягнутим рівнями соціального контакту [12]. Сама ж самотність у цьому підході – це нормальний досвід особистості, що обов'язково наявний в індустріальному та постіндустріальному суспільствах. Водночас самотність є своєрідним індикатором відхилень від оптимального психологічного балансу особистості [12].

Узагальнюючи огляд вище наведених підходів до проблеми самотності у зарубіжній психологічній науці, можна зазначити наступне:

1) самотність визначається переважно як комплексне почуття, що має різні причини і розглядається більше як нормальний для людини психічний феномен;

2) серед причин самотності визначають:

особистісні особливості (нарцисизм, манія величі, агресивність, самооставлення, самооцінка);

- нестача або втрата стосунків;
 - страх втратити стосунки;
 - протиставлення внутрішнього і соціального «Я» особи;
 - незадоволена потреба у спілкуванні;
 - брак соціальної взаємодії;
 - брак задоволення соціальних запитів особи;
 - суперечливість між бажаним і набутим рівнем контактів особи;
- 3) вирізняють такі види самотності:
- вигадана та істинна (К. Мустакас);
 - соціальна ізоляція та емоційна ізоляція (Р. Вейс);
 - самотність та усамітнення (Г. Зілбург);
- 4) психологічне значення самотності можна визначити так:
- індикатор відхилень від оптимального психологічного балансу особистості, зокрема у сфері її значущих соціальних зв'язків;
 - механізм зворотного зв'язку, що може сприяти розвитку особистості;
 - творчий стан, у якому людина може здійснювати самопізнання, самовдосконалення, й самоактуалізацію.

Результати цього теоретичного аналізу подано у нашій праці [34].

Порівнявши зарубіжні підходи до самотності, ми дійшли висновку, що нам найбільше імпонує екзистенційно-гуманістичний підхід, за яким самотність є нормальним психічним явищем, яке людина має навчатися не стільки долати, скільки використовувати для свого розвитку.

Розглянемо також дослідження самотності українських вчених.

О. Лавренко, розглядає самотність як соціально-психологічний феномен та зазначає, що нині дослідники визначають дві основні тенденції самотності:

1) позитивна самотність, або усамітнення, – необхідний, бажаний, продуктивний, творчий стан, у якому формується повноцінна самодостатня особистість;

2) деструктивна самотність – негативний, руйнівний стан, що дезадаптує людину, у якому людина почувається нещасною і відчуженою [30, с. 41].

У подібному ключі В. Москаленко розглядає самотність та усамітненість як виявлення різних рівнів ієрархічної системи потреб людини. При цьому самотність виникає внаслідок незадоволення потреби людини у спілкуванні і прийнятті, а усамітнення у своїй основі має потребу бути особливою, унікальною. Якщо самотність пов'язана із базовими, біологічними потребами людини, то усамітнення – з соціальними, набутими: «якщо самотність – це результат відчуття людиною втрати ідентичності з соціально-психологічним простором, в якому здійснюється її життєдіяльність, то усамітнення, навпаки – результат відчуття необхідності зосередитись на реалізації своєї персональної ідентичності шляхом відособлення від ситуації надмірних комунікативних зв'язків» [39, с. 59].

С. Солодчук досліджує самотність як ресурс особистості в умовах ізоляції. Зокрема дослідниця робить висновок, що самотність можна розглядати з двох позицій: як проблему і як ресурс (усамітнення). Конструктивне значення самотності-усамітнення полягає в активізації самопізнання, рефлексії, та творчості. С. Солодчук зазначає також, що самотність співвідноситься із самодостатністю особистості: самодостатня людина переносить самотність легше, та використовує її на своє благо [60].

Цікаву думку щодо самотності висловлює В. Турбан: «Близькість, яку вважають за панацею від самотності, на справді розсіює лише страх самотності, однак не її екзистенційну сутність». Дослідниця зазначає, що у

будь-яких стосунках людина завжди лишається трохи самотньою, але при цьому ми можемо так розділяти наші стосунки з іншим, що «любов компенсує біль та жах ізоляції» [63, с. 98].

Підсумовуючи огляд праць українських вчених, можна зауважити, що у вітчизняних працях здійснюється спроба урівноважити амбівалентність самотності, яка розглядається одночасно і як позитивне, і як негативне явище. При цьому для позначення негативного аспекту самотності використовується термін «самотність», а для позитивного – «усамітнення».

І зарубіжні, і вітчизняні науковці зазначають, що самотність, по великому рахунку, притаманна людині від самого початку її життя. Однак є періоди, коли вона переживає самотність особливо гостро, зокрема, це старечий і підлітковий вік. Відповідно до теми нашого дослідження, у наступному підрозділі ми розглянемо особливості переживання самотності у підлітків.

1.2 Особливості підліткової самотності

Підлітковий вік, або пубертатний період, є важливим у загальному онтогенезі особистості. Цей віковий період варто розглядати як особливу фазу у психічному розвитку – перехід від дитинства до дорослості. Відповідно, у підлітковому віці відбувається становлення низки якісно нових психічних утворень. Переходячи на новий етап свого розвитку, підліток займає нову соціальну позицію; саме на цьому етапі формується ставлення до власного «Я», та інших людей, суспільства в цілому. Від того, як закладаються у підлітковому віці основи соціальної орієнтації, ставлення до інших і самоствавлення залежить зокрема виникнення і глибина переживання почуття самотності [3].

Підлітковий вік – це період від 10-12 до 14-16 років, що відповідає середньому шкільному віку. У цей час відбуваються складні та суперечливі

зміни, через що підлітковий вік ще називають: «важким» і «перехідним». Це обумовлена багатьма змінами, пов'язаними часто з докорінним ламанням попередніх інтересів, стосунків і діяльності дитини. Відбуваються ці зміни за досить короткий час, і мають часто несподіваний, стрибкоподібний характер. Майже завжди ці зміни супроводжуються суб'єктивними труднощами у підлітків: «стрибає» самооцінка, «хитається» настрій, «розкидуються» інтереси і цінності. Ускладнюється і виховання підлітків, оскільки вони перестають коритися дорослим, проявляють непослух, опір, протест, які виявляються впертістю, хамством, грубістю, негативізмом, замкненістю і навіть втечами.

У підлітковий період відбувається перехід особистості від дитинства до юності, а через юність – до дорослості. Це проявляється у всіх проявах розвитку особи – фізичному, розумовому, емоційному, соціальному, поведінковому, моральному, духовному.

Ст. Холл одним з перших описав парадоксальність та амбівалентність підліткового віку [48] та визначив низку основних протиріч, властивих цьому віку. Так, у підлітків висока активність змінюється лінійно, відчайдушна веселість – сумом і тугою, впевненість у собі, що межує із самовпевненістю, переходить у сором'язливість і боягузтво, егоїзм чергується з альтруїстичністю, високі моральні прагнення змінюються низькими спонуканнями, витончена чутливість і жвава допитливість переходять у байдужість, палкий інтерес до будь-чого раптом перетворюється у зневагу до цього ж, прагнення змін стає любов'ю до рутини, захоплення спостереженнями – нескінченними роздумами, жага до спілкування – раптом заміняється замкнутістю і самотністю [41]. Таким чином, самотність і усамітнення є явищами, яскраво притаманними підлітковому віку.

Більше того, науковці зазначають, що самотність можна вважати специфічним віковим новоутворенням, що з'являється вперше в підлітковому віці як результат розвитку пізнавальної та емоційної сфери особистості і переходу її на новий рівень самосвідомості [35, с. 46]

Т. Комар також зауважує, що підлітки переживають стан самотності частіше за дорослих [25].

Такі дослідники як Я. Гошовський, М. Миронець, О. Сасовська зазначають, що підліткова самотність є особливим емоційним станом, який може стати базовим для формування комплексу неповноцінності, напруженості, тривожності, порушення комунікативної сфери тощо [36; 59]

Т. Комар додає, що самотність підлітків у реальному соціальному середовищі є однією із причин занурення у віртуальну реальність. Відсутність живого спілкування та неможливість бути почутим і зрозумілим іншими обумовлює пошук виходу з такої кризи. І цим виходом стає втеча у віртуальну реальність, де підліток шукає відчуття єдності з навколишнім світом та іншими людьми, хай і віртуальним [25, с. 32].

За Б. Голотою, самотність у підлітковому віці можна поділити на два види. В першому йдеться про протиставлення підліткових груп і суспільства в цілому. Другим є самотність як наслідок протиставлення окремо взятого підлітка та групи [11].

Однією із основних проблемних наслідків переживання самотності у підлітків є схильність до асоціальної поведінки та маргіналізація. У період власної ідентифікації та пошуку свого місця у соціумі підлітку по особливому потрібна підтримка та розуміння дорослих. Якщо він їх не знаходить, то звертається до таких же «відкинутих суспільством» однолітків.

Так, М. Миронець [36] зазначає, що підліток, який відчуває себе самотнім, входячи в асоціальну групу, отримує справжню фізичну, психологічну, моральну і навіть матеріальну підтримку. Це повністю змінює самопочуття підлітка і формує в ньому впевненість у тому, що група захистить його від різних образ та утисків [8].

Таким чином, підліткова самотність може ставати чинником девіації, маргіналізації, віртуалізації підлітка.

Разом з тим, самотність як усамітнення (позитивна самотність, про яку йшлося у попередньому підрозділі) стає чинником самопізнання,

саморозвитку, самовизначення, самовдосконалення підлітка. Такої думки дотримуються зокрема М. Мельник [35] і О. Мойзріст [37].

О. Мойзріст також наводить особистісні характеристики самотнього підлітка: інтраверсія, емоційна нестійкість, мотив афіліації «страх неприйняття», низька самооцінка, сором'язливість, дезадаптація в соціумі, завищені вимоги до себе і/або до інших; нереалістичні або неадекватні очікування та уявлення про любов, дружбу, спілкування; недостатній розвиток комунікативних навичок, соціальних якостей та адекватних форм самоствердження [37].

Серед інших причини виникнення самотності підлітків науковці визначають:

– усвідомлення підлітком своєї унікальності, в ході переживання якої можуть виникнути думки про те, що ніхто не зможе зрозуміти іншу людину, отже всі «приречені» на самотність;

– відсутність достатньої кількості міжособистісних контактів з однолітками;

– підліткова криза пошуку сенсу життя;

– вимушене утримання підлітків у певних групах (наприклад, дитячих притулках): діти не мають можливості усамітнитись, і ця нереалізована потреба – побути на самоті – породжує у підлітків думки про те, що оточуючі не розуміють їхні особисті потреби [59];

– порушення зв'язку між поколіннями у сім'ї, що може бути обумовлено матеріальним неблагополуччя родини, збільшенням робочого часу батьків, їх алкоголізмом, кримінальною поведінкою;

– відсутність організованої системи дозвілля підлітків або ж неможливість скористатися подібним сервісом через брак коштів;

– трудова міграція батьків, що позбавляє підлітків повноцінного спілкування з ними;

– інтернет-залежність;

– особливості сучасної освіти, що передбачає часто самотійну роботу підлітків з інформацією, а час, відведений на спілкування з педагогами, все більше обмежується, інколи зводяться до мінімуму (дистанційна форма навчання) [24, с. 109; 36; 37; 38].

До екстрасучасних чинників самотності українських підлітків додається війна, яка нерідко позбавляє їх рідних, близьких, друзів, звичного спілкування, викидає у чужі міста і країни, де самотність стає особливо болючою.

Підсумовуючи цей підрозділ, ми хочемо скористатися цитатою Т. Комар: «Визнаючи існування і психологічну наповненість підліткової самотності, важливим є те, як сам підліток сприймає цей свій стан і як він його використовує. Для одних самотність стає кроком до повної ізоляції від суспільства, а для когось – поштовхом до самовизначення та творчості» [25, с. 33].

У цілому, як можна побачити з вище викладеного матеріалу, для того щоб підліткова самотність має у собі і потенціал шкоди для підлітка, і потенціал його розвитку. Відповідно, для того, щоб зменшити перший, і збільшити другий потенціал, потрібно здійснювати психологічну роботу з підлітком. Відповідно, у наступному підрозділі представлено особливості психологічної роботи з підлітками, які переживають самотність.

1.3 Психологічна робота з підлітками, які переживають самотність

А. Руденок зазначає, що своєчасне виявлення феномену самотності та встановлення її причин створює можливість допомогти особистості ефективно справитись з цією проблемою [57, с. 72].

Психологічна робота із самотністю – це цілісна і специфічна система методів, яка передбачає доцільно обраний і делікатно здійснюваний

психологічний вплив у конкретній ситуації, що має складатися з комплексу індивідуальних і групових занять.

При цьому індивідуальна робота може включати дослідження і роботу підлітка над своїми зовнішніми і внутрішніми якостями, отримання підтримки під психолога; а групова робота – набуття навичок і способів ефективної взаємодії з іншими, уміння виражати свої почуття та бути чутливим до інших людей тощо.

О. Львовичкіна [32] визначає такі завдання психолога у роботі з підлітками, які переживають самотність:

1) виявити підлітків, які мають високі показниками негативного переживання самотності (для цього доцільно використовувати спеціальні психодіагностичні тести й опитувальники, спостереження, а також бесіду з вчителями, однокласниками, шкільною адміністрацією тощо);

2) допомогти підліткам усвідомити їхні фізичні і психічні обмеження та замінити негативне почуття самотності на позитивне через спонукання інтересу до власної особистості, самопізнання, саморозвитку і самореалізації;

3) допомогти підліткам спрямувати стани і процеси, що супроводжують відчуття самотності, на досягнення особистісного зростання та позитивних зрушень у власному житті, тут доцільно використовувати спеціальні психологічні технології, наприклад, тренінгові.

На нашу думку, до цих завдань доцільно додати ще визначення причин самотності підлітків. Так, самотність може бути реакцією на руйнівні життєві зміни, що спостерігається зараз в умовах війни в Україні: багато підлітків втратили свій дім, рідних, друзів, звичний спосіб життя, були змушені переїхати в інше місце проживання. Самотність може стати і результатом власного способу життя підлітків, наприклад болісно сором'язливі учні, що не мають друзів в молодших класах школи і залишаються соціально ізольованими у старших класах, а згодом і навчальних закладах.

Серед інших цілей психологічної роботи з підлітками, що переживають самотність, нами виявлено:

- 1) ослаблення або усунення тих форм поведінки, які перешкоджають підлітку проявляти себе в соціумі [45];
- 2) усвідомлення та актуалізація позитивного потенціалу самотності [61].

Нами зауважено, що серед спільних цілей психологічної роботи з самотністю різні дослідники називають допомогу підліткам в усвідомленні позитивного потенцілу самотності. Для цього у процесі психологічної роботи потрібно створювати і розвивати у підлітка низку внутрішніх психологічних умов [45]:

- усвідомлення самотності, формування позитивного сприйняття і ставлення до самотності;
- формування позитивного самоствавлення і самосприйняття, усвідомлення і підвищення цінності власної особистості;
- розвиток прийняття відповідальності за своє життя;
- формування активної позиції щодо самотності;
- підвищення комунікативної компетентності підлітків, оптимізація відносин з групою однолітків, отримання досвіду долаання труднощів і негативних переживань, пов'язаних зокрема з самотністю;
- розуміння позитивної впливу самотності на розвиток особистості;
- розвиток здатності до продуктивного усамітнення.

Таким чином, програма психологічної роботи з самотністю має бути спрямована, головним чином, на руйнування певних установок, уявлень, цінностей, мотивів, стереотипів поведінки і формування нових з метою досягнення позитивної самореалізації особистості у суспільстві [42].

Психологічну роботу з самотністю доцільно починати з 5 класу, оскільки саме в молодшому підлітковому віці рівень негативізму ще не такий значний, як на подальших етапах підліткового періоду.

У процесі роботи з підлітками, які переживають самотність, психологу важливо підтримувати контакти з ними. Це необхідно, щоб вчасно з'ясувати особливості поведінки підлітка і зміни в них, збереження попередніх і/або

виникнення нових проблем у спілкуванні, поведінці та розвитку. Бажано здійснювати контроль та наглядати за складними підлітками хоча б ще протягом 1-2 місяців після завершення психологічних заходів.

Ю. Кудрич зазначає, що психологічна робота з самотністю передбачає дотримання трьох принципів:

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

Для подолання самотності необхідно використання як заходи прямого впливу, так і непрямого впливу, поєднання методів корекції, навчання, реабілітації, мінімізації негативних факторів та актуалізації життєвого досвіду дитини.

Одним із найбільш ефективних і популярних методів психологічної роботи з підлітками, що переживають самотність, є психологічний тренінг, який в ідеалі спрямований на підвищення адекватності самосвідомості та поведінки людей і груп. Серед основних особливостей психотренінгу, які роблять його ефективним для роботи з самотніми підлітками є: підвищена активність учасників; ігровий характер; навчальна та розвиваюча спрямованість; систематичну рефлексію; групову форму проведення; прив'язування до практики життя [31].

Психологічний тренінг, як груповий вид психологічної роботи, дає можливість людині навчитися розуміти, як її сприймають інші люди, спонукає до усвідомлення й адекватної оцінки власних дій і поведінки, спонтанного виявлення почуттів і розвитку впевненості у собі, сприяє формуванню навичок ефективної взаємодії, умінню запобігати та розв'язувати конфлікти тощо [22].

Дослідники визначають такі переваги групової роботи:

– тісний психологічний контакт усіх членів процесу через контакт очей; демократизм відносин;

- почуття значущості – підвищення самооцінки; почуття згуртованості; високий рівень активізації самостійної роботи кожного члена групи (навіть боязкі включаються до роботи);

- комфортний психологічний клімат (доброзичливість, відкритість, відвертість, вислуховуються думки кожного);

- творчий підхід; розгляд питання з багатьох точок зору; вміння слухати та сприймати чужу точку зору;

- вміння висловлювати, відстоювати свою думку; розвиток мови та комунікативних навичок [13; 14, с. 88].

Ефективним у подоланні підліткової самотності є зокрема тренінг соціальних навичок, у якому використовують моделювання, рольове програвання, спостереження і самоспостереження (зокрема за допомогою відео), домашні завдання. Під час такого тренінгу підлітки набувають нових навичок взаємодії з іншими, зокрема:

- як починати і підтримати розмову (живу, онлайн, телефонну);

- як робити і приймати компліменти і похвалу, зокрема щодо фізичних даних;

- як регулювати періоди мовчання та реагувати на паузи;

- як грамотно використовувати невербальні методи взаємодії [23; 28].

Інший ефективний метод роботи з самотністю є когнітивно-поведінкова терапія, куди входять різноманітні когнітивні прийоми, серед яких найбільш часто використовується розпізнавання автоматизму мислення, тобто клієнтів вчать сприймати так звані «автоматичні думки» з категорії фактів в категорію гіпотез. Процес психологічної роботи з самотністю включає поступове усвідомлення власних недоліків і достоїнств, сприяє особистісному зростанню і змінює стереотип сприйняття і ставлення до соціального середовища. Зокрема важливо допомогти підлітку змінювати звичний, зазвичай деструктивний, спосіб мислення у ситуаціях соціальної взаємодії думки на кшталт «Мене ніхто не любить», «Я буду виглядати

дурнем» тощо) та допомагати виробляти більш конструктивне мислення («Є люди, які мене люблять», «У мене вийде все, як потрібно» тощо).

У роботі з підлітками, які переживають самотність, доцільно застосовувати також методи арттерапії через залучення підлітків до культурно-дозвільних заходів, відвідування різних культурно-дозвільних установ (рецептивна арттерапія) та власну творчу діяльність (творча арттерапія). Арттерапія сприяє розвитку у підлітків навичок самоаналізу і дозволяє досягти певної стабілізації позитивного емоційного стану.

Суть арттерапевтичного впливу у тому, що емоційно складна ситуація за допомогою творчості і при посередництві арттерапевта знаходить своє зовнішнє вираження, завдяки чому полегшується стан клієнта.

Арттерапія дає можливість змінити погляд підлітка на самого себе, набути впевненості у собі. За умов групової роботи додається можливість збагатити свої зв'язки через зустріч нових знайомих, збагачення особистого досвіду, постійний обмін новою інформацією та емоціями.

Підводячи підсумок, необхідно відзначити, що психологічна робота з підлітками, які переживають самотність, має здійснюватися за двома основними напрямками:

- внутрішньому – зміні сприйняття самотності і зовнішніх подій, що визначаються як самотність;
- зовнішньому – оволодінні навичками ефективної соціальної взаємодії і самопрезентації.

Доцільно в цей процес включити близьких і друзів підлітка.

Висновки до розділу

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз особливостей переживання самотності у підлітків.

Визначено, що зарубіжні дослідження самотності можна об'єднати у вісім теоретичних підходів: психодинамічний; феноменологічний; екзистенціально-гуманістичний; соціологічний; інтеракціоністський; когнітивний; інтимний; теоретико-системний.

Вітчизняні вчені визначають позитивну і негативну самотність. Позитивну самотність називають ще усамітнення, вона має у собі продуктивний творчий потенціал.

Виявлено, що самотність у підлітковому віці – це певний психологічно-соціальний стан ізоляції особистості, відчуження, що супроводжується тривожністю, відчуттям непотрібності, депресіями та фрустрацією.

Визначено основні групи причин виникнення самотності у підлітків: особливості самого підліткового віку, зокрема почуття дорослості та почуття унікальності; індивідуальні особливості підлітка (низька самооцінка, сором'язливість, невміння встановлювати міжособистісні контакти, страх бути відторгнутим); особливості мікросоціуму підлітка, характер стосунків у сім'ї, особливості виховання, кризові обставини, такі, як смерть батьків, розлучення, переїзд та інші важкі стресові ситуації; особливості макросередовища, процеси, які характеризують політичну, соціально-економічну ситуацію в країні і в світі в цілому, зокрема війна в Україні.

Показано, що психологічна робота з підлітками, які переживають самотність має бути спрямована як на переусвідомлення самотності, зокрема її позитивних аспектів і продуктивного потенціалу, так і на оволодіння навичками ефективної соціальної взаємодії. Робота має здійснюватися в індивідуальній і груповій формах. Серед ефективних методів роботи з підлітковою самотністю визначено психологічний тренінг, когнітивно-поведінкову терапію, арттерапію.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ПІДЛІТКАМИ

2.1 Характеристика методичного інструментарію та хід дослідження

Відповідно до мети і завдань нашого дослідження були дібрані такі методики:

- 1) методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассе, М. Фергюсон) [22];
- 2) діагностичний опитувальник «Самотність» (С. Корчагіної) [29];
- 3) авторська анкета «Я і самотність» (Л. Подкоритова, І. Макарук);
- 4) асоціативний експеримент у вигляді опитувальника (Л. Подкоритова, І. Макарук).

Перші дві методики були обрані і використані для визначення кількісних показників переживання самотності підлітків, а саме рівня і глибини суб'єктивного відчуття самотності досліджених.

Дві наступні методики були розроблені і використані для дослідження якісних характеристик переживання самотності підлітків, зокрема виявити емоції і почуття, які супроводжують підліткову самотність, а також ставлення підлітків до самотності.

Опишемо визначені методики більш детально.

Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон) [22] використовувалася для виявлення підлітків, які відчувають почуття самотності.

Методика включає 20 тверджень, кожне з яких досліджувані мають оцінити за частотою прояву у своєму житті представлених подій, використовуючи один з чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи».

Текст методики можна давати або у вигляді таблиці або як перелік тверджень, на які потрібно дати зазначені відповіді.

Обробка даних: кількість відповідей «часто» потрібно помножити на 3, «інколи» – на 2, «рідко» – на 1, «ніколи» – 0. Отримані результати складають. Отримана сума відповідає рівню самотності:

від 40 до 60 балів – високий рівень самотності;

від 20 до 40 балів – середній рівень самотності;

від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

Найбільший показник самотності – 60 балів:

Загальний час обстеження – 10 хвилин.

Діагностичний опитувальник «Самотність» С. Корчагіної [29] спрямований на визначення глибини переживання самотності. Він складається з 12 запитань, до кожного з яких пропонується чотири варіанти відповіді: завжди, часто, іноді, ніколи. Досліджувані мають обрати той варіант відповіді, який найбільше відповідає їхньому уявленню про себе.

Цей тест може подаватися досліджуваним або списком, або як набір карток з твердженнями. У нашому дослідженні використовувався перший варіант.

Обробка даних. Кожна відповідь оцінювалась такою кількістю балів:

завжди – 4 бали;

часто – 3 бали;

іноді – 2 бали;

ніколи – 1 бал.

Оцінка результатів включає підрахунок кількості відповідей випробуваного. Кількість балів підсумовується.

При інтерпретації отриманих даних використовуються такі критерії:

досліджуваний/а, який/а набрав/ла від 12 до 16 балів – не переживає зараз самотність;

від 17 до 27 балів – неглибоке переживання самотності;

від 28 до 38 – глибоке переживання самотності;

від 39 до 48 – дуже глибоке переживання самотності, заглибленість в цей стан.

Загальний час обстеження – 5 хвилин.

Окрім цих методик нами були використані наша авторська анкета та асоціативний експеримент у вигляді опитування, розроблені відповідно мети і завдань нашого дослідження.

Анкета «Я і самотність» містить 7 питань, з них 2 – закриті запитання, 5 – напівзакриті (з можливістю дати свій варіант відповіді):

- Як часто ти відчуваєш самотність?
- Коли саме ти відчуваєш самотність?
- Що для тебе самотність?
- З якими почуттями асоціюється у тебе самотність?
- Що ти робиш, коли відчуваєш самотність?
- Як ти вважаєш, самотність – це нормально для людини чи ні?
- Чи займаєшся ти творчістю, коли відчуваєш самотність? Якщо так, то якою саме?

Повний текст анкети подано у додатку А.

Асоціативний експеримент у вигляді опитуванні містив такі запитання:

- «Напиши 3 (три) будь-яких слова, з якими у тебе асоціюється самотність»;
- «Якби тобі запропонували намалювати самотність, який колір ти для неї обрав/ла би?»;
- «Який символ ти обрав/ла би для зображення самотності?».

Зазначимо, що відповідно до провідної символіки ліній і форм [15, с. 228-229] нами були запропоновані такі варіанти для відповіді на запитання «Який символ ти обрав/ла би для зображення самотності?»: коло, квадрат, трикутник, крапка, чаша, дуга (перевернута чаша), вертикальна лінія, горизонтальна лінія, хвиля, меандр, спіраль, лемніската (знак нескінченності), кут. Було також запропоновано дати власний варіант відповіді.

Відповідно до мультимодального підходу, що розвивається зараз у психотерапії, зокрема арттерапії [15, с. 197–198], ми також запропонували

підліткам визначити, з яким смаком, запахом, дотиком, звуком асоціюється у них самотність (візуальна модальність була відображена через колір і символ):

- Який звук міг би бути у самотності?
- Який запах міг би бути у самотності?
- Якою на дотик могла би бути самотність? (тверда чи м'яка, холодна чи тепла, шершава чи гладенька, колючи чи пухнаста тощо)
- Якою на смак могла би бути самотність?

Повний текст опитувальника для асоціативного експерименту поданий у додатку Б.

Результати емпіричного дослідження за кожною методикою представлені в наступному підрозділі.

2.2 Опис та інтерпретація результатів дослідження

Дослідження проводилось на базі НВК № 6 м. Хмельницького. Вибірку досліджених склали участь 40 підлітків віком від 10 до 16 років, з них 28 дівчат (70 % вибірки) та 12 хлопців (30 % вибірки).

Дослідження було проведено анонімно з випадково обраними учнями, які зголосились взяти в ньому участь добровільно. Кожному з досліджених були надані методики, опис яких наведено вище і оформлені однаково.

Таким чином, було дотримано принципи етики психологічних досліджень .

Розглянемо результати, отримані за допомогою методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассе, М. Фергюсон) [43]. Вони представлені на рисунку 2.1 та у таблиці 2.1.

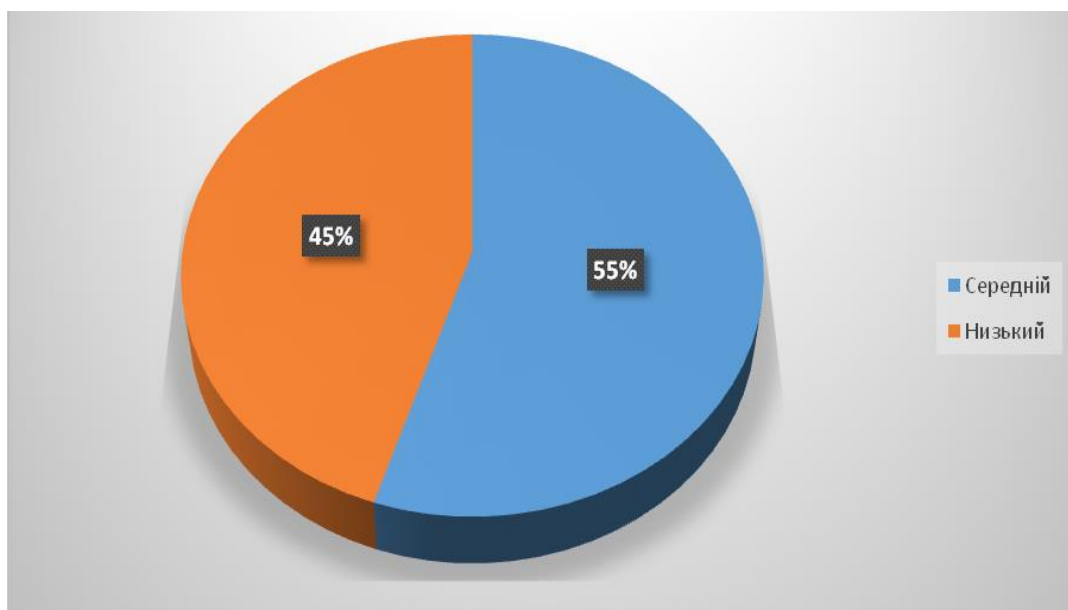


Рисунок 2.1 – Розподіл досліджених за рівнем почуття самотності за методикою «Діагностика рівня суб’єктивного відчуття самотності» (Д. Рассе, М. Фергюсон)

Як видно з рисунку 2.1, більшість наших досліджуваних – 55% мають середній рівень самотності і 45% – низький, досліджуваних з високим рівнем самотності не виявлено.

Таблиця 2.1 – Кількість досліджуваних з різним рівнем почуття самотності за методикою «Діагностика рівня суб’єктивного відчуття самотності» (Д. Рассе, М. Фергюсон)

Ступінь вираження соціальної ізоляції	Усі	%	Дівчата	%	Хлопці	%
Високий	0	0	0	0	0	0
Середній	22	55	20	71	2	17
Низький	18	45	8	29	10	83
Разом	40	100	28	100	12	100

Зауважимо (таблиця 2.1), що серед дівчат більше досліджуваних, які переживають середній рівень самотності – 71%, ніж серед хлопців – 17%.

Цей результат може бути пов'язаний із тим, що дівчата у підлітковому віці дещо випереджають хлопців за своїм психічним розвитком, вони більше схильні до рефлексії, самопізнання і самозанурення.

Розглянемо результати, отримані за допомогою діагностичного опитувальника «Самотність» (С. Корчагіної) [29], які представлені на рисунку 2.2 та у таблиці 2.2.

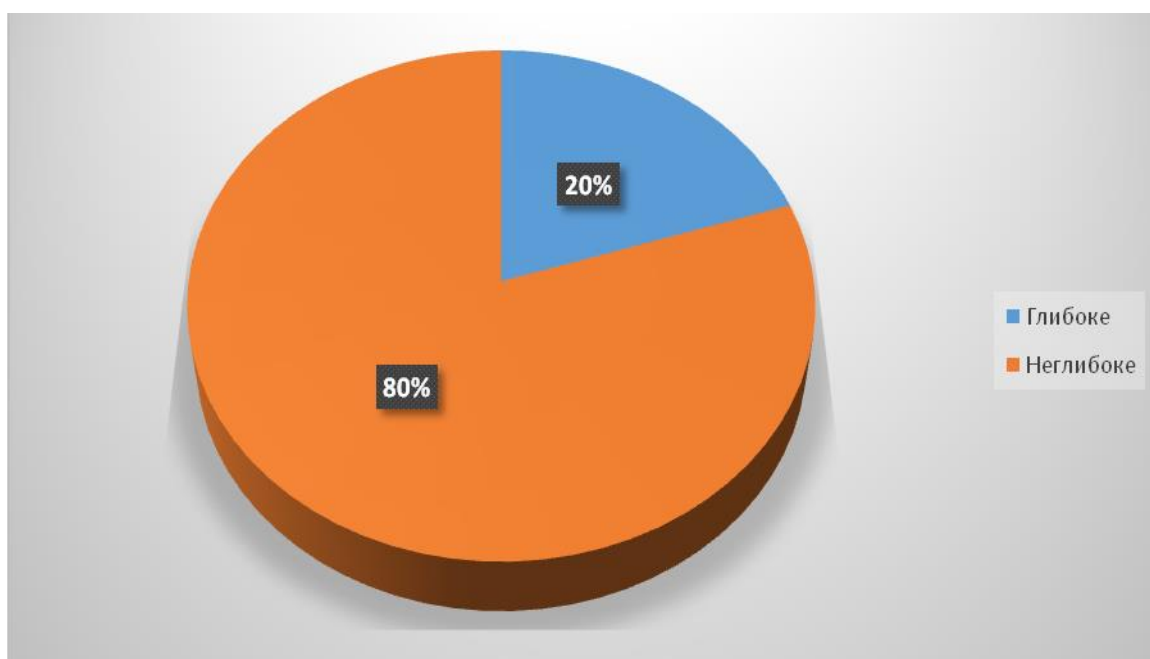


Рисунок 2.2 – Розподіл досліджених за рівнем переживання самотності за методикою «Самотність» (С. Корчагіної)

Як видно з рисунку 2.2 і таблиці 2.2, для більшості наших досліджуваних – 80% – характерне неглибоке переживання самотності, а для 20% – глибоке. Досліджуваних із дуже глибоким переживанням самотності та тих, які не переживають самотність – не виявлено.

Таблиця 2.2 – Кількість досліджуваних з різним переживання самотності за методикою «Самотність» (С. Корчагіної)

Переживання самотності	Разом	%	Дівчата	%	Хлопці	%
Дуже глибоке	0	0	0	0	0	0
Глибоке	8	20	6	21	2	17
Неглибоке	32	80	22	79	10	83
Не переживає	0	0	0	0	0	0
Разом	40	100	28	100	12	100

Як видно з таблиці 2.2, дівчата більше за хлопців схильні переживати самотність: кількість дівчат, що глибоко переживають самотність більша за хлопців – 21 % і 17 % відповідно.

Результати отримані за методикою «Самотність» С. Корчагіної збігаються із результатами методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассе, М. Фергюсон) як у вибірці в цілому, так і в дівчачій та хлопчачій вибірках зокрема. Зауважимо також, що кількість досліджених хлопців, які переживають стан самотності за обома методиками однакова, кількість дівчат з різним рівнем вираженості самотності дещо відрізняється.

У цілому, якщо узагальнювати кількісні показники щодо рівня і глибини суб'єктивного відчуття самотності підлітків, то у дослідженій вибірці суттєво переважають середні і нижче середнього показники, є також підлітки з низьким рівнем самотності, але, разом з тим, за методикою «Самотність», виявлена значна кількість підлітків з глибоким рівнем переживання самотності.

Розглянемо результати анкетування «Я і самотність».

На запитання «Як часто ти відчуваєш самотність?» (рис. 2.4) третина досліджених – 35 % – відповіли «зрідка»,

25 % – часто,
 20 % – час від часу,
 12,5 % утруднюються дати відповідь на це запитання,
 лише 2 % опитаних підлітків відчувають самотність постійно,
 і 1 % ніколи її не відчувають.

Аналіз відповідей за гендерною ознакою підтвердив, що досліджені дівчата-підлітки частіше за хлопців відповідали «досить часто», «час від часу» і саме хлопці відповідали, що ніколи не відчуває самотність.

Такий гендерний розподіл відповідей на запитання анкети – що дівчата частіше за хлопців переживають самотність збігається із результатами, отриманими за тестами «Самотність» С. Корчагіної і «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассе, М. Фергюсон), опис яких подано вище.

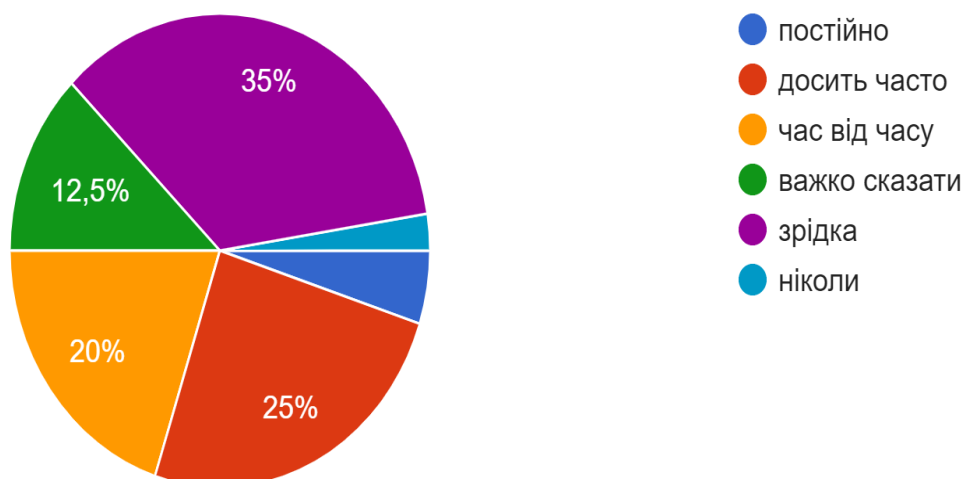


Рисунок 2.4 – Розподіл відповідей на запитання «Як часто ти відчуваєш самотність?»

Відповіді на запитання «Коли саме ти відчуваєш самотність?» розподілились таким чином (рис. 2.5):

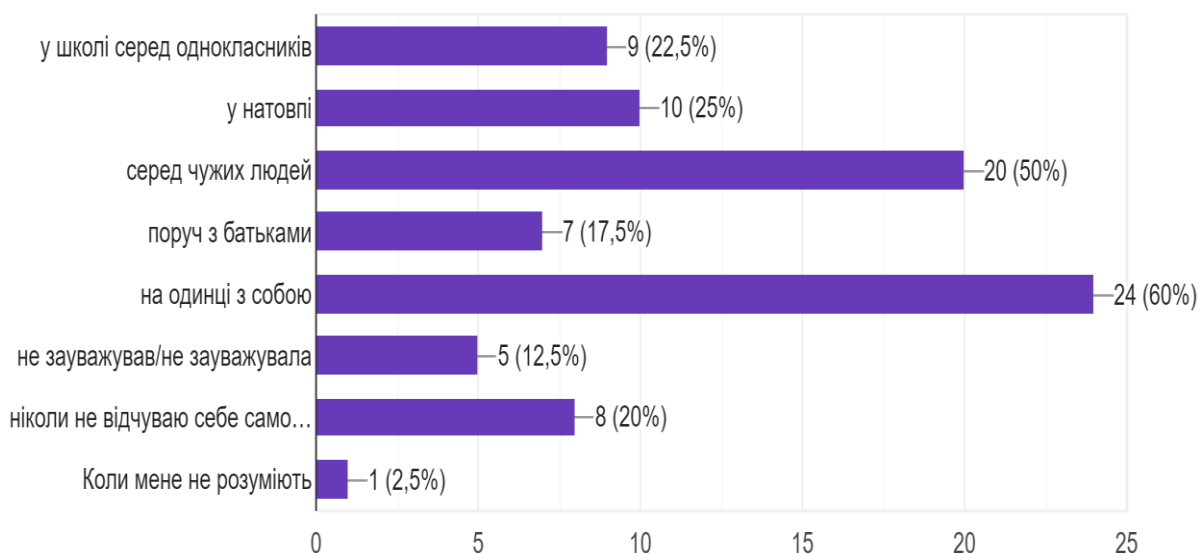


Рисунок 2.5 – Розподіл відповідей на запитання «Коли саме ти відчуваєш самотність?»

Як можна зауважити, переважна більшість досліджених – 60 % – переживають самотність на одинці з собою,

50 % – коли перебувають серед чужих людей, 25 % почуваються самотньо у натовпі,

22,5 % – серед однокласників,

20 % ніколи не відчувають себе самотньо (що не збігається з результатами попереднього питання),

17,5 % почуваються самотньо поруч з батьками і один підліток зазначив, що відчуває самотність, коли його не розуміють.

За гендерною ознакою нами виявлена цікава особливість: дівчата почувають себе самотньо частіше серед інших людей (чужих, у натовпі, серед однокласників, біля батьків тощо) – 28,5 % від дівчачої підвибірки, а хлопці – наодинці з собою – 33,3 % від хлопчачої підвибірки. Відповідно самотньо із собою почувають себе 21 % дівчат, а самотньо серед чужих – 25 % хлопців.

Цікаво також, що лише дівчата відмітили, що почувають себе самотньо поруч зі своїми батьками – 21 %. У досліджених хлопців таких відповідей не було виявлено.

25 % хлопців і 35 % дівчат почувають себе самотньо і серед інших людей, і наодинці з собою.

Відповіді на запитання «Що для тебе самотність?» представлені на рисунку 2.6.

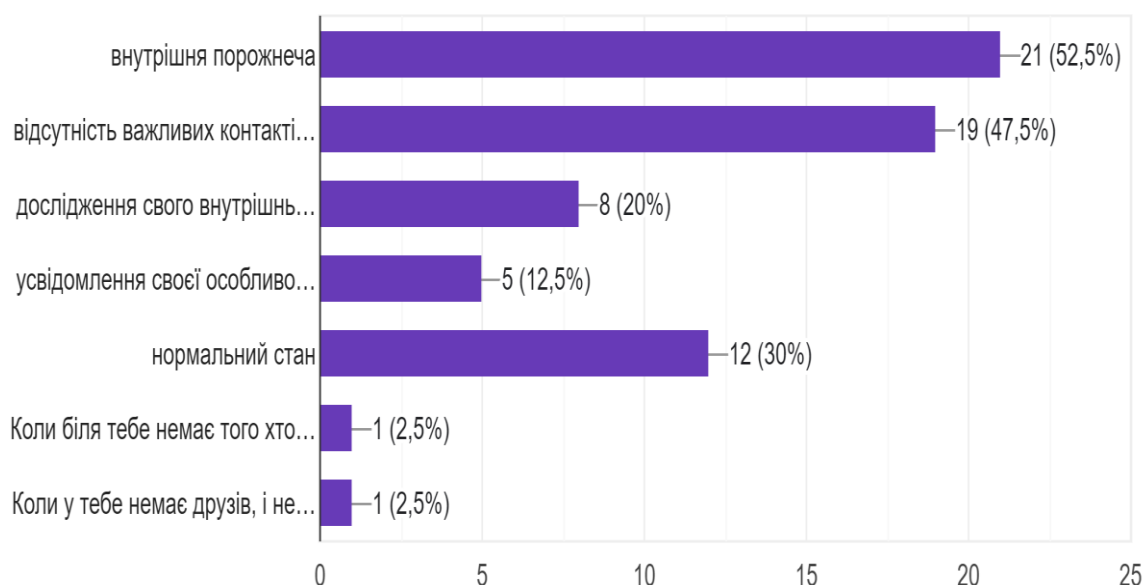


Рисунок 2.6 – Розподіл відповідей на запитання «Що для тебе самотність?»

Як можна побачити на рисунку 2.6, більше половини досліджених – 52,5 % – визначають самотність як внутрішню порожнечу,

47,5 % – як відсутність важливих контактів, 30 % вважають це нормальним станом,

20 % сприймають самотність як дослідження свого внутрішнього світу,

12,5 % – як усвідомлення своєї особливості,

по 1 підлітку дали свої варіанти відповіді: «Коли біля тебе немає того, хто може бути поряд» і «Коли у тебе немає друзів і немає з ким поговорити».

За гендером тут також виявлені відмінності: дівчата більш широко розглядають самотність, визначаючи різні її сторони – і негативні (внутрішня порожнеча, відсутність важливих контактів з іншими людьми), і позитивні (усвідомлення своєї особливості та унікальності, дослідження свого внутрішнього світу), а також відзначають, що це нормальний для людини стан (25 % проти 8 % у хлопців). Серед дівчат було більше тих, хто бачить в першу чергу, позитивний аспект самотності – 14 %, серед хлопців – лише 8 %. Хлопці частіше за дівчат визначають самотність як внутрішню порожнечу – 58 % на противагу 39 % дівчат. Можливо, саме тому хлопці відчувають себе самотніми наодинці з собою частіше, ніж дівчата.

Розглянемо відповіді на запитання: «З якими почуттями асоціюється у тебе самотність?» (рис. 2.7).

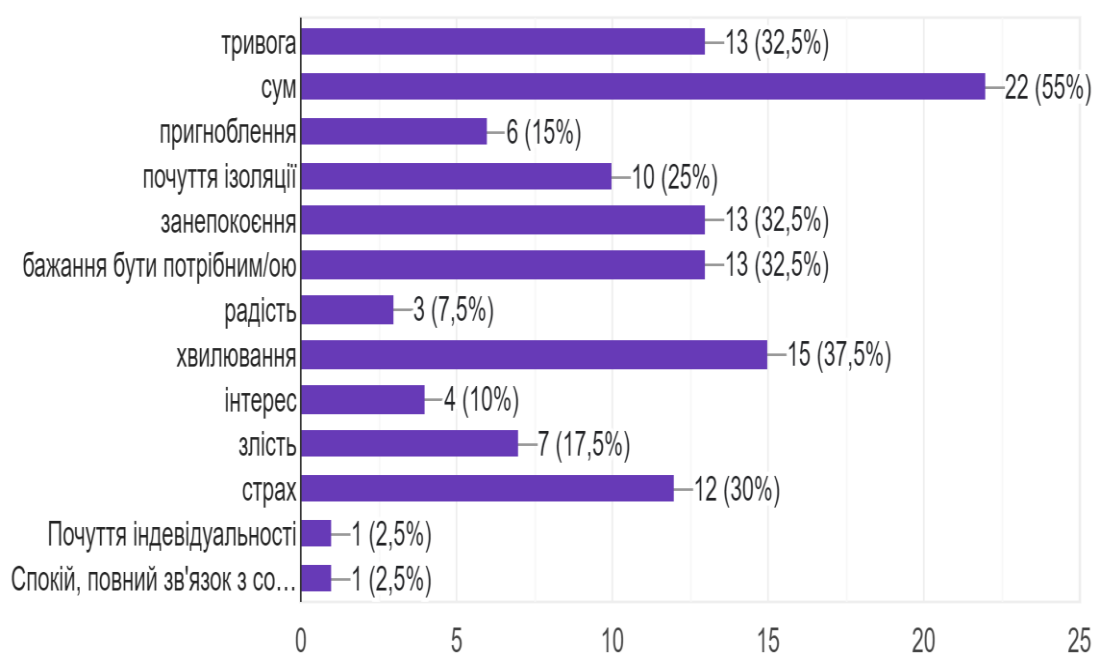


Рисунок 2.7 – Розподіл відповідей на запитання «З якими почуттями асоціюється у тебе самотність?»

Як видно з рисунку 2.7, більше половини опитаних підлітків – 55 % – асоціюють самотність із сумом.

по 32,5 % досліджених пов'язують її із занепокоєнням, бажанням бути потрібним/ою, тривогою,

30 % – зі страхом,

25 % – з почуттям ізоляції,

17,5 % – зі злістю,

15 % – з пригнобленням,

10 % – з інтересом,

7,5 % – з радістю,

по 1 підлітку дали свої варіанти відповідей: «почуття індивідуальності» і «спокій, повний зв'язок із собою».

У дівчачій і хлопчачій підвибірці виявлені деякі відмінності у відповідях:

– хлопці дещо частіше за дівчат асоціюють самотність

- із сумом – 67 % на противагу 50 % у дівчат;
- із бажанням бути потрібним – 33 % (у дівчат – 29 %),
- зі злістю – 22 % (у дівчат – 18 %)

– зате дівчата частіше за хлопців асоціюють самотність:

- зі страхом – 38 % (у хлопців лише 8 %);
- занепокоєнням – 38 % (у хлопців 25 %);
- почуттям ізоляції – 29 % на противагу 17 % хлопців;
- пригнобленням – 18 % (у хлопців лише 8 %).

Не дуже велика відмінність в асоціюванні дівчатами самотності з хвилюванням (39 % дівчат і 33 % хлопців) та інтересом (11 % дівчат і 8 % хлопців).

За іншими асоціаціями у жіночій і чоловічій підвибірці суттєвих відмінностей не виявлено (тривога: 32 % дівчат і 33 % хлопці), радість: 7 % дівчат і 8 % хлопців), хвилювання: 39% дівчат і 33 % хлопців), інтерес: 11 % дівчат і 8 % хлопців).

Такий розподіл відповідей збігається із вище отриманими результатами про те, що хлопцям більше, за дівчат потрібні інші люди, щоб не почувати себе самотніми.

Виявлено також, що дівчата більш широко і різноманітно уявляють самотність, ніж хлопці, що збігається із відповідями на попереднє запитання про зміст самотності.

Ми також запитали підлітків «Що ти робиш, коли відчуваєш самотність?». Отримані відповіді подані на рисунку 2.8.

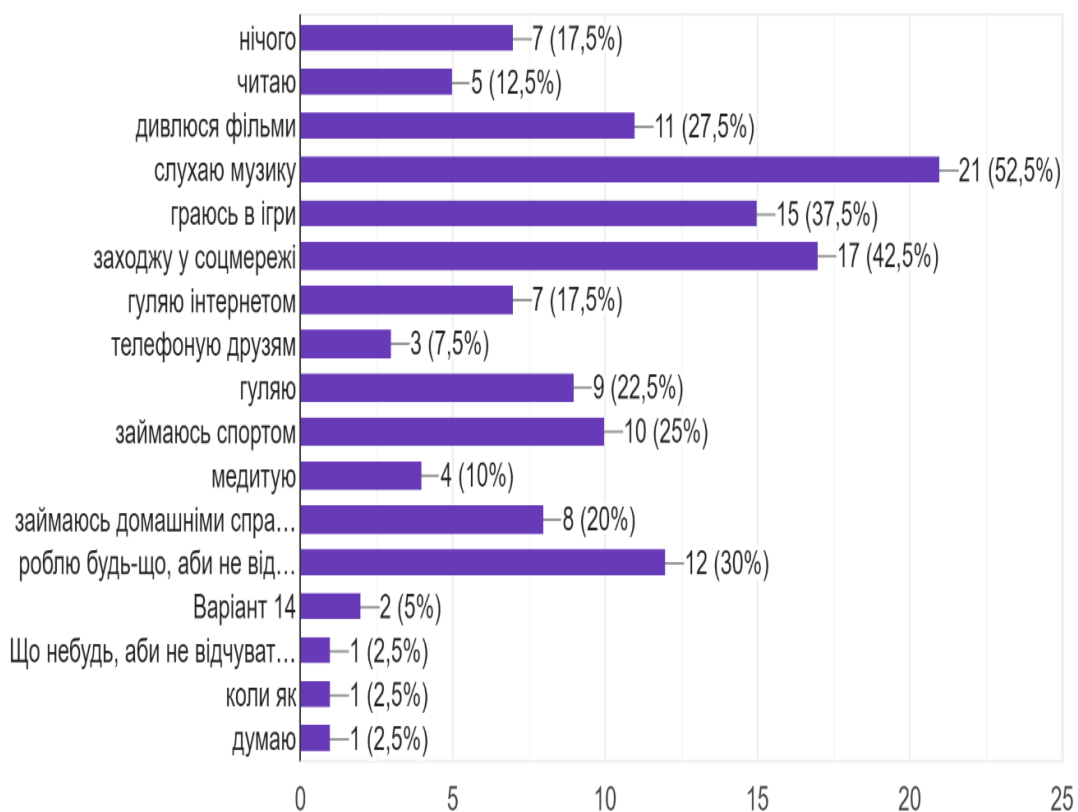


Рисунок 2.8 – Розподіл відповідей на запитання «Що ти робиш, коли відчуваєш самотність?»

Як видно з рисунку 2.8, найчастіше опитані підлітки слухають музику – 52,5 %, заходять у соцмережі – 42,5 % і граються в ігри – 37,5 %, третина досліджених робить будь-що, аби не відчувати самотність – 32,5 %,

25 % – займаються спортом і 20 % – домашніми справами,

22,5 % – гуляють,

17,5 % – гуляють інтернетом або нічого не роблять,

12,5 % – читають,

10 % – медитують,

7,5 % – телефонують друзям,

по 1 підлітку зазначили «коли як» і «думаю».

При цьому також виявлені деякі гендерні відмінності.

Так хлопці, коли відчують самотність, значно частіше за дівчат грають в ігри – 58 % (у дівчат це лише 28 %);

роблять взагалі будь-що, аби не відчувати самотність – 42 % (дівчат 25 %);

дивляться фільми – 33 % (дівчата – 25 %);

займаються спортом і гуляють – 33 % (дівчата – 21 %);

займаються домашніми справами – 25 % (дівчата – 18 %);

читають – 25 % (дівчата – лише 7 %).

Дівчата ж можуть взагалі нічого не робити, коли відчують самотність (18 % на противагу 8 % хлопців) і телефонувати друзям (11 %), хлопці ж взагалі не обрали цей варіант відповіді.

За іншими варіантами відповідей гендерних відмінностей не виявлено: слухають музику 54 % дівчат і 50 % хлопців; відвідують соцмережі 43 % дівчат і 42 % хлопців, гуляють інтернетом 18 % дівчат і 17 % хлопців і медитують 11 % дівчат і 8 % хлопців.

Як можна зауважити, хлопцям притаманне більш активний спосіб додання самотності, а дівчатам – більш пасивний, а також через розмови з

іншими людьми. Це відповідає іншим даним про специфіку реагування чоловіків і жінок, зокрема у стресових ситуаціях [49, с. 44].

На запитання «Чи займаєшся ти творчістю, коли відчуваєш самотність?» переважна більшість досліджених підлітків – 60 % відповіли «так», 30 % – «інколи», і лише 10 % відповіли «ні» (рис. 2.9).

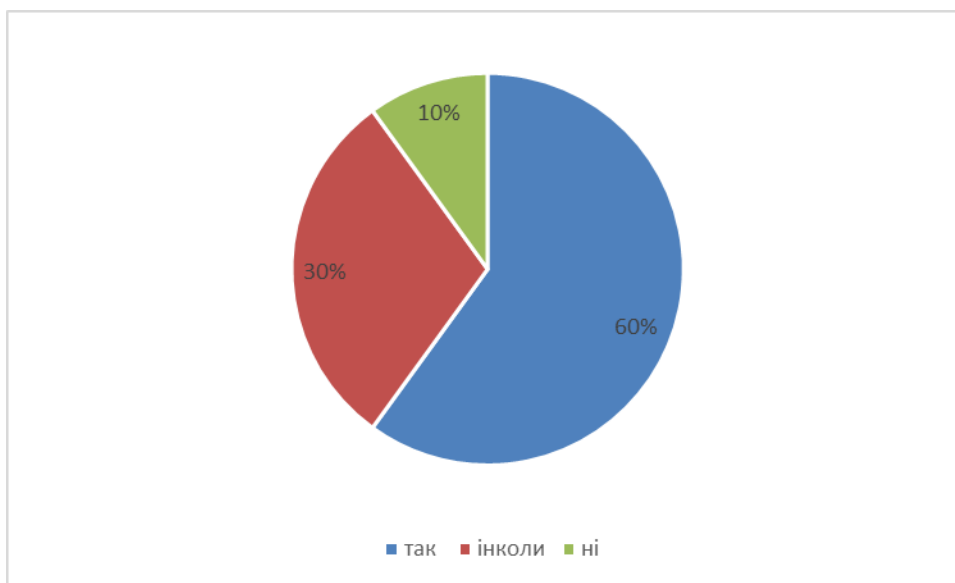


Рисунок 2.9 – Розподіл відповідей на запитання «Чи займаєшся ти творчістю, коли відчуваєш самотність?»

Розподіл досліджених за видами творчості подано на рисунку 2.10.

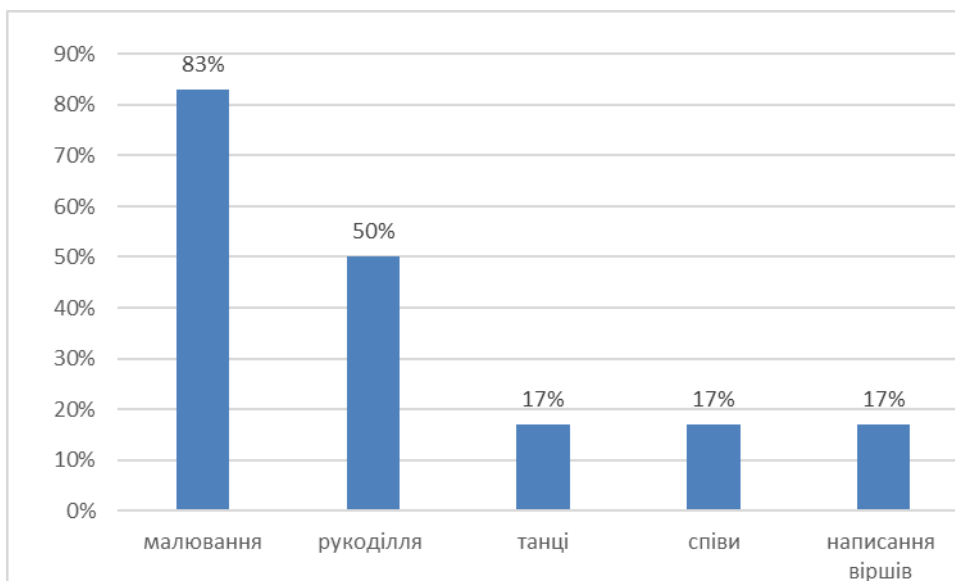


Рисунок 2.10 – Розподіл відповідей на запитання «Якою саме творчістю ти займаєшся, коли відчуваєш самотність?»

Як видно на рисунку 2.10, серед видів творчості, яким віддають перевагу підлітки, зазначені:

- малювання – 83 %,
- рукоділья – 50 %,
- танці, співи, написання віршів – по 17 %.

На запитання «Як ти вважаєш, самотність – це нормально для людини чи ні?», більшість досліджених відповіли, що це залежить від обставин – 45 %, 42,5 % – вважають, що це нормально, і лише 12,5 % вважають, що самотність є зовсім ненормальною (рис. 2.11).

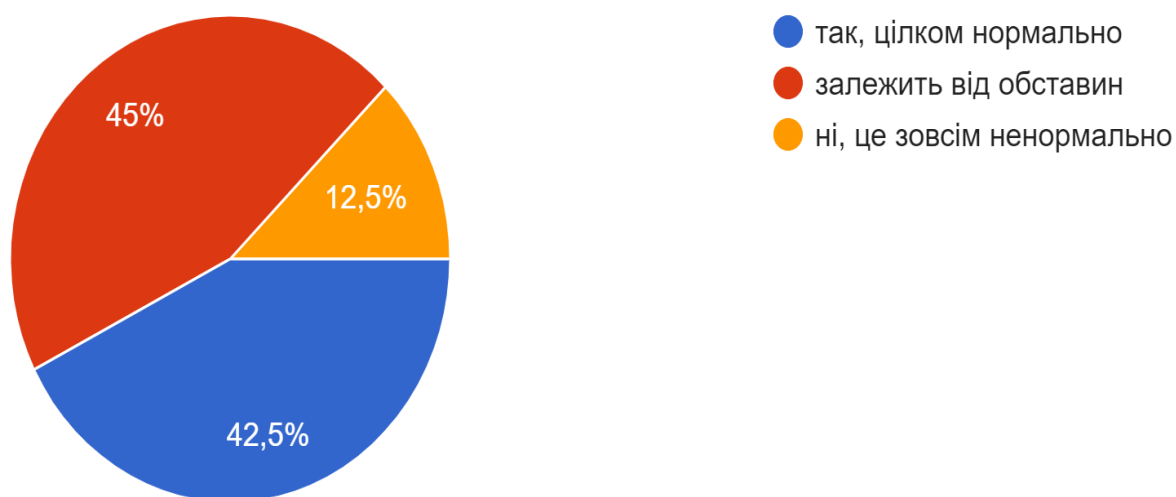


Рисунок 2.11 – Розподіл відповідей на запитання «Як ти вважаєш, самотність – це нормально для людини чи ні?»

При цьому відповіді за гендерною ознакою розподілились так, як це подано на рисунку 2.12:

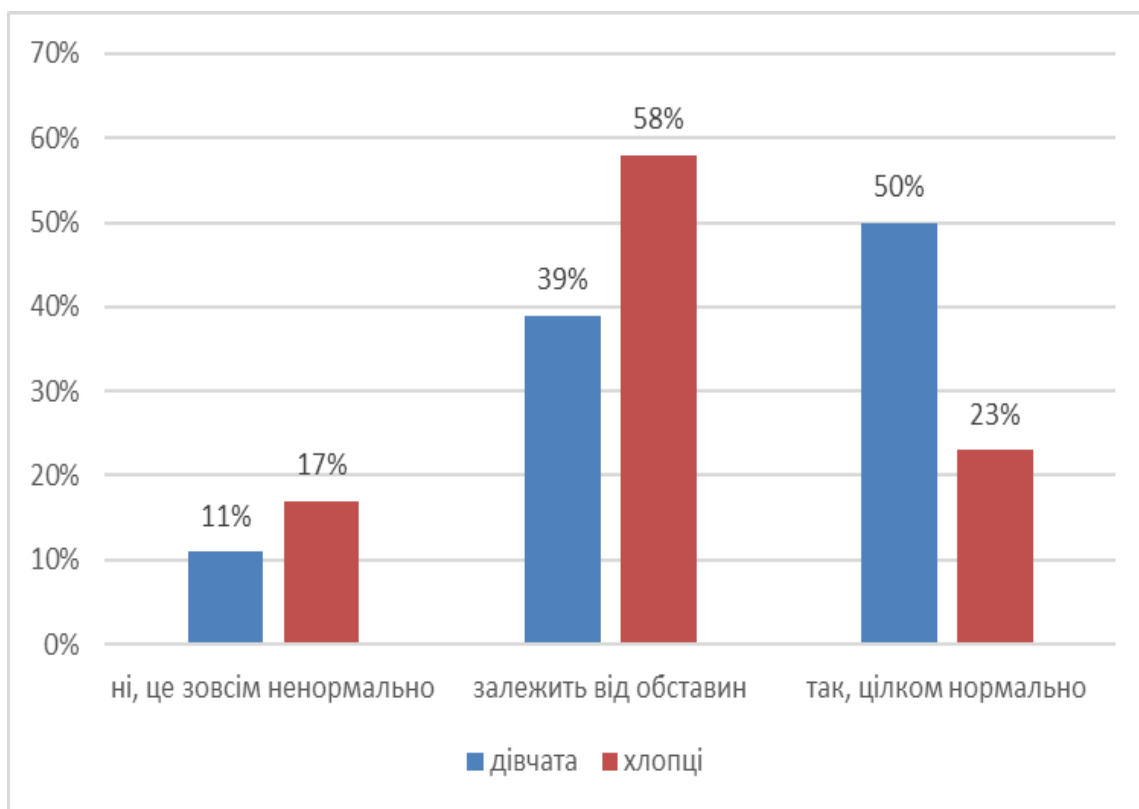


Рисунок 2.12 – Розподіл відповідей на запитання «Як ти вважаєш, самотність – це нормально для людини чи ні?» за гендерною ознакою

Як видно з рисунку 2.12, дівчата частіше за хлопців вважають самотність нормальним явищем (50 % на противагу 23 % хлопців). Хлопці схильні вважати, що «нормальність» самотності залежить від обставин (58 % на противагу 39 % дівчат), а також частіше за дівчат вважають, що це зовсім не є нормальним (17 % на противагу 11 % дівчат).

Як видно з результату анкетування, досліджені підлітки добре знайомі з самотністю і сприймають її неоднозначно, але більше як негативне, ніж позитивне явище; пов'язують її з такими емоціями як сум, злість, страх, відчуттям порожнечі, покинутості і непотрібності. Водночас є підлітки, що сприймають самотність як можливість для саморозвитку і самопрояву. Більшість підлітків знаходить розраду своєї самотності, але, часто як спосіб втекти від неї, ніж використати продуктивно.

Виявлені деякі відмінності за гендерною ознакою. Так дівчата сприймають самотність більш широко, ніж хлопці, частіше відзначаючи її позитивні аспекти; менше схильні долати самотність, ставляться до неї доволі пасивно або вербалізують. Хлопці ж, навпаки, – переживають самотність бурхливіше і долають її за допомогою різноманітної активності.

Результати асоціативного експерименту у вигляді опитування.

Ми запропонували підліткам назвати 3 слова, з якими у них асоціюється самотність. І виявили таку частоту появи різних слів:

сум – 12 разів,

спокій і страх – по 5 разів,

темнота і ніч – 4 рази,

саморозвиток, хвилювання, відповідальність, ізоляція, друзі, люди, тиша – по 3 рази,

одинокість (один, сам удома, всі покинули тощо) – 3 рази,

злість, тривога – по 2 рази.

4 підлітки відповіли, що не знають, що відповісти на це запитання.

Інші вжиті слова і вирази щодо самотності: строгість, акуратність, рівновага, образи, знуцання, батьки, школа, стійкість, сльози, пустота, головний біль, пригноблення, самобичування, схід з розуму, самообслуговування, самозабезпечення, музика, сонце, олійні фарби, думки, розуміння себе, помилка життя, країна, розслаблення, «пора мити жопу і лягати спати», «майнкрафт, бравл старс, англійські», «Я гей», «Без друзів, без кращої подруги, без спілкування з однолітками», «Напевно немає таких», «Коли ти один тебе всі покинули», «Нікого не має поруч, коли потрібно», «Ти комусь потрібна(ний)?», «Почуття бути лишньою і зайвою в цьому світі».

Колір самотності. Розподіл відповідей подано на рисунку 2.13.

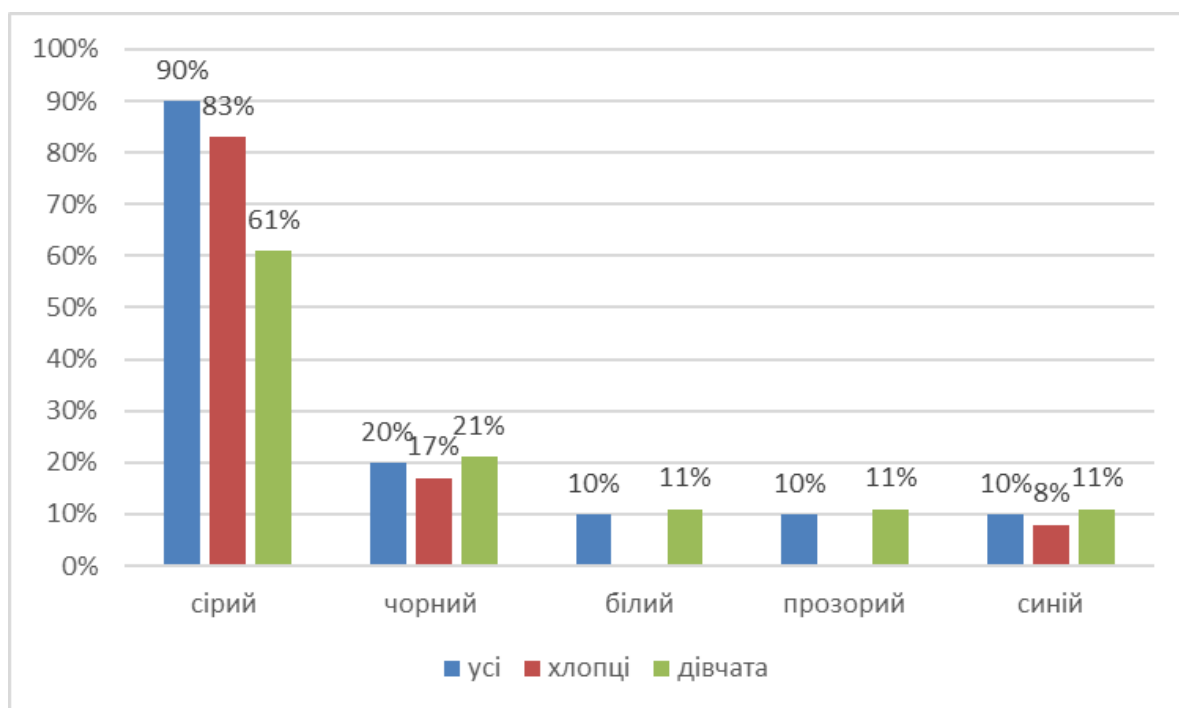


Рисунок 2.13 – Розподіл відповідей на запитання «Якби тобі запропонували намалювати самотність, який колір ти для неї обрав/ла би?»

Як видно з рисунку 2.13, у більшості досліджених підлітків – 70 % – самотність асоціюється із сірим кольором – 70 %,

у 30 % – з чорним,

і по 10 % досліджених назвали білий і синій кольори.

При цьому хлопці назвали лише сірий (83 %) і чорний (17 %) кольори, а дівчата також відзначають білий, прозорий і синій (по 11 %).

Такі результати збігаються із результатами анкетування «Я і самотність», за якими хлопці гірше за дівчат ставляться до самотності.

Цікаво, що згідно досліджень Л. Подкоритової, ці кольори сірий колір часто зустрічається у малюнках суму і байдужості. Чорний колір є провідним для малюнків «страх» [50; 51].

Символ самотності. Відповіді на запитання «Який символ ти обрав/ла би для зображення самотності?» розподілились рівномірно (див. рис. 2.14) –

по 10 % на більшість запропонованих символів (коло, спіраль, крапка, дуга (як перевернута чаша), хвиля), а також названі такі символи як овал і деформоване коло; незначно переважив символ квадрату – 20 %, який може бути інтерпретований як дім, оселя, чоловічий початок, максимальна врівноваженість і консерватизм [15, с. 228–229].

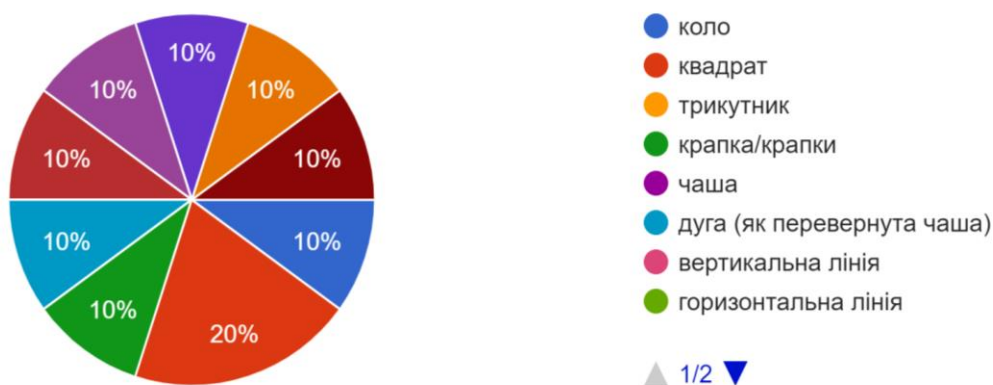


Рисунок 2.14 – Розподіл відповідей на запитання «Який символ ти обрав/ла би для зображення самотності?»

Згідно досліджень Л. Подкоритової, квадрат часто зустрічається у малюнках страху, сорому і байдужості. Цікаво, що округлі форми – це одна провідних форм радості і провини [50; 51].

Виразних відмінностей за гендерною ознакою тут не виявлено.

Звук самотності. Самотність асоціюється переважно з тишею (60 %), зазначені також «ніякий», «порожній», «сумний», «дуже голосний крик», «пісня», «шум водоспаду», «звуки скрипки».

Подібно як і з кольором, хлопці зазначили такі звуки самотності: «сумний», «пустий», «порожній»; дівчата відзначили і приємні звуки самотності, наприклад, «шум водоспаду», «звуки скрипки» тощо.

Запах самотності. Щодо запахів самотність у досліджених підлітків асоціюється з відсутністю запахів («ніякий») – 40 %, а також такі запахи: гіркості, газу, моря, макдональдсу, ялини, старих речей, ванілі.

Подібно до попередніх відповідей хлопці тяжіють до більш неприємних і нейтральних асоціацій щодо самотності: «ніякий», «простий», «макдональдсу» тощо.

У дівчат виявлені як приємні, так і неприємні нюхові асоціації з самотністю.

На дотик самотність сприймається як холодна (60 %), гладенька (40 %), тверда (30 %), колюча, м'яка (по 20 %), а також: «шершава», «легка», «комфортної температури», «така, як шкіра, не тепла і не холодна».

При цьому у переважної більшості хлопців самотність асоціюється з чимось твердим (83 %) та холодним (50 %). У дівчат, як за всіма іншими відповідями щодо самотності, відзначається їх більша варіативність, включаючи: «м'яка» (25 %), «тепла» (14 %), «комфортна» (14 %).

За смаком самотність найчастіше асоціюється з «солоний» та «без смаку» – по 30 %, гіркий – 20 %, а також є відповіді «болючий» і «солодкий» – по 10 % (рис. 2.15).

Специфіка відповідей за гендерною ознакою зберігається: у хлопців самотність асоціюється із чимось неприємним і нейтральним (гіркий, болючий тощо), а дівчат – як з неприємним, так і з приємним і нейтральним.

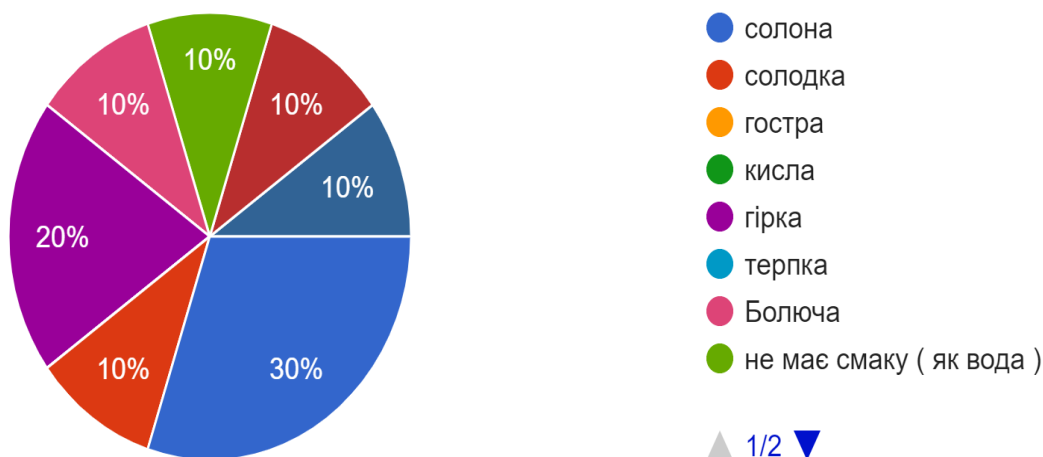


Рисунок 2.15 – Розподіл відповідей на запитання «Якою на смак могла би бути самотність?»

Таким чином, якби змодельювати самотність у вигляді якогось предмету, згідно відповідей наших досліджених це був б сірий прямокутний холодний, твердий гладенький предмет, що не має звуку і запаху, але може мати солонуватий присмак.

Підсумовуючи результати асоціативного експерименту, можна визначити, що самотність має переважно неприємні асоціації для підлітків. Вона пов'язана з такими емоціями як сум, страх, провина, байдужість.

При цьому виявлено, що хлопці гірше ставляться до самотності, ніж дівчата; вона має у них переважно негативні або ж нейтральні асоціації, тоді, як у дівчат самотність викликає більш різноманітні асоціації – і неприємні, і нейтральні, і приємні.

Таким чином, якісний аналіз за результати анкетування «Я і самотність» та асоціативного експерименту показує, що підлітки сприймають самотність досить по-різному, причому виявлені виражені гендерні відмінності.

Якщо у цілому досліджені підлітки сприймають самотність нейтрально, нормальне явище, але не дуже приємне явище, то у хлопчачій підвибірці

суттєво переважає негативне і нейтральне сприйняття самотності, а в дівчачій – нейтральне, а також є досліджені, які мають досить позитивне ставлення до самотності, убачаючи у ній усвідомлення власної унікальності, розвитку і самопізнання, джерело для творчості і натхнення.

Виявлено також, що хлопці намагаються подолати самотність за допомогою різних видів активності, дівчата є ставляться до цього спокійніше, часто не роблячи нічого або вербалізуючи свої переживання з друзями.

Як видно з результатів проведеного нами емпіричного дослідження, у дослідженій вибірці підлітків переживання ними самотності має неоднорідний характер і характеризується переважанням середнього ступеня вираженості. Переживання самотності пов'язано в основному з такими емоціями як сум, байдужість, страх, біль, відчуття власної непотрібності, ніякості, пригніченість, почуття ізольованост. Водночас є підлітки (переважно це дівчата), для яких самотність є досить комфортною і приємною.

Зазначимо, що отримані емпіричні результати узгоджуються і з даними нашого теоретичного дослідження, зокрема щодо сприйняття людиною самотності, та результатами діагностики за рівнем вираженості переживання самотності. Відповіді підлітків можуть бути пов'язані і з війною у країні, і з загальним соціальним ставленням до самотності, що зокрема транслюється через ЗМІ та інтернет.

Оскільки емпіричне дослідження показало, що самотність переживається підлітками більше як неприємний стан, нами було розроблено програму психологічної роботи з підлітками, які переживають самотність. Ця програма представлена у наступному підрозділі.

Результати нашого емпіричного дослідження представлені у нашій праці [52].

2.3 Програма психологічної роботи з підлітками, які переживають самотність

Теоретичне та емпіричне дослідження показало, що провідною особливістю переживання підлітками самотності є негативне забарвлення цього процесу. Самотність пов'язується з непотрібністю, порожнечою, байдужістю викликає сум, страх, почуття провини тощо.

Оскільки серед найбільш ефективних методів психологічної роботи з підлітками взагалі і підлітковою самотністю визначено тренінг, нами була розроблена програма саме тренінгової роботи, яка спрямована на подолання стану самотності у підлітків.

Мета програми: допомогти підліткам дослідити свою самотність та знайти ефективні шляхи її подолання.

Завдання програми:

1. Дослідити особистісні особливості підлітків-учасників тренінгу та усвідомити причини своєї самотності та можливі шляхи її подолання.
2. Сприяти розвитку групової згуртованості та розвитку комунікації між підлітками-учасниками тренінгу.
3. Допомогти підліткам розвинути свої вміння як адекватно сприймати інших людей, так і бачити себе очима інших людей у процесі спілкування.
4. Навчити підлітків способам ефективного спілкування.
5. Допомогти в засвоєнні простих навичок саморегуляції.

Адресна група: підлітки.

Форма роботи: групова.

Тривалість: 10 занять, по 40– 60 хвилин.

Періодичність: двічі на тиждень протягом 5 тижнів.

Методи роботи: групова дискусія, індивідуальні завдання, робота в парах, ігри, психогімнастика, релаксації, вправи-самоаналізи, елементи арттерапії (малюнкові вправи), мозковий штурм.

Кожне заняття починається із привітання з учасниками тренінгу та завершується рефлексією проведеної роботи.

Для включення учасників у роботу на початку занять використовується вправа «Вогник по колу» (заняття 2-10), яка полягає у тому, що всі підлітки – учасники тренінгу стають у коло, беруть одне одного за руки і передають «вогник», потискаючи руки тим, хто поруч. «Вогник» можна передавати у будь-який бік і навіть одночасно в обидва боки від себе.

Для рефлексії занять використовуються як звичайне обговорення (що сподобалось, вдалося, а що – не дуже), так і спеціальні вправи. Наприклад, учасники тренінгу стають у коло, беруться за руки і посміхаються один одному. При цьому кожен/кожна учасник/ця по черзі повертається до свого сусіда/сусідки праворуч і каже йому/їй, чим він/вона викликали захоплення, сподобались за проведене заняття і побажати чогось приємного. Така вправа не лише підсумовує заняття, а зміцнює позитивне ставлення і самоставлення учасників тренінгу, розвиває групову згуртованість.

Основна частина кожного заняття відповідає його меті і завданням тренінгу в цілому та включає вправи на розвиток групової згуртованості, самопізнання, самоусвідомлення, емпатію, рефлексивність, підвищення самооцінки і креативності, зниження тривожності тощо.

Нижче подано зміст тренінгової програми психологічної роботи з підлітками, які переживають самотність та приклад одного із занять. Повний обсяг тренінгової програми подано у додатку В.

Заняття 1. Розвиток згуртованості та формування командного духу [18; 26; 27].

Мета заняття: знайомство учасників тренінгу, створення атмосфери психологічної безпеки, визначення правил групової роботи.

Зміст заняття.

Вступна частина першого заняття включає привітання тренера і визначення правил роботи тренінгової групи, а саме:

- 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 [26; 27; 28; 51; 65].

Зазначені правила пропонуються до обговорення учасникам тренінгу, вони можуть бути прийняті саме так, як наведено вище, або доповнені.

Вправи основної частини спрямовані переважно на знайомство, розвиток групової згуртованості та створення дружної і безпечної атмосфери. Це такі вправи: «Коло знайомств», «Ступінь включеності в групу», «Мовчанка», «Передача почуття по колу», «Асоціація», «Зворотній зв'язок».

Необхідне обладнання і матеріали для заняття: папір формату А4, будь-які засоби для малювання (кольорові олівці, фарби, пензлики, стаканчики з водою), канцелярські кнопки, скотч, олівці, ручки для писання.

Заняття 2. Світ у мені [26; 27; 64].

Мета заняття: визначення особливостей особистості кожного учасника групи.

Вправи основної частини спрямовані на самопізнання учасників тренінгу і поглиблення знайомства, а також сприяння усвідомленню унікальності кожної людини. Це вправи: «Вогник по колу», «Психометричний тест», «Який я?», «Хто я?», «Автомобілі». Особливістю цих вправ є їх ґрунтовне і тривале обговорення, за рахунок чого, кількість вправ у другому занятті, як можна помітити, менша, ніж у першому.

Необхідне обладнання і матеріали для заняття: аркуші паперу формату А4, олівці, ручки для писання.

Заняття № 3. Позитивне і негативне мислення: що робити? [17; 26; 27]

Мета: 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, яке мислення переважає у кожній і кожній з них і чому, а також заохочувати позитивне мислення і ставлення щодо себе. Це такі вправи: «Вогник по колу», «Визначення мети», мозковий штурм для визначення особливостей позитивного і негативного типів мислення, «Дзеркало», «Конверт».

Необхідне обладнання і матеріали для заняття: аркуші паперу формату А4, олівці, ручки для писання, ватман, маркери, дзеркало, конверти, обгортки від цукерок, листівки.

Заняття № 4. Підвищення самооцінки та мотивації досягнення успіху у житті [18; 26; 27].

Мета заняття: підвищення самооцінки підлітків через усвідомлення своєї унікальності, самопізнання і визначення підлітками власних можливостей допомога для самореалізації.

Використані вправи: вікно Джохарі (дослідження 4 зон: відкритої, невідомої, сліпої і таємної); «Позитив і негатив», візуалізація «Подорож в пустелі» (ключ до якої подано у додатку Г).

Необхідне обладнання і матеріали для заняття: аркуші паперу формату А4, олівці, ручки для писання, чисті картки (які можна нарізати з паперу).

Заняття № 5. Подолання тривожності [20; 26].

Мета заняття: зниження рівня тривожності.

Використані вправи: «Я є, я буду», «Гра в ситуації», «Клеєний дощик», «Долоньки».

Необхідне обладнання і матеріали для заняття: аркуші паперу формату А4, олівці, ручки для писання, фломастери або кольорові олівці.

Заняття № 6 Розвиток відповідальності [16; 26].

Мета заняття: допомогти підліткам навчитись сприймати свої рішення не лише як завершення, а й початок і причину наступних подій і вчинків; дослідити відповідальність і своє ставлення до неї та здійснити необхідну корекцію уявлень про відповідальність у підлітків.

Використані вправи: «Незакінчені речення» і «Вибір відповідальності». Ці вправи є взаємопов'язані і передбачають ґрунтовну глибоку роботу підлітків з подальшим обговоренням як її змісту, так і результату.

Необхідне обладнання і матеріали для заняття: аркуші паперу формату А4, переліки з незавершеними реченням відповідно кількості учасників.

Заняття № 7. Впевнена поведінка [19; 26].

Мета і завдання заняття: розвиток умінь говорити та приймати компліменти; розвиток впевненості, віри в свої сили, тренування навичок

упевненої поведінки; корекція замкненості; усвідомлення підлітками власних своїх устремлінь.

Використані вправи: «Дюжина», «Корекція замкненості», «Автопілот», «Фігурні побудування».

Необхідне обладнання і матеріали для заняття: олівці, ручки для писання, маленькі аркуші паперу для нотаток, переліки з незавершеними реченням відповідно кількості учасників.

Заняття № 8. Розвиток ефективного спілкування [18; 26].

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

Використані вправи: Методика на визначення уміння слухати (див. дод. Д), «Візуальне відчуття», «Карусель», «Остання зустріч», «Підсумки».

Необхідне обладнання і матеріали для заняття: олівці, ручки для писання, аркуші паперу формату А4, стікери.

Заняття № 9. Розвиток навичок успішного спілкування [18; 20; 26].

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 і матеріали для заняття: картки з фразами для вправи «Відверто кажучи», аркуші паперу формату А4, кольорові олівці, ручки для писання.

Заняття № 10. Формування комунікативних умінь і навичок [18; 27; 28]

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

Використані вправи: «Пантоміміка», «Картина двох художників», «Сніданок з героєм», «Ярлики», руханка «Доторкнися до...», обговорення і зворотній зв'язок, прощавальна вправа «Рукоштовання».

Необхідне обладнання і матеріали для заняття: 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»,

Для ілюстрування змісту тренінгової програми для роботи з підлітками, що переживають самотність, ми наводимо у повному обсязі завершальне заняття № 10.

Заняття № 10

Формування комунікативних умінь і навичок [18; 27; 28]

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

Привітання. Вправа «Вогник по колу»

Мета: привітання, налагодження групової взаємодії.

Тривалість: 1-2 хвилини.

Обладнання і матеріали не потрібні.

Зміст вправи. Підлітки-учасники тренінгу беруться за руки та передають «вогник», потискаючи руку тим, хто стоїть поруч із ними.

Вправа «Пантоміміка» [18]

Мета: розвиток навичок невербального спілкування.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання і матеріали: папірці із записами слів і словосполучень, ємність, у яку ці папірці можна покласти (пакет, торба, капелюх, ваза тощо).

Зміст вправи. Тренер пропонує кожному учаснику по черзі вийняти з ємності 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» [27]

Мета: сформувати вміння працювати в парах, розвинути навички спільної діяльності, простежити дистанцію між учасниками.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання і матеріали: кольорові олівці, аркуші паперу формату А4.

Зміст вправи. Підлітки об'єднуються у пари. Кожна пара, тримаючись за один олівець, не домовляючись, намагається намалювати будь-яку картинку.

Запитання для обговорення. Які ваші враження від виконання цієї вправи? Які труднощі виникали під час роботи? Як вибудовували свою взаємодію? Чи подобається отриманий результат?

Вправа «Сніданок з героєм» [28]

Мета: розвинути навички спілкування.

Тривалість: 20 хвилин.

Обладнання і матеріали непотрібні.

Зміст вправи. Тренер пропонує підліткам: «Уявіть собі такі ситуацію: у кожного з присутніх є можливість поспілкуватися 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?

Чи легко було поступатися і чому ви поступалися?

Вправа «Ярлики» [18]

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 вправи. Ведучий об'єднує учасників у підгрупи по 5-7 осіб. Кожному 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?

Вправа «Руханка. Доторкнися до...» [18]

Мета: розслаблення учасників.

Тривалість: 5 хвилин.

Обладнання і матеріали непотрібні.

Зміст вправи. 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»

Мета: підвести підсумки тренінгової програми, отримати зворотній зв'язок щодо її ефективності.

Тривалість: 5 хвилин.

Обладнання і матеріали непотрібні.

Зміст вправи. Тренер каже: «Наш тренінг добіг до кінця. Пропоную обговорити його. Дайте, будь ласка, відповіді на такі запитання: «Що ви взяли із цього тренінгу?», «Що вам у ньому сподобалось, а що – не сподобалось?», «Чи справдились ваші очікування щодо цього заходу?»»

Вправа «Рукоштовання» [27]

Мета: емоційна підтримка учасників, прощання.

Тривалість: 5-7 хвилин.

Обладнання і матеріали непотрібні.

Зміст вправи. Тренер каже: «Ми всі добре попрацювали за цей тренінг і заслужили подяку. Протягом наступних 5 хвилин вам потрібно подякувати один одному через рукоштовання».

Після завершення вправи доцільно поаплодувати одне одному.

Зазначимо, що вище подана програма є компілятивною і скомпонована нами відповідно до цілей і завдань нашого дослідження.

Ця тренінгова програма може бути корисною для роботи з підлітками, що переживають самотність, а також для профілактики самотності у підліткових колективах.

У процесі дослідної роботи за допомогою Л. Подкоритової нами також було розроблено окреме тренінгове заняття, спрямоване на психологічну корекцію ставлення підлітків і дорослих до своєї самотності.

Це заняття може бути як інтегроване у вище наведену тренінгову програму (наприклад, як заняття № 2), так і використане як окремий самодостатній захід. В його основі – запитання і завдання з нашої анкети «Я і самотність» і асоціативного експерименту.

Представимо повний опис цього заняття.

Назва: арткорекційне заняття «Моє ставлення до моєї самотності»

Мета: психологічну корекцію ставлення особи до своєї самотності.

Завдання:

- допомогти клієнту/ці дослідити ставлення до своєї самотності;
- здійснити необхідну корекцію цього ставлення;
- визначити разом з клієнтом/кою ефективні для нього/неї способи подолання негативних аспектів самотності.

Тривалість: індивідуальна робота – до 80 хв., групова – до 140 хв.

Обладнання і матеріали: аркуші паперу формату А5, А4, А3, А2, А1, стікери, ручки та олівці для записів, кольорові олівці, фарби, пензлики, пастель, стаканчики з водою.

Форма роботи: може використовуватися як в індивідуальній, так і в груповій роботі.

Цільова аудиторія: підлітки, юнаки, дорослі.

Зміст заняття:

Робота включає кілька етапів.

Етап 1. Розігрів.

Тривалість: 10-15 хв для індивідуальної і 15-20 – для групової роботи.

Обладнання і матеріали: бланки з опорними питаннями для обговорення, що наведені нижче.

Клієнту (індивідуальному чи груповому) пропонується дати відповіді на такі запитання:

- Як часто ви відчуваєте самотність?
- Коли саме, у яких ситуаціях?
- Як розумієте самотність?
- Які почуття та фізичні відчуття викликає вона у вас?

Психолог коротко резюмує обговорення і пропонує перейти до наступного етапу.

Етап 2. Творча діяльність.

Тривалість: 2-3 хв. як для індивідуальної, так і для групової роботи.

Обладнання і матеріали: аркуші паперу формату А5, А4, А3, А2, А1, кольорові олівці, фарби, пензлики, пастель, стаканчики з водою, маркери, стікери, скотч.

Клієнтові пропонують намалювати колір і форму самотності за 2 хв. Вибір малюнкових матеріалів і формату паперу для клієнта не обмежуються.

Етап 3. Мультиmodalьне обговорення.

Тривалість: 15-20 хв для індивідуальної і 30-40 – для групової роботи.

Обладнання і матеріали: бланки з опорними питаннями для обговорення, що наведені нижче, олівці або ручки для записів.

Після того, як малюнок створено, психолог задає такі запитання:

- Які почуття і фізичні відчуття викликає у вас цей малюнок?
- Чи легко було його створити?
- Який звук у цієї самотності?
- Який запах у цієї самотності?

- Якою на дотик є ця самотність?
- Якою на смак є ця самотність?
- З якими трьома словами асоціюється ця самотність?

Відповіді пропонують записати одразу на малюнку на його лицьовій або оберненій стороні – на вибір клієнта.

Після цього клієнту пропонується ще кілька запитань:

- Чи змінилися ваші почуття і фізичні відчуття після обговорення?

Етап 4. Корекційний.

Тривалість: від 10 до 15 хв для індивідуальної і від 15 до 30 хв. – для групової роботи.

Обладнання і матеріали: аркуші паперу формату А5, А4, А3, А2, А1, кольорові олівці, фарби, пензлики, пастель, стаканчики з водою.

Психолог запитує у клієнта, чи бажає він/вона щось змінити у малюнку самотності (додати кольорів, змінити кольори, щось домалювати або забрати, перемалювати роботу повністю тощо).

Якщо таке бажання є, клієнтові надається можливість здійснити своє бажання. У цьому, власне, і полягає головний зміст арткорекції. Зауважимо, що цей етап може і не відбутися, якщо клієнт/ка не відчуває бажання і готовності до змін у даний момент свого життя.

Якщо робота відбувається у групі, то учаснику/ці групи, який/а виявив/ла бажання змінити свій малюнок пропонується на деякий час вийти з загального кола, знайти зручне місце і внести необхідні зміни у свій малюнок. За бажанням після цього клієнт може поділитися оновленим творчим продуктом і своїми враженнями після цього.

Запитання для обговорення:

- Які почуття і фізичні відчуття викликає у вас цей оновлений малюнок?
- Які почуття і фізичні відчуття виникали у вас, коли ви його змінювали?

Етап 4. Підсумково-рекомендаційний.

Тривалість: від 10 до 15 хв для індивідуальної і від 15 до 30 хв. – для групової роботи.

Обладнання і матеріали:

- для групової роботи: аркуш ватману (А1), маркери, стікери, скотч.
- для індивідуально роботи: папір формату А4, ручки або олівці для записів.

Психолог пропонує пригадати, що саме робить клієнт/ка або груп, коли відчуває самотність. Відповіді пропонується озвучити і записати. Після цього з цих відповідей клієнт/ка самостійно складає рекомендації для себе на майбутнє для ефективного переживання самотності.

Якщо робота відбувається у групі, доцільно зробити таку модифікацію:

– кожен учасник називає 1-2 способи, якими керується у переживанні самотності, психолог записує ці відповіді на ватмані (7-10 хв.);

– психолог об'єднує учасників у групи по 3-4 особи і пропонує сформулювати з названих способів 3-5 рекомендацій для ефективного подолання самотності і записати кожен рекомендацію на окремому стікері (15 хв.);

– від кожної підгрупи виходить почергово доповідач, озвучує рекомендації, запропоновані його групою, і наклеює стікери з ними на ватман; якщо у наступних групах відповіді повторюються, вони наліплюються одна на одну;

– отримані результати обговорюються.

Етап 5. Зворотній зв'язок.

Тривалість: 7-10 хв для індивідуальної і 10-15 – для групової роботи.

Обладнання і матеріали не потрібні.

Обговорення всього заняття за опорними запитаннями:

- Які ваші враження від цього заняття?
- Що вам у ньому сподобалось, а що – ні?
- Що було легко, а що – складно робити?

Вище наведене заняття може бути використане у роботі клієнтами, які мають такі складнощі:

- важко переживають самотність;
- мають проблеми у стосунках;
- бояться самотності тощо.

Підсумовуючи цей підрозділ, варто узагальнити досвід проведеного нами теоретичного та емпіричного дослідження такими короткими рекомендаціями щодо ефективного переживання самотності, особливо підлітками

1. Досліджувати власну самотність (за допомогою самоспостереження, самоаналізу, саморефлексії через візуалізації і медитації).
2. Знаходити і вживати продуктивні способи подолання і перетворення самотності відповідно до особистісних особливостей (читання, творча діяльність, медитація, заняття спортом або побутовими справами, прогулянки, суспільно-корисна діяльність тощо).
3. Використовувати методи парадоксальної інтенції і йти на зустріч своїй самотності, вишуковуючи у ній позитивні сторони. Прикладом такої навмисно творчої самотності є «творчі побачення» за Дж. Камерон [21, с. 47-55].

Висновки до розділу

У другому розділі, згідно результатів теоретичного аналізу самотності підлітками, нами було проведено емпіричне дослідження особливостей переживання самотності підлітками.

Були використані такі методики: методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела, М. Фергюсона); діагностичний опитувальник «Самотність» (С. Корчагіної) – для кількісного аналізу даних; авторська анкета «Я і самотність» та асоціативний експеримент у вигляді опитування – для якісного аналізу даних.

За методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела, М. Фергюсона) виявлено, що більшість наших досліджуваних – 55% мають середній ступінь вираження соціальної ізоляції.

За діагностичним опитувальником «Самотність» (С. Корчагіної) виявлено, що для більшості наших досліджуваних – 80% характерне неглибоке переживання самотності.

За результатами анкетування було виявлено, що самотність переживається підлітками як нормальне, але неприємне явище, пов'язане з емоціями суму, страху, занепокоєння, відчуттям порожнечі і непотрібності.

Асоціативний експеримент підтвердив результати анкетування і виявив, що самотність асоціюється у підлітків переважно із сумом, байдужістю, страхом, неусвідомленим почуттям провини і сорому.

Виявлено також, що більшість досліджених підлітків, коли відчувають самотність, займаються різними видами творчої діяльності, переважно образотворчої (малювання, рукоділля, оригамі).

В цілому, рівень переживання самотності наших досліджуваних середній, проте є значна кількість досліджуваних, для яких характерне глибоке переживання самотності. Сама ж самотність переживається більше як негативне, неприємне явище. Виявлені також підлітки, для яких самотність є приємним, комфортним і творчим станом.

Виявлені гендерні відмінності у переживанні самотності:

– дівчата схильні переживати самотність глибше, ніж хлопці, але при цьому здатні бачити її позитивні аспекти, часом самотність сприймається дівчатами як щось досить приємне, зокрема пов'язане з творчістю та усвідомленням власної унікальності; при цьому вони не дуже схильні до активних способів подолання самотності і здатні саме переживати її.

– хлопці схильні бачити більше негативні аспекти самотності, вона пов'язана для них з досить широким спектром негативних емоцій і почуттів, ймовірно тому вони намагаються долати її у різні доступні способи (грати в ігри, дивитися фільми, гуляти, займатися спортом і домашніми справами тощо).

Можливо, це пов'язано з тим, що чоловікам більше приписується екстраверсія, а жінкам – інтроверсія [49, с. 44]

Відповідно до отриманих результатів, була розроблена програма психологічної роботи з підлітками, які переживають самотність. Програма була розроблена як тренінг, у якому були використані елементи арттерапії, психогімнастики, ігри, вправи для самодослідження, мозковий штурм, групова дискусія тощо. Тренінгова програма має 10 занять тривалістю по 40–60 хвилин кожне.

Розроблено окреме заняття, спрямоване на психологічну корекцію сприйняття самотності особою за допомогою арттерапії, яке може бути використано і в індивідуальній, і в груповій роботі.

ВИСНОВКИ

Проведено теоретичний аналіз проблеми психологічної корекції стану самотності у підлітків. Виявлено, що проблема самотності активно досліджується у зарубіжній і вітчизняній психології. Зокрема описано особливості поглядів на самотність згідно різних дослідницьких підходів. Виявлено, що українські психологи визначають позитивну і негативну самотність і, психологічна допомога особі, яка переживає самотність має бути спрямована зокрема на усвідомлення позитивного (творчого) потенціалу самотності.

Виявлено, що переживання самотності підлітками обумовлена:

1) загально віковими особливостями цього періоду онтогенезу, зокрема почуттям дорослості та унікальності, загальна емоційна нестабільність;

2) індивідуальними особливостями підлітка (самооцінка, комунікабельність, інтро- та екстравертованість, сором'язливість, нереалістичні очікування тощо);

3) соціальні чинники (війна, вимушене переселення, втрати, трудова міграція батьків, онлайн освіта тощо). У свою чергу, переживання самотності (особливо негативне) може спонукати підлітків до втечі у віртуальний світ (зокрема соцмережі), залучення до асоціальних і злочинних груп, розвитку девіантної поведінки. При позитивному переживанні, самотність спонукає підлітка до самопізнання, саморозвитку, самовизначення, самовдосконалення.

Проведено емпіричне дослідження особливостей переживання самотності підлітками. Виявлено, що у досліджуваній вибірці (40 осіб) переважає середній рівень переживання самотності, проте є підлітки, які переживають самотність досить глибоко. Визначено також, що самотність переживається підлітками переважно як неприємний стан, що характеризується сумом, страхом, почуттям внутрішньої порожнечі,

непотрібності. Окремі підлітки переживають самотність як приємний і творчий стан.

Відповідно до результатів теоретичного та емпіричного дослідження розроблено програму психологічної роботи з підлітками, які переживають самотність – груповий психологічний тренінг, що включає елементи групової дискусії, ігри, елементи психогімнастики, арттерапії. Тренінг спрямований на усвідомлення самотності і її причини та подолання самотності. Розроблено також заняття, спрямоване на психологічну корекцію сприйняття самотності особою за допомогою арттерапії.

Перспективи подальший досліджень убачаються у розширенні вибірки та психодіагностичного інструментарію для більше ґрунтовного дослідження переживання самотності підлітками, зокрема виявленні гендерних особливостей переживання самотності, особливості переживання самотності в інших вікових групах, перевірка ефективності розробленої нами програми роботи з підлітками, що переживають самотність.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості. *Проблеми сучасної психології* : Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Вип. 13. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. С. 12–21.
2. Аль-Ріяхі К. Г. Соціально-психологічні фактори переживання самотності у юнаків. Київ : Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2020. 84 с.
3. 1 Бедан В. Автономність і переживання самотності: емпіричний пошук співвідношення їх показників. Проблема сучасної психології особистості: мат. наук.-практ. конф. Одеса: Ледарук, 2015. 109 с.
4. 2Бедан В. Співвідношення між показниками екзистанційних ресурсів та переживанням самотності. Одеса, 2013. 104 с.
5. 3Варава Л. Особливості переживання особистістю почуття самотності: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 20.00.01.Київ, 2009. 80 с.
6. Варава Л. А. Аналіз моделей почуття самотності як стану особистості. *Актуальні проблеми психології*. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. акад. Максименка С. Д. Київ, 2005. Т.7, вип. 5, ч. 1. С. 59 – 64.
7. Варава Л. А. Самотність в структурі стилю життя особистості. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. Сер. : Педагогіка і психологія. Зб. статей : Вип. 9. Ч. 2. Ялта, 2006. С. 202 – 212.
8. 4Вірна Ж. Психологія особистісної події: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 148 с.
9. Гашук К. Психологічні особливості переживання самотності в різні вікові періоди. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2021. 66 с.

10. 5Гребенюк А. Динаміка почуття самотності у підлітковому віці. Херсон : Херсонський державний університет, 2020. 62 с.
11. 6Голота Б. Самотність у життєвому світі особистості: соціокультурний вимір: дис. канд. філос. наук: спец. 09.00.04. Харків, 2004. 87 с.
12. 7Гусейнова Н. Самотність як суб'єктивне переживання. Київ, 2013. 94 с.
13. Довбій Т. Ю. Проблема диференціації споріднених до феномену самотності понять у сучасній психологічній науці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. №4 (23). С. 115–122
14. 8Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. № 9. С. 80–89.
15. 13Енциклопедичний словник з арттерапії /О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін. Київ : Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
16. 14Заняття з елементами тренінгу «Ми формуємо команду». URL: <https://naurok.com.ua/zanyattya-z-elementami-treningu-mi-formuemo-komandu-74950.html> (дата звернення: 13.05.2020).
17. 15Ігри-вправи для підвищення самооцінки. URL: <https://bilochka31.org.ua/igri-vpravi-dlya-pidvishhennya-samootsinki-i-nabuttya-sotsialnoyi-vpevnenosti/> (дата звернення: 13.05.2020).
18. 16Ігри та вправи для тренінгів. URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/> (дата звернення: 13.05.2020).
19. 17Ігри та вправи на зняття емоційної та фізичної напруги. URL: <http://prolisok.it-we.net/igri-ta-vpravi-na-znyattya-emocijnoi-ta-fizichnoi-naprugi> (дата звернення: 13.05.2020).
20. 18Індивідуальна корекційна програма з корекції тривожності. URL: http://dnz13.com.ua/?page_id=1344(дата звернення: 13.05.2020).
21. Камерон Дж. Шлях митця. Духовна дорога до примноження творчості. Львів : Видавництво Старого Лева, 2017. 352 с.

22. 19Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич. 2015. 78 с.
23. 9Жириленко В. Проблема переживання відчуття самотності у підлітковому віці. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1345> (дата звернення 01.10.2022).
24. 20Колісник Л. О. Емоційно-психологічна ізоляція у сучасному суспільстві. *Матеріали всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів факультету іноземної філології та соціальних комунікацій «Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства»*. Суми, 2012. С. 108-111.
25. 21Комар Т. В. Самотність як чинник втечі у віртуальний вимір *Усамітнення та самотність в житті особистості* : зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 31–33.
26. Комплексна програма корекційно-відновлювальних та розвивальних занять для роботи зі студентською молоддю (зі скарбнички практичного психолога). Хмельницький : Хмельницький кооперативний торговельно-економічний інститут, 2014. 45 с.
27. Корекційна програма як спосіб подолання почуття самотності в підлітковому віці. URL: <https://ukrbukva.net/page,10,108844-Korrekcionnaya-programma-kak-sposob-preodoleniya-chuvstva-odinochestva-v-podrostkovom-vozraste.html> (дата звернення 03.10.2022).
28. 10Корекція самотності в підлітковому віці. URL: <https://ukrbukva.net/page,8,108844-Korrekcionnaya-programma-kak-sposob-preodoleniya-chuvstva-odinochestva-v-podrostkovom-vozraste.html> (дата звернення 12.09.2022).
29. 11Кудрич Ю. Соціально-психологічні чинники функціонування феномену самотності у молоді. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 52 с.

30. 12Лавренко О. В. Самотність як соціально-психологічний феномен. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 39–42.

31. 22Левченко Л. Феномен чоловічої і жіночої самотності в контексті соціального буття. К., 2014. 208 с.

32. 23Львовичкіна О. Самотність підлітка як психологічна проблема. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i37/16.pdf> (дата звернення: 16.10.2022).

33. Мазур В. Мистецтво любити себе» (формування позитивної «я»-концепції учнів). Ромни : Роменська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 5, 2012. 85 с.

34. Макарук І., Подкоритова Л. Самотність як предмет наукових досліджень у зарубіжній психології. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору* : матеріали XII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, 2022. С. 17–19.

35. 24Мельник М. О. Усамітнення і самотність як фактори особистісного зростання на етапі отрочтва та ранньої юності. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 45–48.

36. 25Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6905/1/Myroners.pdf> (дата звернення: 15.09.2022).

37. 26Мойзріст О. М. Прояви самотності та їх вплив на особистісний розвиток в підлітковому віці. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 51–56.

38. 27Мойзріст; Лашук В. Г. Особливості поведінки самотньої людини в соціумі. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ: ГНОЗІС, 2009. Т. XI, ч. 1. С. 238-246.

39. 28Москаленко В. В. Самотність та усамітненість як виявлення різних рівнів ієрархічної системи потреб людини. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 56–60.

40. Наталушко І.Ю. Самотність та усамітнення через призму творчості. *Практична психологія та соціальна робота*. № 3. 2008. С. 13–17.

41. 29Никоненко Ю.В. Дослідження особливостей стану самотності у респондентів підліткового віку. URL: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2235 (дата звернення 16.09.2022).

42. 30Олейник Н. Переживання самотності як чинник самоактуалізації особистості: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 21.00.04. Херсон, 2016. 21 с.

43. 31Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності». URL: <https://studfile.net/preview/5263788/page:77/> (дата звернення: 10.09.2022).

44. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко та ін. К.: Либідь, 2003. 536 с.

45. 32Основи психологічної роботи з самотніми підлітками та юнаками/ URL: <http://um.co.ua/14/14-1/14-106788.html> (дата звернення: 11.10.2022).

46. Особливості самотності в підлітковому віці – суб'єктивне переживання почуття самотності. URL: <http://jak.koshachek.com/articles/osoblivosti-samotnosti-v-pidlitkovomu-vici-sub.html> (дата звернення: 11.09.2022).

47. Особова тривожність дитини. Корекційна програма «Це я» Особова тривожність дитини. *Освіта.UA* (osvita.ua) URL: <https://osvita.ua/school/method/upbring/1869/> (дата звернення: 10.10.2022).

48. 33Підлітковий вік в концепції Ст. Холла. URL: <http://psylib.org.ua/books/obuhl01/txt09.htm>. (дата звернення: 10.10.2022).
49. 34Подкоритова Л. О., Карпова Д. Є., Ігумнова О. Б., Комар Т. В. Диференційна психологія : навч. посіб. Хмельницький : ХНУ, 2022. 202 с.
50. 35Подкоритова Л. Дослідження зображення форми та кольорів емоцій у малюнку за допомогою авторської методики «Пасьянс емоцій». *Простір арт-терапії* : зб. наук. праць / УМО, 2018, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2018; [Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін.]. Київ : Золоті ворота, 2018. Вип. 1 (23). С. 36-52.
51. Подкоритова Л. О. Рефлексія, самопізнання, психологічна самодопомога: тренінги та арт-терапевтичні методики : навчально-методичний посібний. – Видання друге, виправлене і доповнене – Хмельницький : Центр інноваційної психології та педагогіки Хмельницького національного університету, 2018. 128 с.
52. Подкоритова Л., Макарук І. Емпіричне дослідження особливостей переживання самотності підлітками. *Psychology Travelogs* : науковий журнал, № 2 (4), 2022. С. 56-63.
53. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки*. Серія «Психологія і педагогіка». 2013. №23. С. 206–214
54. 36Попелюшко, Р. П.. Самотність–як проблема соціалізації особистості в суспільстві. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна, 2013. № 2. С. 212-216.
55. Програма молодіжного семінару-тренінгу. Твоє життя – твій вибір. URL: <https://szenki.in.ua/index.php/vse-dlia-vchytelia/treninhy/458-prohrama-molodizhnoho-seminaru-treninhu-tvoie-zhyttia-tvii-vybir> (дата звернення: 10.10.2022).
56. 37Психологічна енциклопедія / автор-упор. О.М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
57. 38Руденок А. І. Самооцінка як чинник прояву самотності в підлітковому віці. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : зб. тези

за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 71–74.

58. Сергієнко І. І., Кубриченко Т. В. Особливості переживання самотності особами зрілого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Випуск 3(48). С. 136–146.*

59. 39Сасовська О., Гошовський Я. Психологічні особливості переживання самотності депривованими підлітками. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/20/57/432> (дата звернення: 17.10.2022)

60. 40Солодчук С. Є. Самотність як ресурс особистості в умовах ізоляції *Усамітнення та самотність в житті особистості* : зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 77–80.

61. 41Терещенко Л. А. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 80–85.

62. Тренінг комунікативних компетенцій студентів. URL: <https://eko.org.ua/komunikativni-treningi/> (дата звернення: 14.10.2022).

63. 42Турбан В. В. Самотність особистості як соціально-психологічна проблема. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 89–94.

64. 43Я – єдиний і неповторний. Тренінг розвитку соціально-комунікативного потенціалу підлітків. URL: <http://pan-ta-pani.com/69799-pidvishhennya-samoocinki-trening-vpravi-rekomendaci.html> (дата звернення: 13.05.2020).

65. Як правильно проводити тренінг. URL:
<https://ukrbukva.net/page,5,108844-Korrekcionnaya-programma-kak-sposob-preodoleniya-chuvstva-odinochestva-v-podrostkovom-vozhraсте.html>
66. Jones H. Loneliness and social behavior // Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy / Ed. L.A.Peplau & D.Perlman. / H Jones. – NY: John Wiley& Sons, 1992.
67. Long C. R. Solitude: An exploration of benefits of being alone / C. R. Long, J. R. Averill. // Journal for the Theory of Social Behavior. – 2003. – №33.

Додаток А

Анкета «Я і самотність»

Вітаю. Я пишу магістерську роботу про підліткову самотність і потребую твоєї допомоги. Будь ласка, дай відповіді на 6 простих запитань. Це займає до 10 хвилин твого часу. Дякую тобі за допомогу у моєму дослідженні.

Твій вік

Твоя стать

1. Як часто ти відчуваєш самотність?

постійно

досить часто

час від часу

важко сказати

зрідка

ніколи

2. Коли саме ти відчуваєш самотність? (відзнач кілька відповідей, якщо хочеш)

у школі серед однокласників

у натовпі

серед чужих людей

поруч з батьками

на одинці з собою

не зауважував/не зауважувала

ніколи не відчуваю себе самотньо

інше _____

3. Що для тебе самотність?

внутрішня порожнеча

відсутність важливих контактів з іншими людьми

дослідження свого внутрішнього світу

усвідомлення своєї особливості та унікальності

нормальний стан

інше _____

4. З якими почуттями асоціюється у тебе самотність? (обери кілька варіантів)

тривога

сум

пригноблення

почуття ізоляції

занепокоєння

бажання бути потрібним/ою

радість

хвилювання

інтерес

злість

страх

інше _____

5. Що ти робиш, коли відчуваєш самотність? (обери кілька варіантів)

нічого

читаю

дивлюся фільми

слухаю музику

граюсь в ігри

заходжу у соцмережі

сърфаю інтернетом

телефоную друзям

гуляю

займаюсь спортом

медитую

роблю будь-що, аби не відчувати себе самотньо

інше _____

6. Як ти вважаєш, самотність – це нормально для людини чи ні?

так, цілком нормально

залежить від обставин

ні, це зовсім ненормально

7. Чи займаєшся ти творчістю, коли відчуваєш самотність? Якщо твоя відповідь "так", у графі "Інше" напиши, будь ласка, якою саме творчістю ти займаєшся (малювання, поезія, рукоділля, вишивка, проза, танці тощо)

так

ні

інколи

інше _____

Додаток Б

Питання до асоціативного експерименту

1. Напиши 3 будь-яких слова, з якими у тебе асоціюється самотність.
2. Якби тобі запропонували намалювати самотність, який колір ти для неї обрав/ла би?

3. Який символ ти обрав/ла би для зображення самотності?

коло

квадрат

трикутник

крапка

чаша

дуга (перевернута чаша)

вертикальна лінія

горизонтальна лінія

хвиля

меандр

спіраль

лемніската (знак нескінченності, «лежача вісімка»)

кут

інше _____

4. Який звук міг би бути у самотності?
5. Який запах міг би бути у самотності?
6. Якою на дотик могла би бути самотність? (тверда чи м'яка, холодна чи тепла, шершава чи гладенька, колючи чи пухнаста тощо)
7. Якою на смак могла би бути самотність?

Додаток В

Програма тренінгу для психологічної роботи з підлітками, які переживають самотність

Заняття № 1

Розвиток згуртованості та формування командного духу [18; 26; 27].

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 [26; 27; 28; 51; 65]:

- 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 окремо 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 цінують 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.

Продовження додатку В

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 [26; 27; 64].

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) кожний 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 [17; 26; 27].

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.

Продовження додатку В

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 проєкцію 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 [18; 26; 27].

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.

Продовження додатку В

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 відкриті, 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).

Продовження додатку В

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).

Ключ до тесту подано у додатку Г.

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 [20; 26].

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.

Вправа «Я є, я буду»

Мета: усвідомлення себе.

Тривалість: 15 хвилин.

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 [16; 26]****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.

Продовження додатку В

Мета: навчити сприймати рішення не лише як завершення подій, а й початок нового ланцюга вчинків; представити неупереджене бачення відповідальності, самоаналіз та самопізнання в області відповідальності, ознайомити з особистісним уявленням про відповідальність.

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: учасникам тренінгу зачитуються переліки, що стосуються особливостей відчуття відповідальності та відповідального ставлення.

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, конфлікую, слухаю, відчуваю рівноваженість, 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.

Продовження додатку В

Впевнена поведінка [19; 26].

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, уміння 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 пригостити».

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 [18; 26].

Вправа «Вогник по колу»

Мета: створити умови для ефективної співпраці.

Тривалість: 1 хвилина.

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

Вправа «Методика на визначення уміння слухати»

Мета: визначення уміння 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!

Зміст методики подано у додатку Д.

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 організують 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 [18; 20; 26].**

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...»

Продовження додатку В

«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?

Продовження додатку В

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 [18; 27; 28]**

Мета: розвиток комунікативних навичок.

Привітання

Усі учасники беруться за руки та передають «вогник», по чергово 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: сформувати уміння 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 поснідати 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 будите 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».

Додаток Г

Ключ до вправи «Подорож у пустелі»

Пустеля і верблюди символізують подорож до особистої незалежності. Зокрема, цей сценарій розкриває ваші відчуття з приводу розставання з коханим. Ваші відповіді демонструють, якою може бути реакція, коли прийде час кожному піти своїм шляхом.

1. Слова, які ви говорите своєму верблюду, розкривають, що ви можете сказати собі, коли зрозумієте, що любов втрачена. Чи намагалися ви говорити слова підбадьорення: «Ми як-небудь справимося з цим!» або «не турбуйся, це не може тривати вічно?» Або з'явиться натяк на відчай – «ми заблукали...це безнадійно...ми тут помremo»?

2. На мові психології оазис означає ключ до рішення проблем. Людина, якої ви там зустріли, міг бути тим, хто допоміг вам або підтримав вас у минулому, або тим, до кого ви можете звернутися у важкі хвилини.

3. Місто в кінці подорожі означає порядок, відновлений в ваших емоціях після того, як ви залікували своє серце. Відчуття, які ви переживаєте, досягнувши міста, – це ваші істинні відчуття, що виникають у вас після того, як ви, нарешті, опам'ятовуйтеся після втрати любові.

4. Новий вершник – це людина, по відношенню до якої ви переживаєте таємне почуття суперництва, ревності або образи. Можливо, людина, яку ви назвали, – це ваш суперник в любові або той, хто колись розбив ваше серце.

Додаток Д

Методика на визначення уміння слухати

1. Чи терпляче ви чекаєте, доки інший закінчить говорити і дасть вам можливість висловитися?
2. Чи поспішаєте ви прийняти рішення до того, як зрозумієте сутність проблеми?
3. Чи слухаєте ви лише те, що вам подобається?
4. Чи заважають вам слухати співрозмовника ваші емоції?
5. Чи відволікаєтеся ви, коли співрозмовник висловлює свої думки?
6. Чи запам'ятовуєте ви замість основних моментів бесіди якісь несуттєві?
7. Чи заважають вам упередження сприймати інформацію?
8. Чи припиняєте ви слухати співрозмовника, коли з'являються труднощі в розумінні його думки?
9. Чи займаєте ви негативну позицію щодо співрозмовника?
10. Чи завжди ви слухаєте співрозмовника?
11. Чи ставите ви себе на місце того, хто говорить, щоб зрозуміти, що змусило співрозмовника говорити саме так?
12. Чи берете ви до уваги той факт, що у вас із співрозмовником можуть бути різні погляди на предмети обговорення?
13. Чи припускаєте, що у вас і вашого співрозмовника може бути різне розуміння змісту уживаних слів?
14. Чи намагаєтеся ви з'ясувати причини суперечки, наприклад, різні точки зору, постановка питання?
15. Чи уникаєте ви погляду співрозмовника у бесіді?
16. Чи виникає у вас бажання перервати співрозмовника і вставити своє слово за нього, випередити його з висновками?

Обробка результатів (підраховують кількість відповідей).

Інтерпретація:

6 балів і менше. Низький ступінь виразності уміння слухати інших, спрямованість у спілкуванні на себе (тобто задоволення своїх домагань, незважаючи на інтереси партнера). Занижена чутливість в оцінюванні поточної ситуації – коли мовчати і слухати, а коли говорити. Необхідне навчання навичок ефективного слухання;

від 7 до 10 балів. Середній ступінь виразності уміння слухати співрозмовника. Це уміння швидше виявляється ситуативно і залежить від особистісної значимості (зацікавленості) в інформації. Є необхідність в удосконаленні навичок та прийомів активного слухання;

10 балів і більше. Явно виражені уміння слухати інших незалежно від особистої значимості отримуваної інформації. Така людина є сумлінним співробітником (якщо в основі діяльності – спілкування з людьми).