

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему «**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ
САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**»

Виконав: студент 2 курсу Пс-21м групи
спеціальності 053 «Психологія»

Малімон В.І.

Керівник: доктор психологічних наук,
доктор філософських наук,
професор **Гоян І.М.**

Рецензент: кандидат психологічних наук,
доцент **Чуйко О.М.**

Івано-Франківськ – 2023 р.

АНОТАЦІЯ

Малімон В.І. Соціально-психологічні чинники переживання самотності у юнацькому віці. Дипломна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія». – Державний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. – Івано-Франківськ, 2023.

У магістерській роботі презентовано результати дослідження впливу соціально-психологічних чинників переживання самотності у юнацькому віці. Проаналізовано і систематизовано теоретико-методологічні концепції та підходи до вивчення феномену самотності. Виокремлено особливості переживання стану самотності в юнацькому віці. Проведено емпіричне дослідження та охарактеризовано тенденції переживання стану самотності студентською молоддю. Розроблено тренінгову програму щодо попередження і подолання самотності в юнацькому віці та обґрунтовано психологічні рекомендації щодо покращення рівня психологічного благополуччя студентської молоді.

Ключові слова: особистість, юнацький вік, студентська молодь, самотність, переживання самотності, соціально-психологічні чинники переживання самотності.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	9
1.1 Самотність як соціально-психологічний феномен.....	9
1.2 Основні методологічні підходи до інтерпретації поняття «соціально- психологічна самотність».....	16
1.3 Особливості переживання самотності у юнацькому віці.....	30
Висновки до розділу 1.....	42
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ.....	45
2.1 Обґрунтування програми, діагностичних критеріїв та методичного забезпечення емпіричного дослідження.....	45
2.2 Результати дослідження переживання самотності студентською молоддю.....	50
Висновки до розділу 2.....	70
РОЗДІЛ 3 ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	75
3.1 Розробка програми щодо попередження та подолання самотності в юнацькому віці.....	75
3.2 Психологічні рекомендації щодо покращення рівня психологічного благополуччя студентської молоді.....	103
Висновки до розділу 3.....	109
ВИСНОВКИ.....	111
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	116
ДОДАТКИ.....	124

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогодні проблема переживання самотності у юнацькому віці актуалізується через ускладнення процесів соціальної взаємодії, поширення віртуального спілкування, пошук нових можливостей для особистісної самореалізації.

Актуальність теми магістерського дослідження полягає в тому, що феномен самотності негативно позначається на духовному і психічному стані молодих людей, що виражається в порушенні соціально-психологічних процесів інтеракції, комунікації, кооперації в межах малої групи.

Актуальність роботи також зумовлена необхідністю розробки наукового підґрунтя до вивчення соціально-психологічних чинників переживання самотності, структури самотності та її різних проявів, що дозволить розробити практичні психологічні рекомендації щодо подолання чи зниження рівня негативних форм самотності в середовищі осіб юнацького віку.

Проблема самотності виступає як об'єкт дослідження цілої низки наук про людину, таких як соціологія, філософія, психологія, культурологія, педагогіка, медицина, богослов'я. Кожна з них розглядає самотність з позиції своєї специфіки, збагачуючи її новими концептуальними ідеями. Водночас вивчення цього явища може бути перспективним і своєчасним науковим напрямом у рамках соціальної психології. Актуальність звернення до цієї проблеми викликана необхідністю розв'язання низки суперечностей, що накопичилися в теорії та методології соціальної психології.

Самотність як специфічне переживання індивіда вивчається з психологічної точки зору в роботах зарубіжних науковців таких як Т. Brennan, J. T. Cacioppo, T. L. Dumm, F. Fromm-Reichmann, B. L. Mijuskovic, W. Sadler, R. Weiss та інших. Крізь призму соціальних процесів самотність осмислюють С. Bowman, L. C. Hawkley, R. J. Hevighurst, J. D. Kerz, D. Riesman, C. Rogers, Ph. E. Slater, H. S. Sullivan, I. Yalom.

Питання, пов'язані з вивченням самотності студентської молоді, розглядаються в дослідженнях Я. Башманівської, В. Бедан, Л. Варави, Ю. Железнякової, Т. Костіної, Т. Лук'яненко, А. Марченко, М. Мовчана, Т. Сватенкової, Н. Хамітова. В більшості робіт зазначених авторів проблема самотності окреслена в контексті впливу чинників соціального середовища на переживання самотності особистістю.

Актуальність означеної проблеми, її недостатня дослідженість у науковому психологічному просторі, а також соціальна значущість визначили вибір теми магістерської роботи: *«Соціально-психологічні чинники переживання самотності у юнацькому віці»*.

Об'єкт дослідження: самотність особистості як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження: дослідження соціально-психологічних чинників переживання самотності у юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження: переживання самотності в юнацькому віці призводить до зниження рівня психологічного благополуччя особистості.

Мета дослідження: теоретичне та емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників переживання самотності у юнацькому віці.

Відповідно до предмета та мети дослідження сформульовано наступні завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати проблему самотності особистості та виокремити соціально-психологічні чинники її становлення.
2. Виокремити та проаналізувати основні методологічні підходи до інтерпретації поняття «соціально-психологічна самотність».
3. З'ясувати особливості переживання стану самотності в юнацькому віці.
4. Провести емпіричне дослідження та дослідити переживання стану самотності студентською молоддю.
5. Розробити соціально-психологічний тренінг та рекомендації щодо попередження та подолання самотності в юнацькому віці.

Методологічне підґрунтя дослідження полягає у використанні феноменологічного підходу в рамках соціальної психології.

У ході вивчення соціально-психологічної самотності використано: історичний метод, метод аналізу-синтезу, глибинне інтерв'ю, анкетування.

Визначення впливу переживання самотності на різні аспекти соціального життя в юнацькому віці здійснювалося за допомогою таких методик:

- 1) Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона;
- 2) Опитувальник для вивчення глибини самотності С. Корчагіної;
- 3) Опитувальник для виявлення виду самотності С. Корчагіної;
- 4) Тест «Смисложиттєві орієнтації» Д. Леонтьєва;
- 5) Методика дослідження психологічного благополуччя К. Ріфф.

Було також проведено глибинне інтерв'ю та використано методи описової математичної статистики: визначення процентного співвідношення, середньоарифметичних показників, кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнту Пірсона.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалось на базі кафедри публічного управління та адміністрування Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу, учасниками якого стали 120 респондентів віком 17-24 років (60 дівчат і 60 хлопців-здобувачів першого (бакалаврського) і другого (магістерського) рівнів вищої освіти).

Наукова новизна результатів дослідження: набуло подальшого розвитку виявлення причин виникнення феномену соціально-психологічної самотності студентської молоді та запропоновано способи подолання проявів соціально-психологічної самотності в середовищі студентської молоді шляхом впровадження тренінгових програм і підвищення рівня соціально-громадської активності.

Теоретична значущість дослідження визначається внеском у розвиток соціально-психологічної теорії в тій частині, яка присвячена феноменології соціально-психологічної самотності студентської молоді.

Практична значущість результатів дослідження полягає:

1) у можливості використання теоретичних положень у навчальному процесі під час вивчення таких дисциплін: соціальна психологія, психологія лідерства, вікова психологія та психологія спілкування;

2) у застосуванні емпіричних даних у подальших наукових дослідженнях відповідної тематики;

3) у розробці науково-практичних рекомендацій щодо попередження та подолання самотності в юнацькому віці.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та практичні висновки магістерської роботи викладено в публікаціях автора:

1. Malimon V. I. Loneliness as a universal psychological phenomenon. *Moderní aspekty vědy: XXII. Díl mezinárodní kolektivní monografie.* / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2022. S. 27–40.

2. Malimon V. I. Loneliness as a subjective experience: psychological analysis. *Psychological patterns of social processes and personality development in modern society: Scientific monograph.* Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2023. P. 82–106.

Матеріали магістерського дослідження доповідалися й обговорювалися на IV Міжнародній науково-практичній конференції «*Модернізація системи освіти в гірських регіонах: національний і глобальний виміри*» (Івано-Франківськ, 22–23 листопада 2022 року), II Міжнародній науково-практичній конференції «*Актуальні наукові проблеми та інноваційні рішення в контексті XXI століття*» (НПУ Драгоманова, 17 лютого 2023 року), III Міжнародній науково-практичній конференції «*Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики*» (ПНУ імені Василя Стефаника, 3 березня 2023 року), X Всеукраїнській науково-практичній конференції з

міжнародною участю *«Розвиток основних напрямів соціогуманітарних наук: проблеми та перспективи»* (м. Кам'янське, 1–2 червня 2023 р.), Всеукраїнській науково-практичній конференції (з міжнародною участю) *«Психолінгвістичні засади етикетного та конфліктного дискурсів»* (ПНУ імені Василя Стефаника, 29 вересня 2023 року).

Структура магістерського дослідження зумовлена загальною концепцією, метою та завданнями дослідження і складається зі вступу, трьох розділів (семи підрозділів), висновку, списку використаних джерел, що включає 78 найменувань робіт вітчизняних та зарубіжних авторів, додатків. Основний зміст роботи викладено на 115 сторінках, разом з додатками робота займає 134 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1 Самотність як соціально-психологічний феномен

Проблема самотності виступає як об'єкт дослідження цілої низки наук про людину, таких як філософія, соціологія, психологія, культурологія, педагогіка, медицина тощо. Кожна з них розглядає феномен самотності з позиції своєї специфіки, збагачуючи його новими концептуальними ідеями. Водночас необхідно констатувати, що теоретичне і практичне розроблення окремих аспектів цієї проблеми особливо актуалізується в рамках соціальної психології, оскільки феномен самотності зачіпає проблеми взаємовідносин людей.

Феномен самотності багатовимірний за змістом, проявляє себе в різних формах, переживається людьми неоднаковою мірою, сприймається багатьма на метафоричному рівні — усе це обумовлює складність його наукового осмислення.

Звернемо увагу на появу поняття «самотність». Відомо, що у 1674 році натураліст Джон Рей склав глосарій рідковживаних слів. Він включив «самотність» до свого списку, визначивши її як термін, що використовується для опису місць і людей, «далеких від сусідів».

В епічній поемі Джона Мільтона «Втрачений рай» 1667 року з'являється один з перших самотніх персонажів у всій зарубіжній літературі: Сатана. Під час своєї подорожі до райського саду, щоб спокусити Єву, Сатана ступає «самотніми кроками» з пекла [31].

Пізніше самотність почали визначати по-різному. «Нездатність знайти сенс свого життя», «відчуття негативу і неприємностей», «суб'єктивне, негативне відчуття, пов'язане з дефіцитом соціальних відносин», «відчуття

роз'єднаності або ізольованості» і т.д. — ось найпоширеніші способи визначення самотності.

Словник української мови фіксує «самотність» як «*властивість і стан за значенням «самотній», як усвідомлення такого стану*». Стосовно лексичної одиниці «самотній» (*самітний, самотний*), то її значення таке: *той, хто залишився, живе наодинці, без нікого; сам*» [18, с. 171].

«Сучасні концепції дослідження самотності намагаються дати відповіді на наступні питання: «Яка природа самотності?», «Чи є вона нормальним станом» особистості або є патологією?», «Позитивний чи негативний досвід несе вона людині?» [3, с. 6].

У процесі вивчення переживання самотності філософи, соціологи, соціальні психологи, антропологи виділяють такі тлумачення: самотність — це форма вираження емоційного переживання; самотність — це складний стан, що опановує людину цілком — почуттями, думками, вчинками; самотність — форма свідомості [11].

Самотність як психічний феномен співвідноситься з категоріями почуття/емоція/афект, переживання, стан, процес, ставлення тощо.

Самотність як почуття означає переживання людиною своєї відмінності від інших, що зумовлює виникнення певного психологічного бар'єру у процесі комунікації. Відчуття неприйняття особистості соціальним середовищем пов'язане з усвідомленням відсутності близьких стосунків, заснованих на любові, дружній участі та взаєморозумінні.

Переживання в плані наукового дослідження феномену самотності виступає як *«здатність індивіда витримувати психічне і фізичне напруження, необхідне для благополучного подолання проблемної ситуації. Переживання здійснює афективну мобілізацію ресурсів психіки індивіда заради виживання в проблемній ситуації і підвищення ймовірності виживання в подальших подібних ситуаціях шляхом збагачення внутрішнього світу і сфери діяльності»* [2, с. 44].

Самотність як стан — переживання втрати внутрішньої цілісності індивіда, зовнішнього взаємозв'язку з навколишнім світом, відсутності гармонії між бажаною і реальною якістю соціальних комунікацій. Стан самотності пов'язаний із різними психічними проявами, такими як нудьга, депресія, спустошеність, тривожність і навіть може мати патологічний характер, супроводжуваний психічними розладами, галюцинаціями тощо. У гострих формах цей стан актуалізує нагальну потребу в спілкуванні. У разі відсутності можливості її задоволення люди створюють уявних партнерів, персоніфікують предмети, тварин, змішують реальність та ілюзії. Ці реакції вважаються компенсаторними й оцінюються як норма. На етапі психічних розладів з'являються деперсоналізаційні переживання, надцінні ідеї, реактивні галюцинації тощо.

«Самотність — багатовимірний за змістом феномен, притаманний усім соціальним системам, що має екзистенційні, соціальні та особистісні детермінанти. Складність трактування самотності зумовлена бінарною, суперечливою (індивідуальною та соціальною) сутністю людини, різноманітністю форм та відображення самотності. Розбіжність поглядів полягає в тому, що на сьогоднішній день феноменологія, соціальні та психологічні механізми самотності вивчені недостатньо. У трактуванні феномену самотності виділяють дві основні тенденції, зумовлені негативною та позитивною спрямованістю. Це дозволяє розглядати самотність в антиномічному сенсі: деструктивному і творчому. Самотність співвідноситься з поняттями «єдність» та «ізоляція», які мають етимологічну тотожність, але відрізняються за семантикою та контекстом. Позичі добровільної чи вимушеної самотності мають діаметральну соціальну спрямованість і є антиномічними за змістом. Добровільна самотність, що має позитивну спрямованість, корелює з поняттям «усамітнення» і означає вибір індивідом життєвої стратегії, зумовлений суб'єктивними причинами екзистенційного та когнітивного характеру» [76].

«Самотність як психічний феномен може проявлятися у всіх сферах людської поведінки та життя. Самотність — це психічний стан людини, який супроводжується болісними емоційними переживаннями та депресивним настроєм. У дуже самотніх людей мало соціальних контактів, вони дуже нещасні, спілкування з іншими людьми обмежене. Самотність — це не завжди ізоляція. Ви можете бути серед інших, спілкуватися з ними, але при цьому відчувати психологічну ізоляцію. Симптоми психічних розладів зазвичай супроводжують справжні суб'єктивні стани самотності. Вони мають форму афектів з яскравим негативним емоційним забарвленням. У всіх людей афективні реакції проявляються по-різному. Одні скаржаться на те, що відчувають страх, тривогу, інші скаржаться на смуток, треті говорять про гіркоту, злість» [51].

Сучасне уявлення про самотність пов'язане з культурними та економічними трансформаціями, які відбулися на сучасному Заході. Індустріалізація, зростання споживчої економіки, зменшення впливу релігії та популярність еволюційної біології — все це підкреслило, що важливим є людина сама по собі, а не традиційні патерналістські уявлення про суспільство, в якому кожен індивід має своє місце.

Звернемо увагу на два визначення самотності, що містяться в широко цитованих психологічних дослідженнях:

1) Самотність — це *«неприємне переживання, яке виникає, коли існує суб'єктивна невідповідність між бажаною і сприйманою доступністю та якістю соціальних взаємодій»* [50].

2) Самотність — це *«неприємне відчуття, яке супроводжує сприйняття того, що соціальні потреби людини не задовольняються кількістю або, особливо, якістю її соціальних зв'язків»* [43].

Варіанти цих двох визначень популярні в науковій та науково-популярній літературі про самотність (візьмемо, наприклад, визначення самотності в Британській енциклопедії як *«страждання, яке виникає, коли соціальні зв'язки*

людини сприймаються нею як менші за кількістю, а особливо за якістю, ніж бажані») [44].

Самотність — це не простий досвід. Подібно до діаманта, самотність має багато граней, аспектів, нюансів і проявляється дуже по-різному. З цієї точки зору, самотність — це глибоко гуманний досвід [72].

Основні типи самотності, розглянуті на основі моделі чотиривимірного виміру, представлені американськими психологами У. Садлером (W. Sadler) і Т. Б. Джонсоном (Т. В. Johnson) у роботі *«Від самотності — до аномії» (From loneliness to anomie)* [67]: космічний, культурний, соціальний і міжособистісний. На їхню думку, всі типи самотності мають спільне — це *«форма самосвідомості, що свідчить про розрив основної мережі стосунків і зв'язків, що складають життєвий світ особистості»*. Стрес у головних сферах внутрішнього світу людини спричиняє самотність, причому зміна критеріїв і ступеня фрустрації визначає тип самотності.

Космічна самотність, найбільш складна, актуалізує три форми самосприйняття: 1) осягнення себе як цілісної реальності та співвіднесення з природою і космосом; 2) причетності до містичних, таємничих аспектів життя, гранично близьких до Бога або до начал буття; 3) віри людини в специфічність своєї долі або причетності до великої історичної місії. Третя форма прояву космічної самотності спостерігається у людей, незадоволених свідомістю власної унікальності та величі своєї долі.

Культурна самотність — переживання розриву зв'язку людей із власною культурною спадщиною, традиційними нормами і цінностями — основою уявлень людини про себе основою уявлень людини про себе, навколишній світ, своє місце в ньому. Цей вид самотності зумовлений міграцією, соціокультурними змінами, концептуальною трансформацією ціннісних орієнтирів, інтелектуальним і моральним розвитком особистості, що призводить до ускладнення у спілкуванні з колись близькими людьми.

Соціальна самотність проявляється у взаєминах особистості та окремої групи, виражається в таких формах соціальної ізоляції, як вигнання, остракізм, неприйняття, відставка. Людина відчуває себе сторонньою, самотньою, зайвою і в разі невміння прийняти на себе відповідну соціальну роль. Зростання соціальної самотності пояснюється низкою сприятливих чинників: поділ суспільства на класи та зростаюча соціалізація, мобільність соціальних кордонів, короткострокове існування груп, невідповідність між рівнем соціальних очікувань і реальною ситуацією, пов'язаною зі зневагою, приниженням соціальної ролі людини, її інтелектуальних і професійних якостей. Занепокоєння про своє соціальне становище, тривога щодо соціальної ідентичності спонукає людей активно включатися в спілкування, соціальну діяльність.

Міжособистісна самотність пов'язана із соціальною самотністю і викликана переживанням людини з приводу відсутності визнання її унікальності та духовного зв'язку з конкретною, значущою для неї особистістю [67].

Т. Бреннен (Т. Brennan) [35] виділяє такі типи прояву самотності, як загальна самотність, емоційна самотність, що пов'язана з послабленням, розпадом або загрозою втрати стосунків з кимось близьким; соціальна самотність, що пов'язана з недоступністю або втратою соціальних зв'язків у суспільстві з тих чи інших причин; велике значення має усвідомлення невідповідності між реальними зв'язками та існуючими внутрішніми стандартами, які формуються у стосунках з кимось близьким; духовна самотність, що пов'язана з пошуком власної ідентичності та смислу життя.

R. Weiss [73] був першим автором, який розрізнив соціальну та емоційну самотність. Емоційна самотність стосується сприйняття відсутності близьких стосунків, тоді як соціальна самотність стосується сприйняття відсутності доступної (за кількістю) та прийнятної (за якістю) соціальної мережі. Соціальна самотність часто пов'язана з такими соціальними змінними, як наявність тісних

зв'язків з друзями, товариство і розмір мережі, тоді як емоційна самотність часто пов'язана з відсутністю емоційної підтримки.

Самотність також можна розділити на три типи відповідно до її причин:

1) Ситуативна самотність: соціально-економічне та культурне середовище сприяє виникненню ситуативної самотності. Різноманітні фактори навколишнього середовища, такі як неприємні переживання, невідповідність між рівнем потреб людини та її соціальними контактами, міграція населення, міжособистісні конфлікти, нещасні випадки, катастрофи, синдром порожнечі тощо, призводять до самотності.

2) Самотність розвитку: кожен з нас має вроджене бажання близькості або потребу бути пов'язаним з іншими. Ця потреба є важливою для нашого розвитку як людської істоти. Окрім цієї потреби, існує також вищий рівень потреби в індивідуалізмі, який пов'язаний з пізнанням і розвитком власного "я", що також вимагає певної самотності. Для оптимального розвитку має бути баланс між цими двома потребами. Коли людина не в змозі збалансувати ці потреби належним чином, це призводить до втрати сенсу її життя, що, в свою чергу, призводить до порожнечі та самотності в ній.

3) Внутрішня самотність: самотність сама по собі не робить людину самотньою. Самотньою людину робить її сприйняття самотності. Люди з низькою самооцінкою та меншою самоповагою відчують себе самотнішими, ніж їхні однолітки. Причинами такого типу самотності є особистісні фактори, локус контролю, психічний дистрес, низька самооцінка, почуття провини або непотрібності.

Беручи до уваги різноманіття наявних у науці визначень, класифікацій видів, типів, форм самотності, ми в магістерській роботі розглядаємо *самотність як соціально-психологічний феномен, у сукупності сенсуалістичних, емпіричних, метафізичних компонентів.*

На нашу думку, феномен самотності є характерною складовою людського існування. Але психологічний шлях до самопізнання досить жорстокий —

людина опиняється сама із собою. Доводиться йти до кінця, зустрічатися з власною тінню, найтемнішими куточками власної душі, долати безнадійне відчуття самотності та багато інших випробувань, набуваючи життєвого досвіду, намагаючись досягти гармонії з собою та усвідомити реалії зовнішнього світу.

Вивчення самотності як психологічного явища дозволяє з'ясувати глибинні причини самотності і використовувати досягнення різних психологічних теорій для надання допомоги і зменшення негативних проявів самотності.

1.2 Основні методологічні підходи до інтерпретації поняття «соціально-психологічна самотність»

Аналізуючи наукові праці та дослідження, присвячені проблематиці самотності, приходимо до висновку, що у психологічній науці немає єдиного розуміння сутності феномена «самотність», причин його появи, позитивних і негативних проявів тощо. Зокрема вчені Д. Перлман (D. Perlman) та Л. Е. Пеплау (L. A. Peplau) [60] систематизували існуючі погляди на явище самотності та виділили 9 підходів щодо трактування самотності: психоаналітичний, феноменологічний, екзистенціональний, соціологічний, інтеракціоністський, когнітивний, інтимний, системний, міждисциплінарний.

Ми в своєму дослідженні виокремлюємо 8 основних підходів щодо інтерпретації поняття «соціально-психологічна самотність»:

- 1) Неофрейдистська модель (психодинамічна) (G. Zilburg, F. Fromm-Reichmann, H. S. Sullivan).
- 2) Соціологічна модель (C. Bowman, D. Riesman, Ph. E. Slater).
- 3) Когнітивна модель (L. A. Peplau, W. Sadler).
- 4) Інтеракціоністська модель (R. S. Weiss).
- 5) Гуманістична модель (A. Maslow).
- 6) Феноменологічна модель (C. R. Rogers).

7) Екзистенціальна модель (С. Moustakas, В. L. Mijuskovic, V. Frankl).

8) Метаантропологічна модель (філософ і психоаналітик Н. Хамітов).

Розглянемо їх основні положення та концептуальні ідеї.

Психодинамічна модель визначає стан самотності крізь призму особистісних особливостей індивіда. Учені концентрують свою увагу на чинниках, які призводять до стану самотності. Сюди можна віднести такі чинники, як риси характеру, внутрішні конфлікти та переживання, особливості сприйняття тощо. Представники цього підходу майже не розглядають ситуативні чинники.

У 1938 році Г. Зілбург (G. Zilburg) [78] опублікував свій перший аналіз феномена самотності. Учений проводить чітку межу між самотністю та усамітненням. Зілбург вважає усамітнення нормальним станом індивіда, минушим умонастроєм. Він стверджує, що усамітнення настає тоді, коли індивід відчуває необхідність у спілкуванні з конкретно взятою особистістю. Самотність же, навпаки, має хронічний характер і є непереборним відчуттям.

Гаррі С. Салліван (Harry Stack Sullivan) [69], у свою чергу, прослідковує динаміку розвитку потреби людини в інтимній близькості. У ранньому віці ця потреба проявляється в прагненні до близького контакту з батьками, особливо з матір'ю. Потім дитина відчуває необхідність тісно взаємодіяти з однолітками, яких сприймає, як партнерів в іграх. У підлітковому віці виникає бажання завести друга однієї з собою статі, щоб ділитися потаємними переживаннями. Сприйняття, пам'ять, мислення, уява, всі інші психічні процеси, на його думку, є соціальними. Хоча Салліван відкидає індивіда як неіснуючого, він все ж визнає, що він є центром різноманітних процесів, які відбуваються в низці міжособистісних взаємодій. Гаррі С. Салліван встановив, що успішність взаємодії з однолітками безпосередньо залежить від характеру стосунків із близькими родичами, батьками. Якщо підліток нездатний задовольнити потреби в інтимній близькості, то це може призвести до хронічної самотності, як у даному конкретному віці, так і в подальшому його житті. Найважливішими

з них є динамізм, персоніфікація та когнітивні процеси. Учений вважає, що самотність пов'язана з комплексами людини, зі страхом втрати особистісних взаємин, які формуються на певних етапах особистісного розвитку індивіда. Гаррі С. Салліван зазначає, що в найважчій формі, феномен самотності проявляється в підлітковому віці [69].

Фріда Фромм-Райхманн (F. Fromm-Reichmann) [41] написала есе «Самотність» (Loneliness) у 1959 році. Вона однією з перших почала розглядати самотність як виснажливу хворобу, що потребує усвідомлення. проводила клінічні дослідження психічних захворювань, Фромм-Райхманн коментує той факт, що про цю тему відомо небагато. Багато хто, в тому числі психологи, свідомо уникають цієї теми, бо це настільки болючий досвід, що вони воліють його не обговорювати.

Вважається, що жах, пов'язаний із самотністю, ґрунтується на тому, що люди часто визначають себе з точки зору своїх відкритих стосунків з іншими. Відчуття власної гідності залежить від того, як інші сприймають людину, що інші кажуть їй, і як вона порівнює себе зі своїми однолітками. Ф. Фромм-Рейхманн вважає, що *«самотність здається настільки болючим, страшним явищем, що люди зроблять практично все, щоб уникнути його. Це уникнення, здається, включає в себе дивне небажання психіатрів шукати наукове роз'яснення цього питання. Таким чином, виходить, що самотність є одним з найменш задовільно концептуалізованих психологічних явищ, навіть не згадується у більшості підручників з психіатрії»* [41]. Автор стверджує, що самотність повністю деморалізує індивіда, що призводить до психічної девіації. Основне значення, на її думку, у формуванні відчуття самотності має раннє відлучення дитини від матері.

Самотність також можна розглядати як комплексне явище, яке можна визначити з точки зору біо-психо-соціальної моделі. Деякі люди можуть бути біологічно схильні відчувати самотність, що, ймовірно, пов'язано з успадкованими особистими рисами, в той час як інші можуть відчувати

самотність, пов'язану з іншими причинами психологічного характеру, такими як горе або депресія. З соціальної точки зору, людина може відчувати самотність внаслідок соціальної ізоляції. Перевага такого пояснення самотності полягає в тому, що фактори, які викликають переживання самотності, чітко визначені, що допомагає вибрати оптимальні терапевтичні втручання.

У соціологічному підході феномен самотності розглядається як нормативний стан індивіда, самотність є статистичним показником, який характеризує суспільство в цілому. Соціологічний підхід полярний психодинамічному. Найпопулярнішу концепцію феномена самотності в рамках соціологічного підходу розробив Д. Рісмен (D. Riesman) [62]. Аналізуючи соціальну поведінку, Д. Рісмен (D. Riesman) і його послідовник Ф. Слейтер (Philip E. Slater) [68] пов'язують феномен самотності з вивченням соціального характеру індивіда. Вчені виводять три види соціального характеру: традиційно орієнтований, зовні орієнтований і зсередини орієнтований. Перший вид — консервативний, орієнтований на традиції, притаманний доіндустріальному суспільству. Другий вид належить до періоду розвитку ранньоіндустріального суспільства з ослабленими традиціями. Особистість, що належить до цього виду, має сильний характер, має схильність до нововведень і змін. Третій вид з'являється в умовах переходу до суспільства споживання. Поведінка особистості цього виду характеру зумовлена впливом бюрократії, моди, ЗМІ тощо. Індивід стандартизований і знеособлений. Звісно, потреба в любові, чесності та порядності залишається, але навколишня дійсність блокує можливі прояви.

К. Боумен (C. Bowman) [34] бачить феномен самотності, як наслідок соціальних змін, що відбуваються в суспільстві. Вчений вказує на вельми болісний характер переживання цього феномена, але вважає його природним і навіть обов'язковим атрибутом буття. Згідно з його теорією, будь-яка серйозна соціальна зміна призводить до розривів міжособистісних зв'язків і породжує

такий феномен, як самотність. К. Боумен вважає, що самотність особистості є продуктом дії соціальних сил. Автор особливо підкреслює такі моменти:

1. Послаблення зв'язків у первинній групі. До первинної групи належить інститут сім'ї. На прикладі XX-XXI століття можна спостерігати, як різко слабшають сімейні зв'язки від покоління до покоління.

2. Збільшення сімейної мобільності. Тут проблему можна розглянути з фізичного та психологічного боку. З фізичного боку, відбувається урбанізація суспільства — масове зростання міст, а отже, міграція населення. З психологічного боку, наприклад, збільшується кількість розлучень, укладення других і третіх шлюбів. Крім того, відбулося змішання статевих сімейних функцій.

3. Збільшення соціальної мобільності. Особливо наочно збільшення соціальної мобільності можна розглянути на прикладі сучасної України.

У сукупності ці три чинники призводять до нестійкості міжособистісних зв'язків, а феномен самотності є наслідком соціальних змін, що відбуваються в суспільстві. Ф. Слейтер (Philip E. Slater) [68] вважає, що індивідуалізм породжує феномен самотності. У сучасному суспільстві, де основою всього є принцип «кожен за себе», потреба в спілкуванні виявляється незадоволеною. Результатом відчуття незадоволеності стає самотність.

Представники когнітивного підходу припускають, що індивід відчуває почуття самотності в тому разі, якщо усвідомлює невідповідність між бажаним і наявним рівнем залученості в процесі соціальної взаємодії.

«Самотність — це складне відчуття, що опановує особистість загалом — її почуттями, думками, вчинками. Ми вважаємо, що свідомість відіграє важливу роль у цьому відчутті. Ми не думаємо, що самотність існує «тільки у вашій голові» і що цей стан можна, як за помахом чарівної палички, подолати силою «позитивного мислення». Але ми стверджуємо, що всебічний аналіз самотності неможливий без вивчення того впливу, який на неї чинять, поряд з іншими, і когнітивні процеси» [60].

Летіція Енн Пеплау (L. A. Replau) робить акцент на теорії атрибуції. Індивід, який виробляє чітку атрибуцію себе як людини самотньої, відчуває почуття самотності зі ще більшою силою. Інакше кажучи, усвідомлення та концентрація уваги на власній самотності стають чинниками реалізації цього феномена в життя. Летіція Енн Пеплау виділяє три основні аспекти самодіагнозу самотності: афективні, біхевіріальні та когнітивні.

Авторка зазначає, що афективні ознаки іноді розмиті. Це відбувається тому, що не існує конкретного набору емоцій, які б асоціювалися з феноменом самотності. Біхевіріальний аспект також не може слугувати достатньою підставою для виявлення самотності, необхідно використовувати низку поведінкових характеристик, щоб ідентифікувати цей стан. Когнітивний же аспект може бути покладено в основу самодіагностики самотності, оскільки він виводиться з уявлень про певний тип соціальних взаємин, які відсутні в даний момент. Когнітивісти вважають, що людина може досягнути самотність через свої почуття, вчинки та думки. Послідовники цієї теорії переконані, що неможливо виявити самотність за допомогою однієї єдиної характеристики, нехай і домінуючої.

У. Садлер (W. Sadler) [67] пропонує цікаву інтерпретацію феномена самотності. Він виділяє один феномен, який лежить в основі всіх переживань. Цей феномен учений називає — особистісний світ. Особистісний світ має чотири основних напрями: унікальність людської долі, традиції та культура індивіда, соціальне оточення, сприйняття оточуючих. Відповідно до цим феноменом виокремлюють чотири види самотності: екзистенціальну, культурну, соціальну та міжособистісну. Почуття самотності стає особливо непереборним, якщо воно є комплексом цих чотирьох видів.

Когнітивний підхід розгляду феномена самотності підкреслює значущість самопізнання. Згідно з цим підходом, індивід, який вирішив, що він самотній, приходить до того, що цей стан самотності починає набувати реальних рис.

З інтеракціоністської точки зору, самотність з'являється внаслідок браку соціальної взаємодії. Виокремлюють ситуативні та особистісні аспекти самотності. Феномен самотності може бути спровокований як виразно взятою, конкретною ситуацією, так і суб'єктивною схильністю особистості до самотності. Поєднання обох аспектів позначається на якості взаємодій індивіда з оточенням і призводить або до емоційного переживання почуття самотності, або до відчуття соціальної ізоляції.

Головним представником інтеракціоністського підходу є Р. Вейс (R. Weiss) [73]. Вчений розглядає феномен самотності, як комбінований вплив особистісного та ситуативного чинників.

Теорія Р. Вейса базується на його роботі з групою жінок, які приєдналися до групи підтримки самотніх матерів під назвою «Батьки без партнерів». Він виявив, що ці жінки були менш самотніми в цілому, ніж до того, як вони приєдналися до групи підтримки, але вони все ще були самотніми, тому що їм не вистачало романтичного партнера. Таким чином, він припустив, що люди з особливими проблемами у стосунках можуть відчувати дуже різні типи самотності, які можна розділити на дві окремі групи: емоційну та соціальну самотність. Соціальна самотність — це негативні почуття, пов'язані з незадовільною асоціацією з бажаною групою; емоційна самотність — це негативні почуття, пов'язані з незадовільною асоціацією з інтимними стосунками.

Роберт Вейс виділив шість соціальних потреб, незадоволення яких сприяє виникненню почуття самотності. Це потреби у прив'язаності, соціальній інтеграції, турботі, підтвердженні власної цінності, відчутті надійного союзу та орієнтації у стресових ситуаціях. Як і передбачала теорія прив'язаності, Вейс стверджував, що дружба доповнює, але не замінює близькі, інтимні стосунки з партнером у запобіганні самотності.

Соціальна самотність виражається у відчутті, що швидко розвивається власної маргінальності. Р. Вейс поділяє самотність на гостру і хронічну, вважаючи, що необхідно вивчити відмінності між ними.

Яскравим представником гуманістичного підходу є американський психолог Абрахам Маслоу (A. Maslow) [54]. Учений доходить висновку, що для індивіда, схильного до самоактуалізації, характерна потреба в самотності. Він детально описує цю потребу і визначає її як необхідну індивідові, який прагне самовдосконалення. Логічно припустити, що такий вид самотності набуває позитивного характеру. А. Маслоу стверджує, що справжнє самопізнання неможливе поза самотністю.

Необхідно розрізнити позитивну і негативну самотність. Одні хочуть бути зрозумілими і намагаються працювати над собою, щоб їхнє бажання здійснилося, інші доводять себе до відчаю, переживаючи, що їх ніхто не розуміє, але не бажають щось змінювати у власній поведінці. Вчений визначає першу категорію людей, як особистостей, що прагнуть до самоактуалізації. Ці люди намагаються зробити актуальними для навколишнього світу самих себе. Цей процес триває протягом усього життя. Звідси можна зробити висновок, що стан самотності необхідний людині протягом усього життя. А. Маслоу [54] розглядає феномен самотності, як необхідний етап у житті самореалізованої та успішної людини.

Згідно з феноменологічним підходом, кожен індивід має здатність сприймати й інтерпретувати навколишню дійсність по-своєму. У філософії феноменом називається психічне переживання навколишнього, а вивчення переживання індивідом реальності — феноменологією. Прихильники цього підходу вважають, що особисте сприйняття реальності в кожному конкретному випадку детермінують поведінку індивіда. Особистість здатна до самоконтролю, поведінка детермінована можливістю робити свій вибір. Вчинки та дії кожної людини індивідуальні, оскільки сприйняття світу людиною унікальне. Наприклад, якщо сприймати світ як доброзичливе середовище, то,

найімовірніше, індивід почуватиметься щасливим, а якщо сприймати світ вороже, то, ймовірно, відчуватиме тривогу.

Феноменологічний підхід не розглядає інстинкти та процеси, які є спільними для людей і тварин. У рамках цього підходу основним завданням є розглянути такі специфічні психічні якості, які вирізняють людину з тваринного світу: самосвідомість, креативне мислення, здатність будувати плани на майбутнє, приймати рішення, усвідомлення своєї відповідальності. Крім цього, у межах феноменологічного підходу розглядається така точка зору, що в кожного індивіда є вроджена потреба в реалізації свого потенціалу — в особистісному зростанні, але навколишнє середовище може блокувати цю потребу. Люди за своєю природою мають схильність до творчості, дружелюбності, доброти, любові, радості.

Феноменологічний підхід передбачає, що неможливо зрозуміти іншу людину або її поведінку, якщо не спробує поглянути на ситуацію крізь призму її свідомості. Таким чином, можна зробити висновок, що будь-яка поведінка людини наповнена сенсом.

Головним представником феноменологічного підходу є Карл Роджерс (C. Rogers) [63]. Учений переконався в тому, що менш формальний підхід до пацієнтів більш ефективний. Він починає використовувати недирективну терапію, дозволяючи пацієнтам самостійно вирішувати, про що і коли говорити. К. Роджерс не направляє пацієнтів, не оцінював їхні дії. Лікування К. Роджерса будувалося на трьох позиціях: безумовне позитивне ставлення, емпатія, конгруентність. Його аналіз ґрунтується на теорії «Я», де вважається, що суспільство спонукає індивіда діяти відповідно до певних соціальних правил, обмежуючи свободу дій. Це призводить до протиріччя між внутрішнім справжнім «Я» індивіда і проявом «Я» у відносинах з іншими людьми. Він підкреслював відчуття порожнечі та самотності в житті, коли справжнє «Я» не проявляється і людина живе відповідно до свого соціального іміджу, демонструючи лише свій фасад. Самотність він розглядав як відчуження від

самого себе. Людина відчуває себе самотньою тоді, коли, знявши захисні бар'єри на шляху до себе, вона думає, що в контактах з іншими їй буде відмовлено.

Представники феноменологічного підходу вважають, що самотність породжується розривом між прийнятими загальними нормами спілкування і реальними взаємовідносинами. Індивід прагне до такої моделі спілкування, яку вважають ідеальною в суспільстві, що часто не збігається з індивідуальними особливостями особистості. У підсумку, індивід приходиться до відчуття самотності, розуміючи, що він не відповідає своєму оточенню. Іноді індивід приходиться до самотності шляхом бажання створити нові суспільні ідеали крізь призму творчості, або зовсім відчужений від суспільства, будучи ним незрозумілим.

Представники екзистенціального підходу вивчають індивіда за допомогою його можливості перебувати на самоті. Це вміння рятує екзистенціальну сутність людини від зникнення в соціумі. Представники цього підходу стверджують, що особистість, яка перебуває в натовпі, перетворюється на ніщо. У будь-якому віці людина активно протистоїть з оточуючими, відстоюючи право на власну думку, право на свою унікальність. Представники цього підходу трактують здатність особистості до переживання самотності як необхідна умова її становлення.

Екзистенціалісти вважають, що всі люди споконвічно і повсякчасно самотні.

Яскравим представником цього підходу є К. Мустакас (С. Moustakas) [58]. В основі його концепції лежить протиставлення хибної самотності та істинної. Вчений каже, що людина постійно перебуває перед вибором, щодня ухвалюючи відповідальні рішення, часто відчуваючи страх прийняти не правильне рішення. Це може призвести до того, що людина прагнучиме встановлювати нові контакти з оточуючими, намагаючись відволіктися, тікаючи від головних питань. Справжня самотність майже завжди породжується досвідом зіткнення з

прикордонними екзистенціальними ситуаціями. Сюди можна віднести смерть, народження, життєву трагедію тощо. Людина отримує лише зовнішню форму підтримки, а осмислити й пережити подібні ситуації необхідно самотійно. Такі переживання зіштовхують індивіда, як це не дивно, із самим собою, дають можливість пізнати себе.

К. Мустакас розглядає страх самотності як вияв механізмів захисту. Він стверджує, що *«люди, які відчують страх, зазнають невдачі у вирішенні власних життєвих завдань. Вони або виснажують себе поверхневими стосунками з іншими, або займаються безплідними і неконструктивними душевними пошуками»* [59, р. 11].

Автор підкреслює значення різниці між «суєтою самотності» та «справжньою самотністю». Суєта самотності як система захистів не дозволяє людині вирішувати важливі життєві питання, постійно спонукає її до соціальної активності, до спілкування з іншими людьми. Справжня самотність виникає з конкретної реальності самотнього буття і зіткнення людини з межовими життєвими обставинами (народження, смерть, життєві зміни, трагедії), з якими вона справляється сама, визначає позитивний аспект переживання самотності, що дає можливість поглянути на ситуацію під новим кутом зору, змінити цінності, знайти сенс власного життя, прийняти адекватні рішення щодо власної поведінки і пізнати іншого себе.

Екзистенційна самотність — це невід'ємна і органічна реальність людського життя, в якій є і біль, і тріумфальне творення, що виникає з тривалих періодів спустошення. В екзистенціальній самотності людина повністю усвідомлює себе ізольованим і самотнім індивідом, тоді як у самотності тривоги людина відокремлена від себе як від людини, що відчуває і пізнає [58].

Ще одним яскравим представником цього напрямку є Бен Міюскович (B. Mijuskovic) [57]. Науковець намагається виявити універсальний принцип, щоб зрозуміти причини людських вчинків. Б. Міюскович стверджує, що самотність споконвічно притаманна людині. Він вважає, що після задоволення

фізіологічних і біологічних потреб, людина прагне полегшити свою самотність. Досліджуючи проблему феномена самотності вчений підійшов до проблеми смерті і стверджує, що людина боїться її менше, ніж самотності. Наприклад, діти не бояться смерті, вони не знають і не розуміють її, але бояться залишатися самі. Діти бояться самотності, звідси можна зробити висновок, що вони знають або припускають, що це таке.

В. Франкл (V. Frankl) [42] наголошував на необхідності розмежування понять «бути самотнім» і «відчувати себе самотнім». Почуття самотності він розумів як переживання страху бути по-справжньому самотнім. Бути по-справжньому самотнім зумовлено самим фактором людського буття, тим, що нам дано стояти в екзистенціальних ситуаціях, таких як народження, смерть, приреченість. Автор вважає, що не можна розглядати самотність лише з негативної точки зору, адже вона сама може бути джерелом творчого ставлення до життя.

І. Ялом (I. Yalom) [74] писав, що межі між типами ізоляції напівпроникні і що один тип може призвести до іншого. Наприклад, якщо хтось починає відчувати, що у нього менше соціальних зв'язків, ніж йому хотілося б (тобто він відчуває себе самотнім), це може почати проявлятися у відчуттях, що інші бачать світ не так, як він. Аналогічно, якщо людина перебуває в ситуації, коли у неї мало соціальних контактів і вона соціально ізольована, з часом вона може почати відчувати, що її погляд на світ не поділяють інші люди.

Екзистенціалістське розуміння самотності також розрізняє різні види самотності, основним з яких є екзистенціальна, тобто самотність, яка є частиною людського стану.

Узагальнюючи вищесказане, можна зробити висновок, що представники екзистенціалістського підходу приділяють особливу увагу тому, що людський характер передбачає відчуження і самотність, як властивості, які від початку притаманні людині. Необхідно подолати страх самотності й навчитися позитивно його використовувати.

Відомий український філософі психоаналітик Н. Хамітов розробив метаантропологічний підхід до розуміння феномену самотності.

Відповідно до постулатів методології метаантропології самотність доцільно розглядати на буденному, граничному та метаграничному рівнях.

Буденне буття людини *«окреслює вимір людського буття, у межах якого «відтворюється родове та цивілізаційне буття людини»* [27, с. 27]. Буденне буття людини є результатом дії волі до самозбереження й волі до продовження роду, тому в його просторі відбувається актуалізація душевного, а не духовного вимірів людського буття.

Буденне буття пов'язане з відтворенням родового та цивілізаційного буття людини. Сприйняття його як самоцінності гальмує актуалізацію неповторно-особистісного начала, пов'язаного з внутрішньоінтенційною спрямованістю людини та іншими телеологічними чинниками її життєорганізації. Буденне буття Н. Хамітов розглядає як *«підкореність іншому та іншим, невизначеність власного шляху та небажання вибору»* [25, с. 253].

Саме тому у буденності рано чи пізно всі почуття та дії накриває нудьга. Людське життя сприймається як щось відчужене від Буття-як-Вічності, як щось короткочасне, замкнено-кінцеве, те, що повинне безслідно згаснути під напором безжальної стихії часу. У переживанні життя як замкненості та кінцевості проглядає мазохістична спрямованість звільнитися від нудьги буденності, безмежний страх безмежної буденності. Звідси самоочевидним є припущення, що у буденності самотність виявляється передусім як нудьга [26, с. 230].

Нудьга виступає результатом самотності у буденності і одночасно її фундаментальною причиною. Нудьга є результатом самотності, бо вона породжується нереалізованістю у спілкуванні з іншими людьми та самим собою. Нудьга є причиною самотності, бо вона виступає тією екзистенціальною основою, на якій виростає самотність-нереалізованість. Коло замикається. Для

того, щоб розірвати його, необхідно вийти за межі буденності у принципово інші, дійсно екзистенціальні виміри.

Ці екзистенціальні виміри можливі лише як виміри свободи. Адже нудьга породжується неможливістю свободи у буденності.

Нудьга приводить до самотності, бо виступає замкнутістю людського буття. В ній буття людини зачинається від світу, втрачаючи свою насиченість. Втрата насиченості це втрата можливості особистісного вибору через втрату бажання особистісного вибору [26, с. 233].

Граничне буття або буття-на-межі може бути визначене як вихід за межі буденності з її гармонією у дисгармонійні стани, де відбувається розуміння себе як чогось неповторного та самотнього по відношенню до світу, В цьому екзистенціальному вимірі людського буття внутрішня самотність перестає бути «річчю-у-собі» і стає фундаментальною ознакою існування.

Внутрішня самотність у граничному бутті людини оголюється і стає усвідомленою реальністю. Від цієї самотності не можна сховатися. Її можна лише подолати. Подолати само-змінною, само-трансцендуванням [26, с. 58].

На відміну від буденного, граничне буття людини окреслює вимір людського буття, *«де людина актуалізує особистісні ознаки, стаючи одночасно відкритою світові та самотньою у відношенню до нього»* [27, с. 29].

Метаграничне буття описує вимір людського буття, де відбувається *«вихід за межі буденного буття з його безособовою завершеністю й граничного буття з його незавершеністю та усвідомленою екзистенціальною відокремленістю»* [27, с. 67].

«У результаті в метаграничному бутті людини відбувається метаморфоза волі до натхнення, а творчість виходить за межі об'єктивної, і стає актуалізацією — творенням себе й простору продуктивної комунікації» [27, с. 67].

Загалом самотність має багато аспектів: є відчуття порожнечі або покинутості, пов'язане з браком стосунків або близькості; є часова перспектива

(самотність настає з часом), через яку людина сприймає власну самотність; є набір емоційних аспектів, які супроводжують самотність, включаючи смуток, меланхолію, розчарування, сором або відчай; і, нарешті, існує суб'єктивна оцінка індивідом якості та кількості своїх соціальних зв'язків.

Таким чином, самотність можна розглядати як соціально-психологічний феномен, що розгортається на трьох рівнях буття: буденному, граничному і метаграничному.

Дані методологічні підходи розширюють розуміння сутнісних характеристик поняття «соціально-психологічна самотність» та дозволяють сформулювати науковий фундамент для осмислення феномену самотності в нашому магістерському дослідженні.

1.3 Особливості переживання самотності в юнацькому віці

У віковій психології юність позначається одним із найбільш важливих та відповідальних етапів у становленні особистості. Саме цей період позначає перехід від підліткового (дитинство) віку до самостійного дорослого життя. Юність — це активний, творчий і відповідальний період, пов'язаний з дозріванням, соціалізацією, набуттям психологічних рис, соціальних норм і цінностей, знань, умінь і навичок для функціонування та розвитку своїх особистісних властивостей у суспільстві. Необхідно зазначити, що у психологічній науці існують різні підходи щодо визначення вікових меж юнацтва, що зумовлено специфікою методологічних підходів, які беруть за основу дослідники у процесі вікової періодизації. Зокрема, віковий період від 14 до 17 років у одних наукових джерелах належить до підліткового віку, в інших — до юнацького.

Верхня межа юнацького віку ще більш неоднозначна: опосередкована історичною, соціальною зумовленістю та індивідуальною мінливістю. Найчастіше дослідники виділяють ранню юність (від 15 до 18 років) та власне юність (від 18 до 25 років) [10].

У психосоціальной теорії Е. Еріксона основне питання, що має бути вирішене особою у період юності, — це входження у соціум, прийняття на себе відповідних соціальних ролей, дотримання суспільних вимог тощо. У разі вдалого вирішення поставлених задач у особистості формується новоутворення, яке Е. Еріксон [39] визначив як Его-ідентичність. Юнацький вік, на думку науковця, — це сенситивний етап для формування ідентичності молодій людині, який здійснюється за рахунок наявних соціальних і індивідуально-особистісних виборів, ідентифікації і самовизначень. Перші романтичні та сексуальні стосунки можуть виникнути в підлітковому віці, але більшість людей не шукають серйозно супутника життя до початку дорослого життя. Перша робота може з'явитися в підлітковому віці, але лише у зрілому віці люди починають серйозно шукати роботу, яка б їх влаштувала.

Еріксон, по суті, передбачив цю зміну, у своїй ідеї психосоціального мораторію, *«під час якого молода людина через вільне рольове експериментування може знайти нішу в певній частині свого суспільства»* [39, р. 156].

Ще одне спостереження, яке слід зробити щодо ідей Еріксона про юність, полягає в тому, що молоді люди надзвичайно зосереджені на розвитку інтимних стосунків, нехтуючи або виключаючи решту життя.

«Молода людина, яка не впевнена у своїй ідентичності, ухиляється від міжособистісної близькості; але чим впевненішою вона стає в собі, тим більше прагне її у формі дружби, боротьби, лідерства, любові та натхнення» [40].

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

а) особистісне та професійне самовизначення,

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

Т. Сватенкова [22], впевнена, що розвиток особистості в цей період — це унікальний досвід відкриття власного внутрішнього світу, глибока рефлексія, активні процеси самоідентифікації та самореалізації, екзистенційні переживання, формується життєва позиція та часова перспектива. Відбувається становлення й усвідомлення системи цінностей, знаходження сенсу власного існування.

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

Провідною діяльністю в період юнацтва виступає професійне навчання, що закладає основи для майбутньої трудової діяльності та професійної самореалізації. Провідна діяльність обумовлює виникнення мотиву самовдосконалення і потреби в досягненні, що проявляється у прагненні особистості адекватно оцінювати власні можливості, самостійно регулювати свою поведінку, покращувати успішність в навчанні, розширювати світогляд, бути самоефективною в діяльності та спілкуванні. Для раннього юнацького віку характерна перевага внутрішньої мотивації над зовнішньою; розвиток

внутрішньої мотивації дає можливість молодій людині свідомо керувати своїми потребами і прагненнями, опанувати внутрішній світ [26].

Реалізація професійного навчання тісно пов'язана з новою соціальною роллю та соціальним статусом — студентством. Це період входження в новий соціальний простір, який передбачає активну взаємодію з керівництвом факультету та адміністрацією університету, з викладачами різних предметів, з одногрупниками, однокурсниками та іншими студентами. Нові умови життя, з одного боку, призводять до переживання духовного підйому, радості, інтересу, а з іншого — створюють труднощі та бар'єри, які спричиняють стан розгубленості та незадоволення [19, с. 5].

Вступ до вищого навчального закладу та подальше успішне навчання, вимагають від молоді людини високого рівня внутрішньої мотивації та саморегуляції, самоорганізації, самостійності, ініціативності, наполегливості, відповідальності, адекватної оцінки власних здібностей. Студенти цілеспрямовано та систематично оволодівають великим обсягом знань та умінь, професійних, соціальних та загальних компетенцій. Вони вчаться ставити перед собою досяжні цілі, організувати власний час, розвивають самоконтроль та потяг до самовдосконалення [26].

Самотність як інтенція уяви сполучається з поняттям творчої діяльності. Молоді люди реалізують прагнення до самоствердження шляхом створення і демонстрації власних роликів за участю людей, тварин, предметів. В інтернет-середовищі вони намагаються знайти якомога більше прихильників, шанувальників, намагаючись подолати властиву технічним засобам ізольованість. Дистантність дає можливість учасникам віртуальної творчості розкріпачитися, продемонструвати свої дуже обмежені здібності шляхом створення парадоксального образу. Небезпека поширення такого роду «творів», іронічність яких не всі розуміють, загрожує утвердженням низькопробного смаку, втратою почуття міри, адекватного естетичного сприйняття краси світу. Полярне ставлення до подібного роду квазі-творчості, що веде до різких

зіткнень думок, некоректного вираження критики або схвалення може призвести до утворення протилежних угруповань або викликати відторгнення і загальний осуд. Глобальний характер прояву негативної оцінки може призвести до відчуття повної самотності, стресу, депривації.

Психологічні проблеми, наслідки соціальної нестабільності, матеріальна незабезпеченість, соціальна і правова незахищеність ускладнюють становище студентської молоді, для якої віковою біологічно заданою необхідністю є пошук близької людини, вираження любовних почуттів. Наростання значення інтимних прив'язаностей пов'язане з психосоціальним процесом статевої ідентифікації, який проявляється в освоєнні молодими людьми своєї статевої соціальної ролі та прийнятті суспільством цієї ролі. Цей етап психоонтогенезу студентства супроводжується подоланням психологічної залежності від батьків/дорослих, характеризується авторизацією соціально-психологічної індивідуалізації особистості. Пошуки однодумців і супутників життя, зумовлені зростаючою потребою молоді людини в задоволенні почуття інтимності у взаємодії з деякими людьми, ускладнюються в умовах відсутності стабільності соціального статусу студентства.

Постійна тривога за майбутнє, матеріальна незахищеність, пролонгація часу навчання у зв'язку з необхідністю постійного підвищення кваліфікації молоді є причиною неухильного зменшення кількості офіційно укладених шлюбів, збільшення нерівних за віком, соціальним статусом і матеріальним становищем союзів, перенесення вступу в перший шлюб на більш зрілий вік. Ці явища виступають і наслідком, і причиною загальної неблагополучної демографічної ситуації в країні.

Психологи розрізняють самотність як «об'єктивний» і «суб'єктивний» стан. Одні люди об'єктивно соціально ізольовані: вони мають мало соціальних контактів з іншими. Інші люди є суб'єктивно самотніми: вони повідомляють, що відчують себе самотніми в тому сенсі, що не мають стільки соціальних контактів, скільки їм хотілося б. Як тепер добре відомо, ці два типи не мають

надійної кореляції. Не кожен відлюдник є самотнім, але деякі товариські люди є самотніми.

Суб'єктивні та оціночні характеристики самотності відрізняють її від більш об'єктивних понять, пов'язаних із соціальними відносинами людини, таких як соціальна ізоляція. Це також підтверджується дослідженнями, які показують, як подібні соціальні механізми можуть призвести до різного сприйняття самотності різними людьми, вказуючи на те, що самотність, схоже, сильно залежить від індивідуальної інтерпретації та сприйняття свого соціального життя [48].

Таким чином, розрізнення об'єктивних і суб'єктивних форм самотності відстежує інтуїтивно очевидний момент. Але важливо добре подумати над тим, яка саме різниця відстежується. Почнімо з того, що в стандартному розумінні роздуми про самотність завжди вимагають роздумів про суб'єктивне життя людини — її переживання, відчуття якості свого існування. Якщо це так, то безперспективно розрізняти суто об'єктивний вид самотності, який можна виміряти з точки зору кількості та якості соціальних контактів людини, і суб'єктивний вид, який відслідковує переживання людини, що страждає. Кращий спосіб провести розмежування — вважати, що суб'єктивний вимір встановлює необхідну умову самотності: людина може бути самотньою лише тоді, коли вона відчуває себе самотньою. Ця необхідна умова не вимагає, щоб людина, яка страждає, когнітивно усвідомлювала свою самотність: її досвід не обов'язково дає знання про те, що вона самотня. Але вона виключає можливість того, що страждальниця є (об'єктивно) самотньою, не відчуваючи себе самотньою. З цієї точки зору людина не може бути самотньою без відображення цього факту в її психічному житті. Навпаки, відсутність соціальних зв'язків не є ні необхідною, ні достатньою умовою самотності: самотність починається і закінчується переживанням.

Симптоми самотності варіюються від психологічних до фізичних. Для опису почуття самотності використовують такі прикметники, як нудьга, жалість до себе, смуток, порожнеча, сором.

Самотність впливає, безпосередньо або через інші механізми, на біологічні маркери здоров'я, що призводить до порушення регуляції нейроендокринної системи та системного запалення, яке підвищує ризик серцево-судинних захворювань і пошкодження мозку. Крім того, деякі стани здоров'я, пов'язані з самотністю, можуть, у свою чергу, викликати інші проблеми зі здоров'ям. До них відносяться депресія, тривога і серцево-судинні захворювання, які, в свою чергу, можуть впливати на нейроендокринну дисрегуляцію і когнітивну функцію [33].

Люди описують думки і почуття самотності такими словами, як тривога, страх, сором і безпорадність. Ці потужні емоції можуть впливати на те, як ми діємо. Вони можуть створити низхідну спіраль, коли самотність змушує людину ще більше віддалятися від сім'ї та друзів і, таким чином, ставати ще самотнішою. Самотність може впливати на те, як ми передбачаємо та інтерпретуємо наш соціальний досвід. Це може означати, що ми відчуваємо більшу тривогу чи страх перед соціальними ситуаціями або занадто швидко реагуємо на сигнали соціального відторгнення. Самотність може погіршитися, якщо ми вважаємо причину самотності чимось незмінним, що не зміниться: що це просто частина нас самих або старіння. Події в ранньому віці, типи особистості та стилі подолання труднощів — все це впливає на ризик самотності в подальшому житті [71].

Когнітивні процеси визначають те, як люди оцінюють ситуацію, в якій вони перебувають. Перлман і Пеплау взяли це за відправну точку в поєднанні з атрибутивними аспектами сприйняття особистого контролю над ситуацією, в якій перебуває людина, коли розробляли своє визначення самотності: *«Самотність — це неприємне переживання, яке виникає, коли мережа соціальних зв'язків людини є недостатньою в якомусь важливому відношенні,*

кількісному або якісному» [60]. Це визначення розглядає самотність як одновимірну концепцію, яка варіюється насамперед за інтенсивністю переживання.

Самотність — це ситуація, яка переживається людиною як така, де є неприємна або неприйнятна відсутність (якість) певних стосунків. Сюди відносяться ситуації, в яких кількість існуючих стосунків менша, ніж вважається бажаною або допустимою, а також ситуації, коли близькість, якої людина бажає, не була реалізована. Таким чином, самотність пов'язана з тим, як людина сприймає, переживає та оцінює свою ізольованість та відсутність спілкування з іншими людьми.

Один з них — це об'єктивний стан самотності або усамітнення, що цілком може бути бажаною і не самотньою ситуацією, схожою на результат задоволеного приватного життя. Інший — це суб'єктивний стан самотності, який може виникати в особистій ізоляції, а може відчуватися серед інших, навіть серед незліченної кількості інших людей, як, наприклад, у сучасному місті. Самотність, усамітнення і самотність — це явно не одне й те саме. Однак є два основні моменти, які слід зазначити у зв'язку з цим. По-перше, дослідження вказують на те, що ситуативна самотність і суб'єктивна самооцінка самотності часто (хоча й не обов'язково) виникають разом, що вказує на необхідність взаємопов'язаного аналізу, який буде розглянуто нижче при обговоренні усамітнення. У більшості регресійних досліджень самотності найбільш значущою пояснювальною змінною є самотнє життя з такими супутніми змінними, як вдівство та втрата близьких. Той факт, що за останні півстоліття в країнах з розвинутою економікою самотність зазнала такого надзвичайного зростання, піднімає додаткові питання про самотність, особливо в західних культурах. (Це, звичайно, не означає, що самотність самотніх людей є пріоритетом, або що вони обов'язково самотні. Гострої самотності зазнають багато тих, хто не живе на самоті). По-друге, сучасна проблема самотності,

незалежно від того, правильно це чи ні, часто асоціюється або навіть формується під впливом зростаючої кількості людей, які живуть на самоті.

Самотність зараз діагностується як «епідемія», або, за словами Британського офісу національної статистики, як «бомба уповільненої дії». Лікарі повідомляють, що пацієнти запитують: «Чи можете ви дати мені ліки від самотності?» Вони гуманно обговорюють у британському журналі «The Lancet» роль антидепресантів і пацієнтів, *«для яких час тепер стоїть порожнім, поки вони чекають у будинках, повних тиші... Це приносить мені додому правду про цю епідемію — епідемію самотності... Я не знаю, як це вирішити, хоча хотів би знати»*. Масштаби епідемії широко оцінюються. Північноамериканські та британські дослідження показують, що 30-50% опитаних відчувають себе самотніми. Близько 10-25 відсотків повідомляють про сильну самотність. Британський фонд психічного здоров'я (2010) виявив, що лише 22% опитаних ніколи не відчували себе самотніми, а 42% відчували депресію через самотність. Самотність особливо вражає дуже молодих людей і людей похилого віку, так само як і самогубство. Серед дітей самотність є очевидною і навіть зростає.

Згідно з даними Європейського дослідження якості життя, близько 12% громадян ЄС відчували себе самотніми більше половини часу в 2016 році. Існують непереконливі докази щодо розподілу самотності між віковими групами. Деякі дослідження виявляють підвищену частоту самотності в підлітковому та найстаршому віці. Інші виявляють, що самотність монотонно зростає або зменшується з віком. Останні дані свідчать про три піки виникнення самотності протягом життя: один — у підлітковому або молодому віці, один — у похилому віці, і додатковий пік — приблизно у віці 50-60 років [33].

У 2017 році Комітет з питань самотності Джо Кокса у Сполученому Королівстві Великобританії та Північної Ірландії подав до британського

парламенту звіт, у якому було зазначено, що *«понад 9 мільйонів людей у країні часто або завжди почуваться самотніми»*.

У січні 2018 року Сполучене Королівство призначило Трейсі Крауч, заступницю міністра спорту та громадських справ, «Міністром у справах самотності», яка очолила урядову команду, що зосереджена на вирішенні проблеми соціальної самотності. Коли було встановлено цю дивовижну назву «Міністр у справах самотності», це означало, що самотність офіційно стала гуманістичною психологічною проблемою, яку урядовці повинні вирішити в цю стрімку та інтерактивну епоху [49]. Дещо пізніше подібне міністерство появилось в Японії.

В 2000-х роках філософію і психологію самотності починають вивчати у провідних наукових та навчальних центрах світу. Появляються центри по вивченню самотності (*Centre for Loneliness Studies, University of Sheffield*).

За словами науковця Бена Міюсковіча (Ben Lazare Mijuskovic) [57], в наш час самотність не пов'язана з нездатністю або відчуттям нездатності спілкуватися з іншими. Людина тягнеться до інших, тому що вона вже самотня, лише *«після того, як спочатку відчула, визнала і зрозуміла всепроникне почуття ізоляції, яке переслідує людську душу»*. Наша самотність є неминучим наслідком самоусвідомлення, яке виникає до інтерсуб'єктивного розвитку і, отже, незалежно від нього. Самотність можна відчувати і тлумачити по різному, але в усіх випадках самотність — це не просто стан, який піддається чіткому філософському визначенню. Скоріше, самотність є «загальним поняттям», і цілий ряд різних аспектів самотності є власне предметом дослідження філософії та психології самотності.

Американський дослідник Томас Думм (Thomas L. Dumm) [38] констатує: *«Самотність — це призма, крізь яку можна досліджувати весь спектр людського життя... До того ж самотність виступає однією з стратегій людського життя»*.

Маркус Мунд і Франц Нейер з Інституту психології Університету Фрідріха Шиллера в Єні (Німеччина) дослідили два фактори — самотність і відчуття здоров'я — які впливають на те, як змінюється особистість людини на початку і в середині життя, і, в свою чергу, як її особистість впливає на ці самі фактори. Коротше кажучи, виявляється, що наша особистість впливає на ймовірність того, що з віком ми ставатимемо більш самотніми (і почуватимемося менш здоровими), також і те, що самотність (і менш здорове самопочуття) формує нашу особистість, потенційно створюючи замкнене коло ізоляції.

Дослідники виміряли особистісні риси, самотність і суб'єктивне здоров'я 661 здорової молодої людини (середній вік 24 роки) у 1995 році, а потім розшукали 271 з них у 2010 році і поставили їм ті ж самі запитання (на той час середній вік вибірки становив 40 років). Для вимірювання суб'єктивного здоров'я учасники просто відповідали на запитання «Як Ваше здоров'я в цілому?» за 5-бальною шкалою від «дуже добре» до «погано».

За п'ятнадцять років дослідження учасники в середньому стали більш самотніми і відчували себе менш здоровими. Водночас їхні показники за такими особистісними рисами, як нейротизм та екстраверсія, з часом знижувалися, тоді як показники за такими рисами, як доброзичливість та сумлінність, зростали.

Дослідники компанії Euromonitor International відзначають, що вже сьогодні існує великий прошарок людей, які не хочуть розділяти своє життя з іншими, а в найближчі п'ятнадцять років кількість домогосподарств, які складаються з однієї особи, буде збільшуватися у всіх країнах. До 2030-го їх буде більше на 120 млн. З 1996 по 2006 рік кількість одинаків зросла на 33% і склала 201 млн. [77].

Аналіз сучасних соціально-психологічних теорій самотності дав змогу розробити типологію соціально-психологічної самотності в студентському середовищі (рисунок 1.1).

Основними індикаторами, що описують типи соціально-психологічної самотності, є комунікативні та емоційні характеристики міжособистісного сприйняття і спілкування в соціальних групах.

I тип — несвідоме уникнення міжособистісних контактів (тип самотності «Втікач»). Цей тип самотності властивий молодим людям, які мають занижену самооцінку, не упевнені в собі, мають низку фобій.

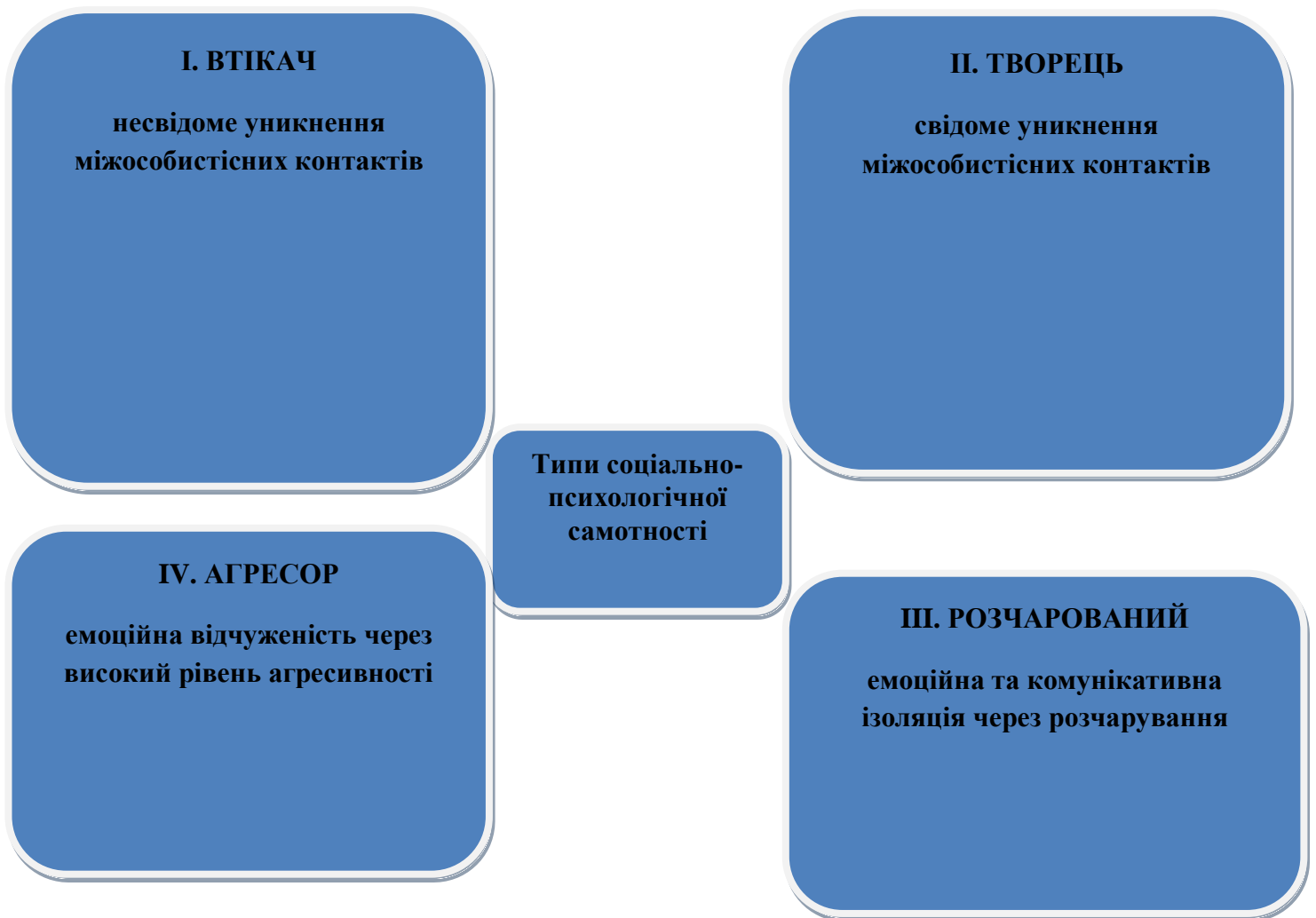


Рис. 1.1 Типи соціально-психологічної самотності

II тип соціально-психологічної самотності — особистісний розвиток (тип самотності «Творець»). Основні причини: високий рівень саморефлексії та самоідентифікації, прийняття себе і бажання перебувати на самоті.

III тип — емоційна та комунікативна ізоляція (тип самотності «Розчарований»). Основні причини: розчарування в навколишній дійсності, фрустрація, депресія, соціальна відстороненість, соціальна відгородженість.

IV тип — емоційна відчуженість, яка проявляється у ворожості, підозрілості, злості, заздрості, викликає конфліктність у міжособистісних стосунках (тип самотності «Агресор»).

Таким чином, причинами соціально-психологічної самотності молодих людей є дефіцит емоційних зв'язків; відсутність здорової соціальної ідентифікації; несформованість прийнятних для всіх членів групи загальних норм і цінностей, правил поведінки; брак наявності достатнього часу для глибокого спілкування.

Висновки до розділу 1

На основі аналізу різних наукових джерел ми розглянули поняття соціально-психологічної самотності, її складових та чинників формування.

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

об'єктивна самотність — це соціальні відносини і події, що мають негативне забарвлення (аномія, відчуження, ізоляція);

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

позитивний характер самотності (самотність як ресурс) — самотність як невід'ємна частина розвитку індивідуальності людини і процесу соціалізації;

негативний характер самотності (самотність як проблема) — самотність як порушення внутрішньої цілісності особистості; як втеча від життя і небажання брати відповідальність за своє життя.

Самотність може бути тимчасовим і ситуативним явищем, а не статичним, часто залежним від різних соціальних ситуацій. Р. Вейс (R. Weiss),

наприклад, виділив шість соціальних потреб для того, щоб не відчувати самотності: відчуття зв'язку через близькі та інтимні стосунки з іншими; можливість піклуватися про інших; відчуття соціальної інтеграції в групі однолітків; впевненість у власній цінності з боку інших; наявність надійного альянсу; доступ до порад та підтримки інших людей.

Справжні стани самотності зазвичай супроводжуються симптомами психологічних розладів у формі негативних афектів або навіть неврозів. У різних людей афективні реакції на самотність, як правило, різні. Одні самотні люди скаржаться на відчуття печалі і пригніченості, інші говорять про те, що відчувають страх і тривогу, треті повідомляють про гіркоту і гнів.

На переживання стану самотності впливають не стільки реальні відносини з оточуючими людьми, скільки ідеальне уявлення про те, якими ці відносини повинні бути. Самотність — це скоріше емоція в русі, ніж щось постійне чи фіксоване. До самотності потрібно підходити через стосунки між людьми, оскільки вона постійно формується у складності їхнього повсякденного життя. В одних ситуаціях ми відчуваємо себе самотніми, в інших — більш взаємопов'язаними з іншими людьми.

В своєму дослідженні ми виокремлюємо 8 основних підходів щодо інтерпретації поняття «соціально-психологічна самотність»:

- 1) Неофрейдистська модель (психодинамічна) (G. Zilburg, F. Fromm-Reichmann, Harry Stack Sullivan).
- 2) Соціологічна модель (C. Bowman, D. Riesman, Philip E. Slater).
- 3) Когнітивна модель (L. A. Peplau, W. Sadler).
- 4) Інтеракціоністська модель (R. S. Weiss).
- 5) Гуманістична модель (A. Maslow).
- 6) Феноменологічна модель (C. R. Rogers).
- 7) Екзистенціальна модель (C. Moustakas, B. L. Mijuskovic, V. Frankl).
- 8) Метаантропологічна модель (філософ і психоаналітик Н. Хамітов).

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

Самотність в юнацькому віці переживається особливо гостро. Якщо молода людина відкриваючи свій внутрішній світ, усвідомлює свою унікальність та відчуває себе непотрібною, не прийнятою та ізольованою від зовнішнього світу, і не знаходить свого місця серед групи однолітків та не встановлює міжособистісних стосунків на бажаному для неї рівні, то вона відчуває власне безсилля, є наляканою та ранимою. Самотність в юнацькому віці пов'язується із соціальними змінами та змінами в розвитку, що відбуваються в цей період. Зокрема через зростаючу потребу в автономії та бажання створити окрему підліткову ідентичність, що виходить за межі безпосереднього сімейного оточення, та знаходить своє відображення у зростаючому відокремленні від батьків і спробами встановити нові стосунки з однолітками в більш широкому соціальному світі.

Розуміння того, які фактори пов'язані з юнацькою самотністю та як вона впливає на благополуччя, є важливим для розробки ефективних втручань (інтервенцій), спрямованих на подолання негативних наслідків цього явища.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

2.1 Обґрунтування програми, діагностичних критеріїв та методичного забезпечення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження здійснювалося нами на базі кафедри публічного управління та адміністрування Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу. Експериментальну вибірку склали 120 студентів віком від 17 до 24 р. (студенти бакалаврату та магістратури), з них 60 — хлопці, 60 — дівчата (рівномірний гендерний розподіл).

Емпіричне дослідження проводилося в чотири етапи:

1. Організаційний етап — досліджено основні наукові джерела з проблематики самотності; окреслено понятійно-термінологічне поле дослідження феномену самотності.

2. Діагностичний етап — підбрано психодіагностичні методики відповідно до предмету дослідження; сформовано групи досліджуваних.

3. Дослідницький етап — психодіагностика феномену самотності осіб юнацького віку на основі розробленої діагностичної програми. Дослідження ґрунтувалося на принципах конфіденційності та добровільності, що гарантувало анонімність результатів.

4. Етап аналізу отриманих даних — кількісний та якісний аналіз даних, систематизація та узагальнення результатів дослідження.

Дослідження проведено відповідно до етичних норм комітету з прав експериментів Гельсінської декларації (2013).

Відповідно до програми завдання емпіричного дослідження полягали у наступному:

підбір та обґрунтування валідного психодіагностичного інструментарію;

дослідження рівня суб'єктивного переживання самотності студентською молоддю;

здійснення кількісного та якісного аналізу одержаних емпіричних даних і інтерпретація результатів наукового дослідження;

виявлення кореляційного зв'язку між рівнем самотності та рівнем психологічного благополуччя особистості.

Для емпіричного дослідження взаємозв'язку між самотністю та життєвими цінностями були використані наступні методики:

1) Метод глибинного інтерв'ю. Метод глибинного інтерв'ю дає змогу одержати глибинну інформацію про думки, погляди, мотиви, уявлення респондентів. Істотною його особливістю є здебільшого зацікавленість респондентів опитуванням, яка забезпечується особистим контактом учасників інтерв'ю (Додаток А).

2) Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела, Л. Попела, М. Фергюсона, яка складається з 20 тверджень, на які є чотири варіанти відповідей «часто», «іноді», «рідко», «ніколи» (Додаток Б).

Сама методика базується на теорії про те, що самотність — це складне почуття, яке пов'язує воедино щось втрачене внутрішнім світом особистості. Відчуття самотності мотивує людину до енергійного пошуку ресурсів для протистояння цьому стану, який блокує здатність людини реалізовувати свої очікування і надії. У почутті самотності є когнітивний момент. Воно сигналізує людині «хто я є в цьому житті».

3) Опитувальник С. Корчагіної «Самотність» (Додаток В). Опитувальник дозволяє діагностувати глибину переживання самотності.

Опитуваним пропонується 12 питань і 4 варіанти відповідей на них. Варіанти: завжди; часто; іноді; ніколи. Досліджуваний повинен обрати ту відповідь, яка найбільше відповідає його уявленням про самого себе. Бали: завжди — 4, часто — 3, іноді — 2, ніколи — 1.

Ключ для вимірювання вираженості самотності: 12-16 балів — особа не переживає на даний час самотність; 17-27 балів — наявне неглибоке переживання самотності; 28-38 балів — наявне глибоке переживання актуальної самотності; 39-48 балів — наявне дуже глибоке переживання самотності.

4) Для вивчення домінантного виду переживання самотності застосовували «Діагностичний опитувальник для виявлення виду самотності» С. Корчагіної (Додаток Д). Методика спрямована на визначення виду та інтенсивності переживання самотності. Опитуваному пропонується 30 тверджень і два варіанти відповідей на них (так або ні). Досліджуваний повинен обрати ту відповідь, яка найбільше відповідає його уявленням про самого себе.

Автор методики на фоні загального стану самотності визначає 3 його види: дифузну, відчужуючу та дисоційовану. Дифузний тип самотності характеризується поєднанням досить суперечливих рис особистості: стійкість і пристосування в конфліктах; наявність всіх рівнів емпатії; збудливість, тривожність; комунікативна спрямованість. Відчужуваний тип самотності самотності характерний для людей, які схильні відокремлювати себе від інших людей, норм та цінностей. Дисоційований тип характеризує найбільш складний психічний стан досліджуваних, як з точки зору переживань, так і з точки зору походження та рефлексії. По-перше, особистість повністю ідентифікує себе з іншою людиною, виникає довіра до цієї людини. Згодом відбувається відчуження, що відображає справжнє ставлення особистості до неї. Одна сторона особистості приймається нею, а інша категорично відкидається.

5) Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) як адаптована версія Purpose-in-Life Test (PIL) (J. Crumbaugh, L. Maholic, 1964).

Методика СЖО включає 20 парних тверджень, які необхідно оцінити за ступенем прояву одного з них за шкалою від 0 — до 3, де 0 означає, що обидва твердження є однаково рівними (Додаток Е).

Тест СЖО включає 5 субшкал, що становлять 3 шкали смисложиттєвої орієнтації: ціль у житті, процес життя, результативність життя; та дві шкали локусу контролю: локус контролю «Я», локус контролю життя; та шкалу загального показника осмисленості життя як здатності людини до усвідомлення сенсу життя.

У процесі пошуку сенсу життя людина переживає переживання екзистенціального характеру. Тест СЖО спрямований на оцінку такої характеристики смислової сфери, як загальний рівень смисложиттєвих смислової сфери, як загальний рівень осмисленості життя.

Показники за субшкалами дозволяють визначити наступне:

Підклас 1. Цілі в житті. Бали характеризують наявність або відсутність науково осмислених життєвих цілей у майбутньому, які надають сенс життю, орієнтацію та часову перспективу.

Підклас 2. Процес життя (інтерес і емоційна насиченість життя). Суть цієї шкали в тому, чи сприймається процес власного життя як цікавий, емоційно насичений та сповнений сенсу.

Підклас 3. Ефективність життя або задоволеність самореалізацією. Бали відображають оцінку минулих життів, результативність та осмислення минулого.

Підклас 4. Локус контролю — «Я» («Я — господар життя»). Характеризує волю особистості, віру в свої сили, дієвість і готовність реалізовувати свої життєві плани.

Підклас 5. Локус контролю — життя або контрольованість життя. Бали показують ступінь контролю та відповідальності респондента за своє життя.

б) опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф.

Шкала психологічного благополуччя задумана як багатовимірний інструмент, що складається з шести вимірів: самоприйняття (усвідомлення та прийняття своїх сильних і слабких сторін), позитивні стосунки (наявність глибоких, значущих стосунків з іншими), особистісне зростання (відчуття

прогресу в результаті розвитку свої сильні сторони), автономія (самовизначати та приймати незалежні рішення), управління навколишнім середовищем (керувати своїми обставинами, щоб скористатися можливостями) та ціль у житті (встановлювати цілі та керуватися ними). Поєднання цих вимірів стало результатом зближення попередніх моделей, які описували психічне здоров'я, як-от теорії Jahoda (1958), Maslow (1968) або Rogers (1961).

Ця методика вимірює актуальне психологічне благополуччя. Благополуччя є динамічною концепцією, яка включає суб'єктивні, соціальні та психологічні аспекти, а також поведінку, пов'язану зі здоров'ям. Шкали вимірювання психологічного благополуччя Ріфф — це просте та відносно коротке опитування, яке оцінює психологічний компонент благополуччя, це теоретично обґрунтований інструмент, який вимірює багато аспектів психологічного благополуччя. До цього простого інвентарю легко отримати доступ і керувати ним [65].

Методика являє собою адаптований українською мовою варіант англomовної методики *The scales of psychological well-being*. Методика була кілька разів валідизована у різних варіантах. Найбільш поширеною є версія з 84 пунктів, у якій на кожному з 6 шкал припадає 14 тверджень. Саме ця версія найчастіше перевірялася на валідність зарубіжними дослідниками, і саме вона використовувалася в нашому дослідженні (Додаток Ж).

Сам опитувальник містить 84 твердження, що складають 6 шкал:

позитивні відносини з іншими — це наявність хороших доброзичливих, відносин з оточуючими людьми, бажання бути дбайливим по відношенню до близьких людей, здатним до емпатії, а також любові та близькості;

автономія — це незалежність випробуваного, здатність його протистояти соціальному тиску в думках і у вчинках та вибудовувати свій простір;

управління оточенням — це компетентність в управлінні щоденними справами, а також виражена спроможність ефективно використовувати життєві

можливості, вміння обирати, створювати умови, які задовольняють особистісні потреби та цінності;

особистісне зростання — це безперервний саморозвиток та самовдосконалення, відслідковування і контроль власного особистісного зростання;

мета у житті — це націленість, наявність цілей у житті, і навіть почуття осмисленості життя;

самоприйняття — це визнання та прийняття власного особистісного різноманіття, наявність хорошого ставлення до себе.

У даній ситуації респондент повинен висловити ступінь своєї згоди або незгоди із твердженнями за 6-бальною шкалою, в якій цифра 1 — це абсолютно не згоден, цифра 2 — людина не згодна, цифра 3 — швидше за все не згодна, цифра 4 — швидше за все згоден, цифра 5 — це згоден, цифра 6 — це абсолютно згоден.

Методика заповнюється індивідуально. Середній час заповнення — 60 хвилин.

2.2 Результати дослідження переживання самотності студентською молоддю

На першому етапі емпіричного дослідження 10 осіб взяли участь у глибинному інтерв'ю (Додаток А), при цьому ми дотримувалися принципу рівномірного гендерного відбору: 5 юнаків і 5 дівчат.

Цей метод допоміг виявити причини виникнення соціально-психологічної самотності в студентському середовищі.

Відповіді респондентів було розбито на шість блоків запитань, що дають змогу коректно та структуровано інтерпретувати отримані результати.

Блок 1. Що Ви розумієте під самотністю?

Більшість респондентів вважають, що сукупність фізичного і морального відчуття самотності є самотністю. Фізичну самотність інтерпретують не як

повну ізоляцію, а як відсутність необхідної для відчуття комфорту частоти спілкування. Моральну самотність розшифровують, як відсутність необхідної для відчуття комфорту якості спілкування, яка залежить від емоційно-психологічної складової. Опитані говорять про те, що можна фізично бути самому, але відчувати себе комфортно, а можна перебувати в натовпі, але відчувати себе самотньо. Учасники опитування вказують, що відчуття самотності залежить від типу характеру людини: інтроверт якийсь час не буде відчувати себе самотньо, навіть перебуваючи у фізичній ізоляції, екстраверт же, навпаки, відчуває потребу в систематичному спілкуванні, щоб підтримувати свій рівень відчуття самотності на комфортній позначці. Багато учасників опитування помічають, що наявність коханої людини сильно знижує відчуття самотності, оскільки партнер здатний компенсувати як фізичну самотність, так і моральну за умови, що ця людина перебуває поруч і розділяє інтереси, погляди, здатна підтримати бесіду, співпереживати.

Можна зробити висновок, що самотність розуміють як стан, який відчуває людина при нестачі необхідної для відчуття комфорту кількості фізичного і морального спілкування.

Блок 2. Що допомагає справлятися з почуттям самотності?

Було виявлено соціальні та особистісні детермінанти, які допомагають справлятися з почуттям самотності. Серед особистісних детермінант виділяються надія на краще майбутнє, потреба подібатися людям, простота у спілкуванні та товарицькість, відкритість до всього нового. Четверо респондентів вказали, що сподіваються, що в майбутньому вони не будуть відчувати почуття самотності, тому єдиний дієвий спосіб боротьби з самотністю — дочекатися певного періоду часу, коли подібна проблема стане не актуальною. Здатність подібатися людям і входити до них у довіру, простота у спілкуванні, товарицькість і відкритість також були відзначені як способи боротьби із самотністю. Серед соціальних детермінант: підтримка родичів і друзів, спілкування з протилежною статтю, робота, отримання

яскравих емоцій за допомогою походів у кіно, театри, подорожей і т.п., спроба знайти способи відволіктися. Майже всі респонденти зазначають, що підтримка сім'ї дуже допомагає переживати відчуття самотності.

Один респондент вказує, що робота рятує його від самотності, оскільки взаємодія з колегами задовольняє потребу в безпосередньому спілкуванні, а завантаженість у процесі роботи забирає надто багато сил, таким чином, втома не дає можливості оцінювати свій психологічний стан.

Блок 3. Що заважає справлятися з почуттям самотності?

Було виявлено соціальні та особистісні детермінанти, які заважають справлятися з почуттям самотності. Серед особистісних детермінант, які заважають впоратися з почуттям самотності, були виявлені: емоції, особливості характеру, скутість у спілкуванні з незнайомими людьми, невміння спілкуватися, сором'язливість і фобії. Три з п'яти дівчат зазначили, що емоції часто заважають справлятися з почуттям самотності. Респондентки перераховують різні емоційні стани: глибокий смуток, мимовільні сльози, раптові нервові зриви, пригніченість. Більшість молодих людей відзначають як свої недоліки скутість у спілкуванні з незнайомими людьми, що заважає створювати коло нових знайомств, невміння спілкуватися. Один респондент вважає, що відчуває почуття самотності, оскільки як є інтровертом і мізантропом. Багато хто зазначає, що сором'язливість і страх бути не прийнятним, заважає знайомитися з людьми. Респонденти чоловічої статі швидше знайомляться з дівчатами тільки під впливом алкоголю або у великій компанії друзів. Дівчатам же взагалі не властиво самим заводити знайомства з протилежною статтю.

Серед соціальних детермінант: інформатизація суспільства, соціальний статус, рівень життя, негативне ставлення оточуючих, місце проживання та нерозуміння проблеми самотності оточуючими. П'ять осіб зазначають, що інформатизація суспільства заважає справлятися з почуттям самотності. Сучасна молодь проводить занадто багато часу в соціальних мережах, досить

часто спілкування просто механізоване, відсутність справжніх емоцій і почуттів посилює відчуття самотності. Три респонденти зауважують, що соціальний статус і рівень життя негативно впливає на спроби впоратися з відчуттям самотності.

Блок 4. У чому причина виникнення почуття самотності в молодих людей?

Відповідаючи на поставлене запитання, респондентам довелося проаналізувати не тільки свій особистий досвід, а й спробувати сформулювати низку причин виникнення почуття самотності з точки зору їхнього уявлення про цей феномен. Було виявлено соціальні та особистісні причини виникнення почуття самотності у молодих людей. Серед особистісних причин: високий ступінь індивідуалізму, страх бути відкинутим, хворе самолюбство, комплекси, зміна ціннісних орієнтирів, обмеженість у поглядах. Ці причини виникають у зв'язку з нормами виховання, впливу навколишнього суспільства і багатьох інших чинників. Серед соціальних причин: невеликий життєвий досвід, роз'єднаність людей, сексуальна революція, комп'ютеризація суспільства, розвиток споживацького мислення, зміна менталітету, відсутність вседоступних дозвіллевих форм, питання виховання, індивідуалізація суспільства, відсутність толерантності в низці питань тощо. Кілька респондентів зазначають, що відсутність життєвого досвіду впливає на відчуття самотності, оскільки очікування не збігаються з дійсністю. Наприклад, четверо респондентів чоловічої статі зазначають, що роз'єднаність людей впливає на відчуття самотності, оскільки як багато хто ділиться на замкнуті, різноформатні, закриті групи. Троє респондентів звертають увагу на те, що сучасна молодь народилася в період реорганізації держави, важких кризових явищ, що вплинуло на розвиток особистості майбутніх студентів. Відсутність необхідних навичок комунікації, недовіра до оточуючих, повна самостійність у ранньому віці призводить до розвитку й укорінення почуття самотності. Респонденти зазначають, що сучасна модель виховання дитини вирізняється

ізолюваністю та груповою градацією з самого раннього віку. Батьки надто стурбовані безпекою дітей, у сучасній дійсності дитина не гуляє сама на дитячому майданчику, її проводжають до школи і зустрічають після занять. Змалку дитину визначають до школи, що відповідає рівню сімейного достатку, вирішують питання дозвілля і творчих інтересів за принципом фінансових можливостей, підсвідомо привчають дитину до індивідуалізму, монетарного мислення та групової градації. Відповідно, можна зробити висновок, що зайва самотійність, наприклад, породжена кризовими явищами, впливає на розвиток почуття самотності, так само негативно, як зайва опіка і постійний контроль.

Блок 5. Способи боротьби із самотністю

У рамках глибинного інтерв'ю респонденти розглянули питання розв'язання проблеми самотності у студентському середовищі. Було виявлено соціальні і особистісні способи боротьби з поставленою проблемою. До особистісних способів боротьби з почуттям самотності належать: розвиток навичок комунікації, саморозвиток, дисципліна, саморегуляція, боротьба з комплексами та фобіями. До соціальних способів належать: зміни в державній та освітній політиці, розвиток дозвіллєвих заходів для молоді. Респонденти зазначають, що необхідно запроваджувати жорстку цензуру в питаннях бізнесу, сімейного насильства, а також проводити цілеспрямовану пропаганду в ЗМІ щодо питань створення і розвитку сім'ї, народження дітей, популяризувати такі моральні цінності, як відданість, щирість, дружелюбність, відкритість, безумовна любов тощо. Щодо державної політики було висунуто пропозиції, пов'язані з запровадженням громадських програм на законодавчому рівні.

Блок 6. У яких ситуаціях і чому Ви відчували почуття самотності?

Розглянемо відповіді респондентів з точки зору інтеракціоністського підходу.

Ситуація 1: Респондентка відчуває загострене почуття самотності: незапланована вагітність. Під час вагітності партнер дівчини відмовився від подальших стосунків з дівчиною, знявши з себе відповідальність за майбутню

дитину. Крім того, у цій ситуації, дівчина розуміє, що в майбутньому вона надалі приречена на тривалу самотність, оскільки їй важко буде знайти партнера, готового прийняти вагітну жінку і надалі виховувати чужу дитину. В особистісному плані дана проблема пов'язана з формуванням цілого комплексу фобій. У соціальному плані дана ситуація пов'язана з формуванням неповної сім'ї, що створює соціальний статус матері-одиначки.

Ситуація 2: Респондентка відчуває почуття самотності через переїзд на нове місце проживання (ВПО). Зміна місця проживання призвела до послаблення комунікативних зв'язків з родичами та друзями. Відчуваючи гостру потребу в спілкуванні з ними, вона відчуває відірваність від звичного середовища спілкування, що ще більше посилюється частими від'їздами у відрядження партнера. В особистісному плані дана проблема пов'язана зі ступенем прив'язаності людини до географічних, побутових та комунікативних умов проживання. В соціальному плані дана ситуація пов'язана з вимушеною ізоляцією й ослабленням комунікативних зв'язків.

Ситуація 3: Респондентка іноді відчуває почуття самотності: невлаштованість особистого життя. Родичі та друзі, на відміну від неї, мають вже влаштоване особисте життя. Можна зробити висновок, що потреба в партнері уявна, нав'язана суспільними стереотипами. В особистісному плані дана проблема спричинена високим рівнем саморефлексії. У соціальному плані дана ситуація пов'язана з моделлю сім'ї як способом соціальної взаємодії та еталоном соціального життя.

Ситуація 4: Респондентка іноді відчуває почуття самотності через неприйняття студентською групою. Студентська група негативно ставиться до респондентки, ігнорує її та іноді конфліктує з нею. Дівчина вважає, що не вміє вибудовувати стабільні соціальні зв'язки, тому намагається стати більш комунікабельною і дружелюбною. В особистісному плані дана проблема пов'язана з розвитком комплексу неповноцінності і розвитком інтроверсії. У соціальному плані дана ситуація пов'язана з внутрішньогруповим конфліктом

на ґрунті соціальної ізоляції, а також з процесом адаптації людини всередині групи.

Ситуація 5: Респондентка відчуває гостре почуття самотності через смерть батька, глави сім'ї. Раптова смерть батька стає ударом для всієї родини. Мати дівчини не знаходить моральні сили пережити цю ситуацію, вже декілька місяців абсолютно не має уявлення про те, як жити далі. Чоловік респондентки вкрай мовчазний, не здатний надати необхідну психоемоційну підтримку. Дівчині доводиться навчатися самотійно справлятися з сімейними проблемами, піклуватися про своє психологічне благополуччя, а також про благополуччя своїх найближчих родичів: турбуватися про бабусю, матір й молодшу сестру. Перепади настрою, періодичні істерики на фоні моральної втоми посилюють відчуття самотності. В особистісному плані дана проблема пов'язана зі станом фрустрації і високим рівнем емоційності. У соціальному плані дана ситуація пов'язана з внутрішньосімейними взаєминами, проблемою ідентифікації ролей.

Ситуація 6: Респондент рідко відчуває почуття самотності: невлаштованість особистого життя. В оточенні немає представниць протилежної статі, які хотіли б мати стосунки з респондентом, оскільки він доволі сором'язливий та мовчазний. Навички комунікацій виявляються ослабленими, хлопець багато часу проводить у соціальних мережах. Респондент тривалий час не має сексуальних контактів, що сильно впливає на відчуття самотності. В особистісному плані дана проблема пов'язана з розвитком комплексу неповноцінності. У соціальному плані дана ситуація пов'язана з гендерними проблемами.

Ситуація 7: Респондент рідко відчуває почуття самотності: відсутність довіри до оточуючих. Вирішуючи важливі проблеми, юнак вважає, що оточуючі вкрай упереджені у своїх судженнях, опираючись виключно на свій власний життєвий досвід і світогляд, вони мають дуже вузьке мислення. В особистісному плані дана проблема пов'язана з високим рівнем самосвідомості.

У соціальному плані це пов'язано з розвитком лідерських якостей та накопиченням соціальної агресії.

Ситуація 8: Респондент рідко відчуває почуття самотності: свідомий відхід від суспільства. Розуміння, що навколишні люди не здатні дати необхідні для саморозвитку знання та навички й усвідомлення того, що спілкування з ними забирає час та сили, що призводить респондента до жорсткої самоізоляції. В особистісному плані дана проблема пов'язана з питанням творчого саморозвитку та самоідентифікації. У соціальному плані дана ситуація пов'язана з свідомим усамітненням.

Ситуація 9: Респондент відчуває почуття самотності: короткочасна самотність у зв'язку з відсутністю можливості живого спілкування. Працюючи за графіком «1 через 1» і поєднуючи роботу з навчанням, респондент не завжди має можливість бачитися і спілкуватися зі своєю компанією друзів у необхідних для комфортного стану кількостях. В особистісному плані дана проблема пов'язана з високим рівнем комунікабельності. У соціальному плані це пов'язано з прагненням до колективізму.

Ситуація 10: Респондент відчуває гостре почуття самотності: сексуальні відхилення. Отримуючи задоволення від фізичного болю, будучи мазохістом, юнак є представником субкультури БДСМ. Батьки і близькі друзі доволі негативно сприймають його сексуальні уподобання. Бажаючи допомогти, близькі люди пропонують молодій людині звернутися до відповідних фахівців, розглядаючи цю проблему в медичному плані. Респондент усвідомлює свою невідповідність загальноприйнятим стандартам, однак намагається знайти розуміння, співчуття та визнання оточуючих, оскільки суспільство приймає, наприклад, людей з обмеженими можливостями та ВПО. Молода людина бажає бути прийнятою суспільством, незважаючи на розуміння своєї інакшості. В особистісному плані дана проблема пов'язана з гендерними установками та упередженнями. У соціальному плані це пов'язано з девіантною поведінкою.

Відповіді на запитання показують, що почуття самотності може бути короткочасним і епізодичним, таким, що проявляється тільки під час певних подразнювальних чинників, а може бути і хронічним станом. Крім того, можна виявити три основні стани самотності: слабкий (людина рідко відчуває почуття самотності), середній (іноді відчуває почуття самотності) і гострий. Гостре відчуття самотності відчувають 3 дівчини, обидві у віці від 20 до 23 років і один молодий чоловік у віці 20 років. «Іноді» самотність відчувають 2 дівчини різних вікових категорій і жоден молодий чоловік. Низький рівень відчуття самотності в однієї дівчини віком 22 років і в трьох молодих людей різних вікових категорій. Це показує, що чоловіки схильні принижувати рівень своїх проблем, оскільки вважають себе «сильною» статтю. Ступінь стану самотності залежить від особистого ставлення респондента до проблеми, тобто існує залежність між глобальністю проблеми в рамках особистості та самотністю і частотою прояву дратівливих чинників.

Респонденти, які відчувають хронічне відчуття самотності (вагітна дівчина; дівчина, яка втратила батька; молода людина, що має сексуальні відхилення) відчувають самотність гостро.

Найпоширеніша причина, яка впливає на відчуття самотності — відсутність коханої людини, надійного партнера поруч. Цю причину згадали 2 дівчини та один молодий чоловік. Щоправда, мотиви та обставини різні. Можна зробити висновок, що наявність партнера є важливим чинником, здатним знизити рівень відчуття самотності, що підтверджує респондентка, яка переїхала на нове місце проживання з нареченим і найчастіше відчуває самотність під час від'їздів партнера у відрядження. Щоправда, емоційний складник спілкування відіграє дуже важливу роль. На прикладі учасниці інтерв'ю, яка нещодавно втратила батька і стала фактично главою сім'ї, видно, що партнер, який не здатний надавати необхідну емоційну підтримку, не допоможе впоратися з почуттям самотності, можливо, навіть погіршить

ситуацію. Також два респондента вказують на те, що їм періодично не вистачає спілкування з близькими людьми, що впливає на відчуття самотності.

Дослідження рівня самотності молоді за допомогою методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності Рассела-Фергюсона (Додаток Б) дало наступні результати представлені у таблиці 2.1 (було опитано 120 респондентів).

Таблиця 2.1

Результати дослідження загального рівня суб'єктивного переживання самотності

Високий рівень (60-40 балів)		Середній рівень (40-20 балів)		Низький рівень (20-0 балів)	
%	респондентів	%	респондентів	%	респондентів
15	18	65	78	20	24

Отримані результати дослідження дозволили визначити загальний рівень суб'єктивного переживання самотності. За отриманими результатами таблиці 2.1 високий показник за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона, що дозволяє визначити рівень суб'єктивного відчуття самотності, було виявлено високий рівень самотності у 18 особистостей (15 %) віком 17-24 років. Такий результат засвідчує, що респонденти схильні ускладнювати багато речей в житті та своє положення в цілому, занепокоєні своїм майбутнім та наслідками своїх дій, ймовірними невдачами. Для них характерні хронічна втома, інертність, низький загальний ресурс власних сил. Проявляють скептицизм, мають велику потребу в довірі і визнанні. Вони невпевнені в своїх силах, володіють недостатнім самоконтролем, залежні від зовнішніх обставин і оцінок оточення, мають проблеми з налагодженням контактів і соціальних взаємин з оточенням. Високому рівню характерні низька самооцінка, трудність встановлювати дружні взаємини, позитивне спілкування, присутнє почуття ізольованості з негативним ставленням до самотності.

Середній рівень почуття самотності виявлений у 78 опитуваних (65 %), що характерне для людей з помірним рівнем суб'єктивного благополуччя, які не мають серйозних психологічних проблем, але й повного емоційного комфорту теж не спостерігається. Це може бути пов'язано з рефлексією на себе та своє ставлення до оточуючих. Вони намагаються співпрацювати та бути дружелюбними, а незадоволення цих потреб підвищує рівень відчуття самотності. Респонденти з середнім рівнем інтенсивності та частоти переживання самотності відчують себе самотніми лише іноді, за певних життєвих ситуацій. Самотність розглядають як позитивне й як негативне відчуття. Вони не повністю задоволені власними соціальними та емоційними контактами.

Низький рівень самотності у 24 респондентів (20 %) віком 17-24 років. Подібний результат притаманний людям з «відкритим» відношенням, самокритичністю та відчуттям внутрішньої чесності по відношенню до самих себе. Їм властиві впевненість, високий рівень самоповаги. Не мають надмірної рефлексії на себе та свої взаємини з іншими людьми. Їм характерна емоційна зрілість, оптимізм, схильність до екстравертності, комунікабельність. У взаєминах з іншими людьми впевнені в собі, проявляють хороші організаторські здібності, котрі співвідносяться з прагненням до співпраці, дружелюбністю та розвинутим відчуттям відповідальності. Досліджувані характеризуються високим самоконтролем, мають позитивне уявлення про життя, самостійно приймають рішення та беруть на себе відповідальність за їх реалізацію, почуття самотності в них виникає рідко або майже ніколи. Вони достатньо впевнені у своїх силах, задоволені своїми соціальними та емоційними контактами, мають позитивне ставлення до життя, а самотність здається їм позитивним переживанням.

Таким чином, суб'єктивне переживання самотності проявляється у кожного респондента з різною силою і відрізняється характером прояву.

Досліджувані, які демонструють високий та середній рівень самотності відчують комунікативні бар'єри через те, що вони вважають, що їх соціум не приймає, їх не розуміють, і вони відчують себе покинутими. Низький рівень самотності продемонструвало 20% респондентів. Дана категорія респондентів є доволі комунікативними в своїх малих групах, відчують, що соціум їх «приймає» та не бачать перешкод для спілкування з однолітками та людьми старшими чи значно молодшими.

Також ми провели діагностику рівня самотності на основі опитувальника «Самотність» (С. Корчагіної) (Додаток В), результати дослідження представлено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження рівня самотності

Дуже глибокий рівень самотності		Глибокий рівень самотності		Неглибокий рівень самотності	
%	респондентів	%	респондентів	%	респондентів
20	24	45	54	32	38

Отже, згідно з даними табл. 2.2 ми спостерігаємо, що 32% (38 осіб) респондентів проявило неглибоке переживання самотності. Глибоке та дуже глибоке переживання самотності ми зафіксували у відповідно у 45% (54 осіб) та 20% (24 особи) респондентів. Тільки 3% (2 осіб) опитаних не переживають самотність.

Для визначення домінуючого виду переживання самотності застосовано «Опитувальник для виявлення виду самотності» С. Корчагіної (Додаток Д).

Опитувальник «Шкала самотності» використовувався для вивчення ситуації сприйняття та ставлення до самотності серед студентів I-VI курсів (взяли участь 120 студентів). Переживання самотності поділяється на окремі типи згідно з методикою: дисоційована, відчужена, дифузна самотність.

За результатами анонімного опитування:

37,5% (45) респондентів відчувають дисоційоване почуття самотності;
31,66% (38) респондентів відчувають відчужене почуття самотності;
16,67% (20) респондентів відчувають дифузне відчуття самотності;
14,17% (17) респондентів одночасно відчувають 2 чи навіть всі 3 види самотності.

Дисоційована форма переживання самотності розглядається нами як найбільш небезпечна. Вона характеризує особистість як таку, що з високим рівнем тривожності, різкою зміною процесів ідентифікації та відчуження по відношенню до інших.

Небезпечним є те, що 14,17% респондентів одночасно відчувають два і навіть три види самотності, що відповідно ускладнює процес самореалізації і особистісного самовизначення. Таку людину «розривають» протиріччя у ставленні до себе та оточення. Людина спрямовує всі особистісні ресурси на опанування цих негативними і загрозливими для внутрішнього світу переживаннями, не залишаючи місця для саморозвитку і руху в майбутнє.

Відчуття самотності часто пов'язане з тривожними станами, відчуттям безпорадності. Менш самотніми себе відчувають особистості, які мають визначені життєві цілі, високий рівень компетентності в певній діяльності, мають багато соціальних контактів та активно задіяні в соціальній роботі.

Для того, щоб визначити ступінь задоволеності власним життям, наявність власного життєвого сенсу та смисложиттєвих орієнтацій, було використано методичку «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) (Додаток Е). Вона широко використовується в психології для визначення цінностей і цілей особистості, задоволеності власним життям. 120 респондентів взяли участь у дослідженні способів задоволеності та осмислення життя. Результати аналізу представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Розподіл результатів досліджуваних за рівнем прояву за методикою
«Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)» (Д. О. Леонтєєва) (у%)**

Шкали методики	Рівень прояву за шкалою, % осіб		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Цілі у житті	–	65%	35%
Процес життя	–	75%	25%
Результативність життя	10%	65%	25%
Локус контролю Я	15%	45%	40%
Локус контролю життя	25%	65%	10%
Осмисленість життя	10%	55%	35%

Маємо, що шкали «Цілі у житті», «Процес життя» представлені високими та середніми значеннями: 65% (78 осіб) вибірки мають середній рівень за шкалою «Цілі у житті», а 35% (42 особи вибірки) мають високий рівень за шкалою; за шкалою «Процес життя», що визначає насиченість життя, 75% вибірки (90 осіб) мають середній рівень, та 25% вибірки (30 осіб) — високий; за шкалою «Результативність життя», що визначає задоволеність самореалізацією, 65% вибірки (78 осіб) мають середній рівень прояву, а 25% вибірки (30 осіб) — високий. За шкалою «Локус контролю «Я», низький рівень мають 15% вибірки (18 осіб); середні значення — 45% (54 особи) вибірки; високий рівень за шкалою мають 40% вибірки (48 осіб). Шкала «Локус контролю життя» представлена низьким, середнім та високим рівнем значень вибірки: низький рівень мають 25% вибірки (30 осіб), середній — 65% (78 осіб), високий — 10% (12 осіб). Загальна шкала осмисленості життя представлена як низькими, так і середніми, і високими результатами вибірки: 10% досліджуваних (12 осіб) мають низький рівень значень; 55% (66 осіб) — середній; та 35% (42 особи) —

високий рівень. Тобто, ми можемо стверджувати, що, не дивлячись на дистанційний формат навчання, рівень самоактуалізації студентської молоді є досить високим.

Після проведення методики було виявлено, що серед представників студентів юнацького віку переважає позитивний та осмислений погляд на життя, віра в те, що можна самому творити власне життя, керувати ним та важливо знаходити в ньому сенс.

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

Опитуваним було запропоновано 84 твердження, з якими вони мали погодитися або не погодитися. Необхідно було обвести цифру, яка найкраще відображає міру згоди або незгоди з певним твердженням.

В результаті спостерігаються різні варіювання балів досліджуваних в залежності від шкали опитувальника: 1) «Позитивні відносини з оточуючими» від 32 до 78; 2) «Автономія» від 36 до 72; 3) «Управління навколишнім середовищем» від 32 до 78; 4) «Особистісне зростання» від 52 до 77; 5) «Цілі в житті» від 34 до 81; 6) «Самоприйняття» від 36 до 78. Варіювання балів згідно показників психологічного благополуччя складає проміжок від 268 до 434.

Виокремимо у шестифакторній структурі психологічного благополуччя К. Ріфф соціально-психологічні (зовнішні) та особистісні фактори (внутрішні). До соціально-психологічних відносяться позитивні стосунки і управління навколишнім середовищем; до особистісних — автономія, особистісне зростання, цілі в житті і самоприйняття.

За шкалою «*Позитивні відносини з оточуючими*» у 45% студентів виявлено низький рівень даного фактору, що говорить про складнощі у формуванні довірчих відносин з оточуючими, у них виявлені труднощі у прояві

теплоти і піклування про інших, їм важко бути відкритим. Міжособистісні відносини, як правило, проявляються ізоляцією і фрустрацією, відсутнє бажання іти на компроміси задля підтримки важливих стосунків з оточуючими. У іншій частини групи, 55%, середні і високі показники, що показує, що в цілому вони мають задовільні відносини з оточуючими, вони не байдужі до інших, здатні співпереживати, можуть мати прихильності і близькі відносини, час від часу йдуть на взаємні поступки, мають потенціал протистояти соціальному тиску, але незважаючи на це, також звертаються до думки оточення, приймаючи важливі рішення, беруть до уваги думку референтних осіб. Їм буває складно бути відкритими до світу у певних життєвих ситуаціях, вони не завжди здатні вибудувати довірливі відносини з оточуючими.

За шкалою «Управління навколишнім середовищем» 75% респондентів набрали високі та середні бали і 25% — низькі. Вони вміють контролювати зовнішню діяльність, використовуючи можливості, здатні створювати такі обставини, які підійдуть для задоволення власних потреб або досягнення цілей. Але інколи вони відчують складнощі в організації повсякденної діяльності, відчують безсилля змінити чи покращити обставини, що складаються, не завжди використовують можливості, зустрічаються з почуттям втрати контролю над навколишнім середовищем.

Перейдемо до аналізу особистісних чинників згідно з результатами нашого дослідження. Виокремлений по групі досліджуваних фактор особистісне зростання, по якому студенти набрали найбільшу кількість балів, свідчить про те, що вони отримують задоволення від того, що відкриті новому досвіду, мають почуття безперервного розвитку, відчують свій потенціал у самореалізації і зростанні, спостерігають вдосконалення в собі і своїх діях з часом, легко змінюються відповідно до своїх знань, бажань і досягнень.

85% студентів мають високий і середній рівень особистісного зростання. Це говорить про те, що більшість досліджуваних сприймають себе

«зростаючими». Вони мають інтерес до життя, відчують здатність встановлювати нові відносини, живуть цікавим.

15% опитуваних, які мають низький рівень особистісного зростання усвідомлюють відсутність власного розвитку, у них не має почуття покращення чи самореалізації, вони відчують нудьгу і відсутність інтересу до життя, їм важко встановлювати нові відносини або міняти свою поведінку відповідно до своїх бажань.

За шкалою «Ціль у житті» — 70 % (84 особи) мають високий рівень, а це означає, що більшість осіб юнацького віку все ж має цілі у житті й відчуття динаміки життя, усвідомлює сенс теперішнього і майбутнього життя, дотримується уявлень, які надають життю сенс, мають життєвих планів. 20 % (24 особи) респондентів мають середній рівень — лише частково усвідомлюють власну мету, свої життєві цілі, мають недостатньо сформовані світоглядні переконання.

10 % (12 осіб) мають низький рівень, що говорить про те, що ці люди не мають сформованого відчуття осмисленості життя, у них мала кількість цілей, відсутнє відчуття цілеспрямованості, вони не мають стійких світоглядних опор.

Розподіл балів за шкалою автономії сформувався таким чином, що відсоток низьких і високих значень є майже рівним, різниця складає всього 1%. Більша частина вибірки, 80%, має високий і середній бал, що характеризує їх як незалежних і самостійних, здатних протистояти соціальним тискам та обмеженням. Вони оцінюють себе у відповідності до особистісних критеріїв, здатні самостійно регулювати власну поведінку.

20% досліджуваних набрали найменші бали, що говорить про залежність від оцінок та думок оточуючих. Вони піддаються спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином. У прийнятті важливих рішень покладаються на думку інших.

65% студентів, які набрали середній і високий бали за шкалою «Самоприйняття», позитивно налаштовані до себе, знають та приймають як

позитивні, так і негативні якості характеру, позитивно оцінюють своє минуле. Більше третини, 35% опитуваних, набрали низькі бали за шкалою «Самоприйняття» — це особи, які незадоволені собою, відчують занепокоєння з приводу якихось особистих якостей, хотіли б бути не тим, ким він чи вона є, розчаровані подіями свого минулого.

Для узагальнення структурних компонентів психологічного благополуччя було використано факторний аналіз методом головних компонентів (МГК, англ. *principal component analysis, PCA*) для груп юнаків і дівчат з метою визначення їхніх особливостей залежно від статі. Метою аналізу головних компонентів є пошук і виділення спільного найвагомшого для усіх змінних фактора, тоді як аналіз головних компонент враховує всі фактори, які впливають на значення вхідних змінних. Цей метод використовується переважно для визначення структури даних. Дискримінантний аналіз розв'язує задачу пошуку змінних або функцій, які розділяють масив вхідних даних. Він застосовується за умови нормального розподілу незалежних змінних.

Критерій сферичності Бартлетта являє собою критерій багатомірної нормальності та перевіряє відмінність коефіцієнтів кореляції між змінними параметрами від нульового рівня.

Критерій адекватності вибірки КМО використовувався для виявлення ступеню впливу на кореляцію між парами змінних параметрів інших змінних.

Аналіз адекватності факторної моделі за допомогою критерію сферичності Бартлетта та міри вибіркової адекватності Кайзера-Мейєра-Олкіна (КМО) підтвердив доцільність подальшого факторного аналізу для двох моделей, оскільки критерії Бартлетта ($p < .001$) та КМО (0,598 (хлопці) та 0,587 (дівчата)) є достатніми для його проведення.

Проведені розрахунки свідчать, що нульова гіпотеза про відсутність кореляції у вибірці, що аналізується, відхиляється у відповідності з критерієм сферичності Бартлетта. Значення статистики КМО дорівнює: 0,58 (достатня адекватність) $<$ 0,85 (висока) $<$ 0,90 (безумовна адекватність).

У результаті виокремлено три фактори психологічного благополуччя юнаків, які пояснюють 82% спільної дисперсії кумулятивного показника (табл. 2.4).

Чинниками психологічного благополуччя юнаків-студентів є як особистісні характеристики, що передбачають активну життєву позицію, цілеутворення та особистісний зростання, так і позитивне ставлення з боку оточення та вміння будувати хороші стосунки з близькими.

Таблиця 2.4

Факторні навантаження показників психологічного благополуччя юнаків

№	Назва фактора	Шкали	% дисперсії
1	Самодостатність	Ціль в житті (0,932) Особистісне зростання (0,913) Самоприйняття (0,901) Управління середовищем (0,810) Автономія (0,693)	47%
2	Соціальне схвалення	Соціальне схвалення (0,959) Хороші стосунки з близькими (0,864) Соціальна помітність (0,854) Позитивне ставлення (0,645) Соціальна дистантність (-0,903)	28%
3	Соціальна активність	Позитивне ставлення (0,546) Управління середовищем (0,542)	7%

Для групи дівчат-студенток виокремлено також три фактори, які пояснюють 78,5% спільної дисперсії (табл. 2.5). Чинниками психологічного благополуччя дівчат-студенток також є особистісні характеристики, пов'язані із самореалізацією та самовдосконаленням, що включають особистісне зростання та цілі в житті, а також позитивні стосунки. Крім цього, у психологічному благополуччі дівчат більш значущою є соціальна сфера, що містить добрі стосунки з оточенням і позитивний зворотний зв'язок від нього.

Таблиця 2.5

Факторні навантаження показників психологічного благополуччя дівчат

№	Назва фактора	Шкали	% дисперсії
1	Самовдосконалення/ Самореалізація	Особистісне зростання (0,893) Автономія (0,839) Самоприйняття (0,829) Ціль в житті (0,812) Позитивні стосунки (0,811)	51,9%
2	Соціальна помітність (Публічність)	Суб'єктивне соціальне благополуччя (0,895) Соціальна помітність (0,893) Соціальне схвалення (0,828) Хороші стосунки з близькими (0,745)	19,6%
3	Соціальна близькість	Хороші стосунки з близькими (0,743) Позитивні соціальні переконання (0,657) Соціальна дистантність (-0,858)	7%

Метою нашого емпіричного дослідження було переконатись чи існує зв'язок між рівнями відчуття самотності і показниками психологічного благополуччя, визначити характер цих взаємозв'язків.

Для реалізації поставленої мети ми вирішили застосувати кореляційний аналіз, для визначення видів зв'язків між рівнем самотності та визначеними показниками психологічного благополуччя. Спершу нами було визначено тип розподілу емпіричних даних, для розуміння того, який критерій кореляції застосовувати. Було виявлено нормальний розподіл емпіричних даних, тому для проведення кореляційного аналізу було застосовано параметричний критерій Пірсона.

Отримані дані кореляційного аналізу показують значущі показники на рівні $P \leq 0,05$ і $P \leq 0,01$, що дозволяє, що між досліджуваними шкалами існують значущі кореляційні зв'язки.

Між показниками «Низький рівень самотності» і «Соціальна активність», існує кореляційний зв'язок прямий, середньої сили, а це говорить про те, що

низький рівень самотності обумовлює залученість молодих людей у соціальні процеси, спонукає їх до різних видів соціальної активності. Між показниками «Середній рівень самотності» і «Соціальна активність», показниками «Високий рівень самотності» і «Соціальна активність» кореляційний зв'язок обернений середньої сили, а це свідчить, що зростання рівня самотності веде до зниження соціальної активності.

Аналіз результатів дослідження дозволяє стверджувати, що зв'язок між життєвими цілями (ЖЦ) та самотністю має слабку негативну кореляцію ($r = -0,091$). Можна сказати, що життєві цілі студентів мають мало спільного з самотністю, яку вони відчувають. Загалом, життєві цілі не мають сильної кореляції, оскільки самотність — це почуття, яке виникає через брак соціальних потреб, що виявляються. Тим не менш, результати дослідження показують, що чим менша самотність, яку відчувають студенти, тим вищі життєві цілі (ЖЦ) вони мають, навіть якщо зв'язок дуже слабкий.

Висновки до розділу 2

В другому розділі роботи обґрунтовано вибір методик та подано результати проведеного емпіричного дослідження переживання самотності студентською молоддю. На першому етапі ми окреслили практичну мету та завдання емпіричної частини. Наступним кроком було підібрати валідний діагностичний інструментарій та обґрунтувати його практичне застосування. Після цього нами була проведена психологічна діагностика з якісною та кількісною інтерпретацією отриманих результатів.

Результати глибинного інтерв'ю показали, що молоді люди часто відчувають, що вони не мають значення, що їх не розуміють або що вони не можуть вільно виражати свої справжні думки, оскільки бояться, що люди будуть негативно їх оцінювати. Вони також перебувають під значним тиском необхідності бути прийнятими, і соціальні мережі відіграють важливу роль у підштовхуванні їх до того, щоб зосередитися на розширенні своїх соціальних

контактів і на тому, як вони виглядають у віртуальному просторі. Однак це не приносить їм психологічного благополуччя і поглиблює переживання самотності.

Це свідчить про те, що існує сильний акцент на зовнішньому вигляді, нехтуючи тим, що лежить за поверхнею — автентичним відчуттям себе. Отже, хоча розширення соціальних мереж може полегшити соціальну самотність молодих людей, воно залишає мало місця для подолання емоційної складової самотності, яка, згідно з теорією багатовимірної самотності Вейса, є найбільш болючою формою, оскільки людина відчуває брак близьких і значущих стосунків. Перехідні етапи навчання, ведення домашнього господарства та працевлаштування, а також тиск, пов'язаний з надмірною роботою, також розглядаються як причини самотності.

За допомогою методики Д. Рассела та М. Фергюсона ми виявили, що юнацькому віку відповідає переважно середній рівень переживання самотності (65% респондентів переживають самотність іноді, за певних ситуацій). Високий рівень переживання почуття самотності притаманний 20% особам раннього юнацького віку, які переживають самотність часто і гостро.

За допомогою діагностики рівня самотності на основі опитувальника «Самотність» (С. Корчагіної), ми виявили, що 32% (38 осіб) респондентів проявило неглибоке переживання самотності. Глибоке та дуже глибоке переживання самотності ми зафіксували у відповідно у 45% (54 осіб) та 20% (24 особи) респондентів. Тільки 3% (2 осіб) опитаних не переживають самотність.

За допомогою опитувальника С. Корчагіної нами було визначено домінуючий вид переживання самотності. За результатами анонімного опитування: 37,5% (45) респондентів відчувають дисоційоване почуття самотності; 31,66% (38) респондентів відчувають відчужене почуття самотності; 16,67% (20) респондентів відчувають дифузне відчуття самотності; 14,17% (17) респондентів одночасно відчувають 2 чи навіть всі 3 види самотності.

Переважає дисоційована самотність що проявляється в тривожності, збудливості та демонстративності характеру, конфліктності, подвійному типу охопленості (за Н. Пезешкіаном), егоїзмі та підпорядкованості соціальним правилам.

Для того, щоб визначити ступінь задоволеності власним життям, сформованість смисложиттєвих орієнтацій, було використано методику «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО). Після проведення методики було виявлено, що серед представників студентів юнацького віку переважає позитивний та осмислений погляд на життя, віра в те, що можна самому творити власне життя, керувати ним та важливо знаходити в ньому сенс.

За результатами емпіричного дослідження вибірки також встановлено, що більшість молодих людей характеризуються середнім або низьким рівнем психологічного благополуччя. Аналізуючи середні значення отриманих показників по 6 факторах психологічного благополуччя, робимо висновки, що середня кількість балів по кожному з шести факторів і середній показник психологічного благополуччя відповідають середнім значенням цих показників виходячи з інтерпретації шкал К. Ріфф і знаходяться приблизно на одному рівні з максимальним відхиленням середніх показників у 11 балів.

Найбільш сформованою у даній категорії осіб є складова особистісне зростання. Найменш сформованими — такі складові психологічного благополуччя як позитивні відносини з іншими та управління навколишнім середовищем.

Для узагальнення структурних компонентів психологічного благополуччя було використано факторний аналіз методом головних компонентів (МГК, англ. Principal Component Analysis, PCA) для груп юнаків і дівчат з метою визначення їхніх особливостей залежно від статі.

У результаті виокремлено три фактори психологічного благополуччя юнаків, які пояснюють 82% спільної дисперсії кумулятивного показника.

Чинниками психологічного благополуччя юнаків-студентів є як особистісні характеристики, що передбачають активну життєву позицію, цілеутворення та особистісне зростання, так і позитивне ставлення з боку оточення та вміння будувати хороші стосунки з близькими.

Чинниками психологічного благополуччя дівчат-студенток також є особистісні характеристики, пов'язані із самореалізацією та самовдосконаленням, що включають особистісне зростання та цілі в житті, а також позитивні стосунки. Крім цього, у психологічному благополуччі дівчат більш значущою є соціальна сфера, що містить добрі стосунки з оточенням і позитивний зворотний зв'язок від нього.

Метою нашого емпіричного дослідження було переконатись чи існує зв'язок між рівнями відчуття самотності і показниками психологічного благополуччя, визначити характер цих взаємозв'язків.

Спершу було визначено тип розподілу емпіричних даних, для розуміння того, який критерій кореляції застосовувати. Було виявлено нормальний розподіл даних, тому для проведення кореляційного аналізу було застосовано параметричний критерій Пірсона. Обробка результатів проводилася програмою R Commander.

Між показниками «Низький рівень самотності» і «Соціальна активність», наявний кореляційний зв'язок прямий, середньої сили, а це можна інтерпретувати, що низький рівень самотності обумовлює залученість молодих людей у соціальні процеси, спонукає їх до різних видів соціальної активності. Між показниками «Середній рівень самотності» і «Соціальна активність», показниками «Високий рівень самотності» і «Соціальна активність» кореляційний зв'язок обернений середньої сили, а це свідчить, що зростання рівня самотності веде до зниження соціальної активності.

Аналіз результатів дослідження дозволяє стверджувати, що зв'язок між життєвими цілями (ЖЦ) та самотністю має слабку негативну кореляцію ($r = -0,091$). Можна сказати, що життєві цілі студентів мають мало спільного з

самотністю, яку вони відчують. Загалом, життєві цілі не мають сильної кореляції, оскільки самотність — це почуття, яке виникає через брак соціальних потреб, що виявляються. Тим не менш, результати дослідження показують, що чим менша самотність, яку відчують студенти, тим вищі життєві цілі (ЖЦ) вони мають, навіть якщо зв'язок дуже слабкий.

Отже, можна вважати нашу гіпотезу дослідження доведеною, оскільки за між показниками рівнів самотності і показниками психологічного благополуччя особистості було виявлено кореляційні зв'язки. Тому є перспектива подальших наукових досліджень, зокрема вивчення вікових, гендерних, професійних, кроскультурних особливостей феномену самотності.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

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

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

Основними завданнями є: забезпечувати усвідомлення переживання й прийняття почуття самотності через створення умов для актуалізації його конструктивного потенціалу; формувати адекватну оцінку ситуацій міжособистісного спілкування; розвивати довірливі взаємини та позитивну оцінку власного «Я»; розвивати ефективні навички міжособистісної взаємодії для гармонізації стосунків з соціальним середовищем; знижувати нервово-психічне напруження і розвивати навички релаксації.

З цією метою проводяться соціально-психологічні тренінги у групах з 8-12 осіб. Заняття мають бути розрахованими на 12-15 годин, залежно від вирішення необхідних завдань, з інтервалом 3 дні по 2 години. Найбільш ефективною формою організації роботи вважаємо «марафон» (4 дні до 9-10-ти годин). Втома знижує самоконтроль, що допомагає саморозкритися особистості. Доцільно також використовувати відеозапис, що суттєво підвищує ефективність всієї роботи. Завдяки відеозапису кожний учасник може оцінити

себе, побачити негативні та позитивні сторони своєї поведінки. Порівняння оцінки інших і своєї власної формує об'єктивний образ своєї особистості саме в контексті спілкування.

Програмою психокорекційної допомоги передбачено послідовне переборення особистісних заборон, через які проявляються негативні аспекти почуття самотності шляхом формування навичок розуміння своїх переживань самотності та підвищення рівня саморефлексії.

Програма розрахована для студентів I-VI курсу навчання.

Метою психокорекційної програми є профілактика самотності або хоча б зниження її рівня.

Програма розроблена у вигляді психотренінгу та ґрунтується на позитивній та екзистенційній терапії, використанні методів та технік, що стосуються даних напрямків психотерапії.

Завдання програми:

1. Ознайомлення студентів з поняттям «комунікація» та етапами комунікаційного процесу.
2. Відпрацьовування навичок розуміння себе та інших людей в процесі комунікації.
3. Вивчення особливостей спілкування з різними типажми людей.
4. Покращення навичок ефективної взаємодії з іншими людьми.
5. Розвиток емоційного інтелекту та емоційного капіталу учасників тренінгу.
6. Розкриття лідерського потенціалу.
7. Покращення навичок ведення дискусії та засвоєння ораторських технік і прийомів.

Цільова аудиторія: студенти будь-якого курсу навчання (8-12 людей).

Критерії добору в групу: програма розрахована на молодих людей, що мають низький і середній рівень самотності.

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

Умови проведення та обладнання: заняття проводяться в групі 8-12 студентів в приміщенні, де спокійно може розміститися така кількість осіб, не заважаючи в процесі роботи одне одному. Обов'язковим обладнанням є: стільці відповідно до кількості учасників тренінгу.

Етапи програми (кожен етап відповідає одному заняттю психотренінгу):

1. Розуміння себе і інших, формування емпатії.
2. Розвиток навичок активного слухання.
3. Покращення комунікативної компетентності.
4. Розвиток лідерських якостей, вміння переконувати та напрацювання готовності брати на себе відповідальність.
5. Вдосконалення лідерських якостей і мовної гнучкості.
6. Покращення езистенційної компетентності та засвоєння практик подолання самотності.

Кожне з занять складається з двох частин:

1. Практичні вправи, які дозволяють учасникам оволодіти необхідними здібностями.
2. Обговорення проведених вправ, отримання зворотнього зв'язку від учасників.

Методи та форми тренінгової роботи: командні вправи, виконання завдань в міні-групах, розбір кейсів, обговорення методом мозкового штурму, міні-лекції та інтерактивні ігри.

Обладнання: фліпчарт, роздаткові матеріали, папір А4, ручки, маркери, проектор, ноутбук.

День 1

Мета: знайомство учасників між собою, встановлення атмосфери довіри.

Вправа «Очікування»

Мета: виявити очікування учасників від даного заняття, зрозуміти, які власне комунікативні запити в учасників тренінгу.

Інструкція: Кожний з учасників висловлює свої очікування, окреслює свої індивідуальні запити.

Вправа «Імена»

Мета: знайомство учасників між собою.

Інструкція: Попросіть групу сісти в коло так, щоб кожен міг бачити інших. Перший учасник називає своє ім'я. Наступний учасник продовжує, але після того, як назве своє ім'я, повторює ім'я першого учасника. Так продовжується до тих пір, поки кожен учасник не назве імена інших учасників.

Вправа «Цукерки»

Мета: допомагає учасникам запам'ятати прізвища один одного.

Інструкція: Перший учасник тренінгу представляється і називає щось, що він дуже любить. Даний іменник має починатися з тієї букви, що й прізвище. Наприклад, учасник з прізвищем Цалко говорить: «*Моє прізвище Цалко, і я люблю цукерки*». Кожен наступний учасник повторює все, що сказали попередники, і додає інформацію про себе.

Вправа «Хвиля розминки»

Мета: налаштувати учасників на активну словесну взаємодію.

Інструкція: Створіть несподіване речення, вимовляючи по одному слову за раз. Назвіть загальну тему. Перша людина в групі говорить одне слово на тему. Наступний учасник продовжує з іншим словом.

Зрештою, група створює ціле речення, коли кожен учасник говорить лише по одному слову за раз. Слідкуємо за тим, щоб учасники не говорили два слова, використовуючи артиклі або займенники. Результат завжди несподіваний і майже завжди смішний.

Вправа «Помінятись місцями»

Мета: активувати учасників до взаємодії та розвиток спостережливості.

Інструкція: Тренер просить встати і знайти собі нове місце в колі всіх, хто володіє певними характеристиками, наприклад:

Має темне волосся.

Має гудзики на черевиках.

Має довге волосся.

У чорних туфлях.

З годинником на руці.

В окулярах.

Задуманий.

Має гарний манікюр.

Має надзвичайно привабливу посмішку.

Притча про почуття

Колись давно існував відокремлений острів, на якому жили всі почуття: Щастя, Сум, Гнів, Довіра і всі інші, що супроводжують почуття, включаючи Любов і Час. Поки вони жили, кожен у світі міг мати їх. Але одного дня було оголошено, що острів збирається затонути, тому всі вони повинні були якомога швидше покинути острів або померти, і з їхньою смертю кожен у світі втратив би їх назавжди. Всі почуття і компанія швидко почали готувати свої човни, щоб якнайшвидше відплисти. Любов була єдиною, хто вирішив залишитися, поки острів не почне тонути.

Але коли настав момент, і Любов захотіла відплисти, вона виявилася без човна. Мабуть, хтось інший взяв його. Любов почала хвилюватися, аж раптом побачила Багатство. Коли Багатство пропливало повз неї на своєму найкрасивішому човні, Любов сказала: «Багатство, візьмеш мене з собою?» Багатство відповіло: «Ні, не можу. У моєму човні багато золота і срібла, а для тебе, на жаль, немає місця». Далі Любов побачила Марносластво, яке також пропливало повз: «Марносластво, будь ласка, допоможи мені!» — благала

Любов. «Я не можу тобі допомогти, Любове. Ти вся мокра і пошкодиш мій човен, якщо я візьму тебе до себе», — відповіло Марнославство. Неподалік був Смуток, і Любов попросила його про допомогу: «Смуток, дозволь мені піти з тобою». Сум неохоче відповів: «Ох, Любове, мені так сумно, що я краще піду сам!». Далі Щастя проплило повз Любов, воно було таким веселим, що не почуло, коли Любов покликала її! Любов була в зневірі. Вона була приречена піти на дно разом з островом, але раптом пролунав старечий голос: «Ходи, Любове, я заберу тебе». Любов так зраділа, що навіть забула запитати у старця, як її звати. Коли вони вийшли на сушу, старець пішов своєю дорогою. Любов зустріла Знання і запитала його, чи не знає він, хто той старець, який допоміг. «Це був Час», — відповіло Знання. «Час? Але чому саме Час допоміг мені?» — запитала Любов. «Тому що тільки Час здатен зрозуміти, наскільки цінною є Любов», — відповіло Знання.

Питання для обговорення:

1. Про що вам ця притча?
2. Чому лише Час почув крики про допомогу?
3. Чому у біді часто проявляється істинна сутність людини?

Домашнє завдання «Комунікативні бар'єри»

Учасникам пропонується переглянути відео та дослідити свої найбільш поширені комунікативні бар'єри.

Результати і виявлені труднощі учасники обов'язково записують у своїх блокнотах для подальшого обговорення в групі.

День 2

Мета: знайомство учасників, розвиток навичок активного слухання.

Вправа «Знайомство»

Мета: сприяти саморозкриттю учасників.

Інструкція: тренер пропонує кожному знайти у себе будь-яку річ (у кишені, сумці тощо) та розповісти групі історію про свого власника. Наприклад, «Я — олівець Оксани, знаю її недавно, але можу розповісти про неї». Присутні діляться враженнями про свої відчуття, емоції, що переважають під час проведення вправи.

Гра-розминка «Ураган»

Мета: створити в учасників позитивний емоційний стан.

Інструкція: учасники сідають у коло, ведучий входить у його центр і пропонує помінятися місцями всім, хто має певну спільну ознаку. При цьому, якщо учасник має названі ознаки, він повинен помінятися своїм місцем або стати ведучим. Ведучий називає тільки ту ознаку, яку він на цей час має. Коли учасники міняються місцями, він повинен зайняти чиєсь місце. Той, хто залишається без стільця, стає ведучим. Якщо учасник довго не може сісти в коло, він може сказати: «Ураган», — і тоді всі, хто сидять у колі, міняються місцями.

Вправа «Бінго розмаїття»

Мета: налагодити комунікативну взаємодію.

Інструкція: Спочатку створіть картку бінго, що містить сітку з квадратиків із твердженням або запитанням у кожному квадратіку, яке відповідає цілям Вашого заняття. Після того, як кожен гравець отримає картку бінго, він має представитися і знайти інших учасників, які можуть підписати свої картки, зазначивши, що це твердження стосується саме його/її.

Щоб уникнути ситуації, коли учасники розмовляють лише з одним-двома людьми і заповнюють їхні картки, обмежте кількість підписів, які вони можуть поставити, до 1 або 2 на кожній картці. Коли всі дійдуть до бінго або будуть дуже близькі, Ви можете поділитися тим, що Ви дізналися один про одного, про себе і про досвід цієї вправи для скресання льоду.

Вправа «Вміння слухати»

Мета: розвиток навичок слухання.

Інструкція: учасники діляться на пари. У кожній парі учасники повинні за 5 хвилин розповісти одне одному про себе на задану тренером тему (сімейний стан, хобі і т.д.).

Далі тренер об'єднує пари в четвірки та просить кожного учасника розповісти про те, що він дізнався про партнера, іншій парі. При цьому партнер мовчить і жодним чином не виправляє того, що про нього говорять. Проводиться обговорення: чи все розповіли і чи була велика втрата інформації?

Розвиваємо навичку «Бути в моменті»

Бути якісно присутнім/присутньою в моменті означає приділяти усю свою увагу тому, що Ви робите в ньому. Чи Ви снідаєте, чи гуляєте парком із своїм собакою. Чи п'єте каву, чи говорите із своєю подругою або другом, чи працюєте над проектом. Ви повністю знаходитеся в «тут і тепер», кожною клітинкою свого тіла.

Звернемо увагу на рух свого горла під час ковтання. На те, як смак повільно зникає з нашого язика після проковтування.

І кожний наступний ковток робимо так само: повільно, смакуючи, звертаючи увагу на усі свої відчуття.

Якщо будуть з'являтися якісь відволікаючі думки, помічаймо це, і повільно повертаймо свою увагу до того, що ми робимо.

Приємного нам ранкового (чи вже не зовсім) чайо-каво-пиття і насолоди цим моментом!

Попрактикуймо

Зробимо невеличку перерву і заваримо собі філіжаночку смачної кави або чашечку чаю.

Повністю зосередимо свою увагу на цьому моменті: роздивимося свій напій, наче ніколи раніше його не бачили. Який у нього колір?

Відчуймо його запах. Який у нього аромат?

А тепер повільно зробимо перший ковток. Затримаємо його на язиці, відчуємо як напій торкається наших зубів і насолоджуємося його смаком.

П'ємо настільки повільно, наскільки це можливо. Смакуючи, звертаємо увагу на його температуру.

Притча про важливість слухання

Давним-давно в Лаосі, країні мільйона слонів, жив собі 10-річний сирота на ім'я Мансай. Мансай виживав за допомогою добрих односельців, які давали йому рис і рибу. Хлопчик народився кульгавим і не міг ходити, але хлопці в селі включали його в свої ігри, як тільки могли.

Принаймні в одній з ігор Мансай був чемпіоном. Хлопчик проводив багато часу на самоті, і в результаті став дуже вправним у стрільбі камінчиками. Він тренувався кидати камінці у віддалені мішені і міг влучати у стовбури дерев, які ледве бачив, а також у листя на верхніх гілках високих тикових або пальмових дерев. Молодші хлопці збирали для нього купки камінців і спостерігали за ним, задаючи одне завдання складніше за інше, але він майже завжди влучав у ціль.

Одного ранку Мансай розважався, стріляючи камінчиками в широке листя баньяну так, що в дірках вимальовувався контур хлопчика. Листя баньяну відкидало темну тінь на землю, і коли сонячне світло пробивалося крізь отвори в листі баньяну, а вітер ворушив його, кола світла, які тріпотіли на землі у формі хлопчика, здавалося, танцювали. Коли того дня прийшли сільські хлопці, вони були в захваті від цього видовища. Вони збудували для Мансая візок з колесами і перевезли його в тінь великого розлогого баньяну з безліччю накладених один на одного баньянових листків, де він міг створити ще більш драматичне видовище. Спершу він клацав камінцями, щоб створити на одному листі обриси слона, потім на іншому — немовляти, що слідує за матір'ю. Незабаром він оживив ціле стадо слонів, які, здавалося, кидалися в атаку щоразу, коли дмухав вітерець.

Хлопці так захопилися грою, що не почули, як наблизилася процесія. Це був король, який їхав до сусіднього міста. Налякані несподіваною появою

стражників, хлопці швидко викотили візок Манся з поля зору і сховалися за деревами.

Прохолодна тінь розлогого баньяну здалася королю привабливою в денну спеку. Тож він наказав своїм людям зупинитися і відпочити. Коли подув вітер, він злякався, побачивши зображення слонів на землі, які рухалися, наче живі. Він покликав своїх охоронців: «Що це за мистецтво? це? Хто створив це диво — знайдіть його!» Але хлопці почули лише владний голос короля, який казав: «Знайдіть їх!», і вони побігли додому так швидко, як тільки могли, залишивши бідолашного Манся.

Незабаром Манся знайшли. Тремтячого його привели до короля. Хоча більшість в Лаосі знали, що король був добрим і справедливим правителем, який укладав договори з сусідами і приніс мир на землю, будь-який король може бути страшним і непередбачуваним. «Хто це зробив?» — запитав цар наказовим тоном, вказуючи на зображення на землі. «Я», — заскиглив Мансай, не знаючи, що ще сказати. «А, так це був ти?» — сказав король, погладжуючи його підборіддя. «Доведи це!». Він наказав своїм охоронцям зібрати кілька камінців. «Зроби ще одну картину», — наказав він.

Саме тоді на низьку гілку приземлився співочий птах. Це дало Мансаю ідею. Він кинув камінці на зігнутий листок баньяну так, щоб коло повторювало форму птаха. Він поклав тіло птаха на один сторону зігнутого листка, а голову — з іншого. Коли подув вітер, зображення птаха на землі, здавалося, співало.

Цар щиро розсміявся і заплескав у долоні. Через дві секунди всі його охоронці також засміялися і плескали один одного по спині.

«Сину мій, — сказав король, — у тебе неабиякий талант». Він на мить замовк, а потім сказав, «Так... я точно знаю, що ти можеш для мене зробити». Він наказав своїм охоронцям підняти Манся на слона. Мовчки ідучи в королівській процесії, Мансай не знав, куди його везуть і навіщо.

Після кількох днів подорожі столиця Лаосу з її величними будівлями постала перед ними. Місто було не лише гордістю Південно-Східної Азії, але й домом для королівського замку, який що височів над землею.

«Тепер, юначе, — звернувся король до Манся після того, як його слуги в замку викупали хлопчика і одягли його в красиву білу блузку з комірцем і золотим оздобленням, — я маю важливе завдання для тебе. Незабаром я зустрінуся зі своїми радниками. Один з них — чоловік, який мені подобається, але він занадто багато говорить, і мені потрібно, щоб він замовк, щоб я міг почути, що кажуть інші. Я розпорядився, щоб за моїм тронем повісили завісу. Ти будеш сидіти за завісою. Май на увазі, в завісі є отвір. Ти зможеш бачити радника, про якого я говорю, тому що він буде сидіти прямо навпроти. Нехай він говорить десять секунд. Потім ти вистрілиш у нього через отвір, прямо йому в рот. Щоразу, коли він відкриє рот, щоб заговорити після цього ви повинні робити це знову».

Манся підвели до стільця за завісою і вручили йому кошик з грязьовими кульками. Як тільки король виніс питання на обговорення своїх радників, радник, якого він описав скористався можливістю висловитися. Через десять секунд — бум! — щось огидне влетіло йому в до рота. Він негайно закрив рот і проковтнув цю гидоту. Як тільки він якнайкраще прополоскав горло, ковтаючи, він знайшов іншу можливість заговорити. Але тільки-но він відкрив рота — бац! — знову щось жахливе на смак — це була комаха? — влетіла в нього. Йому нічого не залишалось, як проковтнути і цю гидоту, якомога непомітніше, щоб ніхто не здогадався.

І так тривало до кінця зустрічі, на превеликий подив короля.

«Друже мій, — сказав король, ляснувши радника по плечу наприкінці наради, — я бачу, що ти нарешті зрозумів, наскільки важливо давати іншим можливість висловитися. Я задоволений і вражений вами!»

«Ну, я... взагалі-то...» — відповів радник.

«Що саме?»

«О, нічого, я маю на увазі... Так, я завжди казав... що тільки мудра людина прислухається до думки інших».

«Молодець!» — сказав король, посміхаючись.

Відтоді радник тримав язика за зубами, і засідання ради значно покращилися.

Манся запросили жити в королівському замку стільки, скільки він захоче. У наступні роки йому ніколи не бракувало ні їжі, ні даху над головою, ні слухачів для його неабияких здібностей.

Обговорення притчі.

Домашнє завдання «Розпочати розмову»

Мета: закріпити навик «починати розмову»; формування впевненості при спілкуванні з іншими людьми.

Інструкція: учасникам пропонується в найближчі два дні познайомитися з іноземцем; з людиною при високій посаді; з людиною, яка має вади мовлення.

День 3

Мета: вивчення особливостей спілкування з різними типажми людей, набуття навичок спілкування з психовампірами.

Вправа «Оплески»

Мета: покращення настрою і підвищення самооцінки, активізація учасників групи.

Інструкція: учасники сидять у колі. Ведучий просить підвестися тих, хто має певне вміння чи рису. (Наприклад: «Підведіться всі ті, хто вміє вишивати, кататися на лижах, вміє грати на гітарі тощо»). Інші учасники групи аплодують тим, хто підвівся.

Ведення бесіди в різних положеннях

Мета: підвести до усвідомлення важливості рівності позицій учасників, відсутності між ними бар'єрів, зорового контакту.

Інструкція. Для виконання цієї вправи створимо пари. Нехай кожна пара займе зручне для неї місце так, щоб нікому при цьому не заважати. Вам дається 10 хв для бесіди (тему задає ведучий або учасники вибирають самі). За моєю вказівкою під час бесіди ми будемо змінювати положення, не припиняючи розмови. Зараз повернімося один до одного спиною і почнемо бесіду. Учасники 3 хв говорять, сидячи спиною один до одного, 3 хв — один сидячи, інший стоячи, і, навпаки (обличчям один до одного), 3 хв — сидячи обличчям один до одного.

У якому положенні ведення бесіди було найскладнішим, а в якому найбільш комфортним? Чому?

Вправа «Мені подобається, як ти...»

Мета: актуалізувати позитивні сторони учасників через оцінку та ставлення інших, отримати позитивне підкріплення від оточення.

Інструкція: учасники на аркушах паперу пишуть один одному «послання», що являють собою продовження вислову: «Мені подобається, як ти...». Послання можуть бути анонімними, передаються адресату через тренера і мають бути написані всім учасникам. Перед початком вправи дається установка помітити щось позитивне, навіть у людях, які не дуже подобаються.

Вправа «Спина до спини»

Інструкція: Для цієї вправи потрібна парна кількість учасників, щоб кожен мав партнера. Після того, як люди об'єдналися в пари, вони сідають спина до спини з папером і олівцем. Один учасник бере на себе роль доповідача, а інший — роль слухача.

Протягом п'яти-десяти хвилин мовець описує геометричний образ із задалегідь підготовленого набору, а слухач намагається перетворити цей опис на малюнок, не дивлячись на зображення.

Питання для обговорення

Які кроки Ви зробили для того, щоб Ваші інструкції були зрозумілими? Як їх можна застосувати в реальному житті?

Наші повідомлення не завжди інтерпретуються так, як ми хочемо. Що Ви могли б зробити, щоб зменшити ймовірність непорозумінь у реальному діалозі?

Що було конструктивного в інструкціях Вашого партнера?

Яким чином Ваш малюнок міг би виглядати інакше, якби Ви могли спілкуватися з партнером?

Вправа «Погляньмо правді в очі»

Інструкція: Кожен гравець записує своє почуття на маленькому аркуші паперу, складає його і передає фасилітатору (вибирається на початку вправи). Від нього вони беруть інший папірець, написаний кимось іншим, і намагаються зіграти це почуття перед рештою групи, використовуючи лише міміку. Інші учасники намагаються вгадати цю емоцію, і це має призвести до розмови про роль міміки.

Питання для обговорення

Які почуття нам найлегше зрозуміти, використовуючи лише міміку? Чому так відбувається? Коли міміка відіграє особливо важливу роль у спілкуванні?

Міні-лекція «Особливості спілкування з психовампірами»

Кожному знайоме відчуття втрати емоційної, духовної, розумової та фізичної енергії після зустрічі з іншою людиною. У повсякденному житті ми не намагаємося аналізувати це відчуття, хоча й відчуваємо виснаження енергії. Ми схильні сприймати стосунки з тими, з ким вступаємо в контакт, як неминучі, а багато роздратувань вважаємо частиною роботи. Деякі з нас навіть звинувачують себе в цих негативних настроях. Це відбувається тому, що ми живемо в час, коли постійно перебуваємо в стані стресу; справді, в наші дні майже нормою є бути виснаженим, коли повертаєшся ввечері додому. Ця соціально прийнятна втома насправді є актом самообману. Вона лежить в основі глибокого емоційного стресу, який повільно накопичується в нашому безпосередньому соціальному оточенні без нашого повного усвідомлення того, що відбувається. Кожному знайоме відчуття втрати емоційної, духовної, розумової та фізичної енергії після зустрічі з іншою людиною. У

повсякденному житті ми не намагаємося аналізувати це відчуття, хоча відчуваємо вичерпання енергії. Ми схильні сприймати стосунки з тими, з ким вступаємо в контакт, як неминучі, а багато роздратувань вважаємо частиною роботи. Деякі з нас навіть звинувачують себе в цих негативних настроях.

Психовампір — це метафоричне поняття, створене *Конні Фойгт* та *Хамідом Пезешкіаном*. Воно стосується людей, які мають здатність живитися енергією інших, щоб заповнити власний дефіцит. Центральну роль у таких взаємодіях відіграє самооцінка. Цікаво, що ні вампір, ні жертва її не мають. Слід пам'ятати, що кожна людина може перетворитися на психовампіра. В одних випадках вона може грати роль жертви, а в інших — вампіра. Деякі люди мають потенціал перетворитися на кілька типів вампірів.

Тому важливо навчитися захищати себе від виснажливого спілкування.

1) Встановіть кордони

Не дозволяйте енергетичному «вампіру» проникати в певні сфери свого життя.

Не погоджуйтеся на заходи з ним, як-от вечеря або побачення з кавою.

Уникайте поїздок, в яких вони будуть брати участь.

На роботі Ви можете обмежити взаємодію з такою людиною, не погоджуючись на обід разом чи спільний похід додому.

2) Не намагайтеся виправити енергетичного «вампіра»

Ви не можете виправити енергетичного «вампіра», але можете змінити своє ставлення до нього.

3) Не поступайтеся особистим простором

Якщо енергетичний «вампір» дзвонить, заходить або надсилає повідомлення, намагайтеся уникнути контакту.

Презентація про 12 типів психовампірів.

Домашнє завдання «*Визначити основні типи психовампірів у своєму середовищі*»

День 4

Мета: сприяти розвитку лідерських якостей, вміння переконувати та напрацювання готовності брати на себе відповідальність.

Вправа «Чотири квадранти»

Інструкція. Чотири квадранти — це веселий і креативний командний криголам, який можна адаптувати до будь-якої ситуації. До неї дуже легко підготуватися і провести — Вам знадобляться лише великі аркуші паперу (фліпчарти чи щось подібне) та маркери. Попросіть людей намалювати сітку 2×2 і поставте їм чотири запитання. Вони повинні написати відповіді в кожному квадранті.

Запитання можуть стосуватися таких тем, як поточні виклики, стреси, визначальні моменти, моменти гордості, страхи, бажаний результат нинішньої зустрічі тощо. Після цього учасники можуть показати один одному свої малюнки та обговорити свої творіння.

Вправа «Я Тебе уважно слухаю»

У цій грі один з учасників має цілих 60 секунд, щоб розповісти про те, що його дратує. Найкраще, якщо це буде випадок з навчання чи з роботи, але в той же час це не обов'язково. Наприклад, якщо хтось ненавидить спливаючу рекламу, вже матиме чудовий матеріал для своєї тиради.

Перший учасник (гравець А) просто висловлюється, а другий (гравець Б) уважно слухає, намагаючись виокремити те, що він хоче сказати, крізь шум:

Що дійсно хвилює гравця А: наприклад, безперешкодний користувацький досвід в інтернеті;

Що він цінує? наприклад, зрозумілість і прозорість реклами;

Що для нього важливо? наприклад, спокійне виконання роботи або більш інтуїтивно зрозумілий, зручний для користувача блокувальник реклами.

Потім гравець Б «розшифровує» промову, повторюючи її гравцеві А, виокремлюючи ключові позитивні моменти без зайвих слів і негативу. При

цьому варто вживати вирази: «*Ти цінуєш...*», «*Ти дбаєш про...*», «*Ти віриш, що... має велике значення*».

Потім вони можуть переключитися і повторити гру ще раз. Тобто, вправа спрямована на те, щоб допомогти членам команди зрозуміти, що зворотний зв'язок має позитивні цілі.

Притча про криве дерево

У лісі росли криве дерево і пряме дерево. Кожного дня пряме дерево говорило кривому: «*Поглянь на мене... Я високе, пряме і красиве. Подивись на себе... ти все криве і зігнуте. Ніхто не хоче на тебе дивитися*». І вони росли в цьому лісі далі. А потім одного разу прийшли лісоруби, побачили криве дерево і пряме дерево, і сказали: «*Просто зріжте пряме дерево, а криве залиште*». І лісоруби перетворили пряме дерево на пиломатеріали, зубочистки та папір. А криве дерево так і залишилося, з кожним днем стаючи все сильнішим і оригінальнішим. Воно мало свій неповторний стиль і займало своє місце. Воно було унікальним.

Про що дана притча? Що є «панорамою» в Вашому житті, яка потребує Вашої уваги і визнання? Якщо подивитись на неї під іншим кутом, що нове можна побачити в ній? Чим особливе саме Ваше місце в житті? У чому власне Ваша унікальність? Як вона відрізняє Вас від інших людей? У чому переваги цієї унікальності?

Вправа «Таксі»

Мета: навчитися переконувати інших людей.

Інструкція: «Ви виходите пізно ввечері з кінотеатру і Вам необхідно якомога швидше добратися додому. Ви бачите, як в декількох метрах від Вас зупиняється таксі і водій відкриває двері, щоб запросити пасажера. Ви підходите до таксі одночасно із іншою людиною (Ваш партнер по грі). Йому теж терміново добратися додому, але в іншу сторону міста. Вам потрібно вирішити, хто з Вас поїде на даному таксі. У Вас є 5 хвилин, щоб переконати співрозмовника, що Вам таксі більш потрібне».

Про що була дана вправа? Які були основні труднощі? Які методи переконання виявилися найбільш ефективними?

Вправа «Нон стоп»

Обирається ведучий, який же дає ключове слово, на тему якого треба буде говорити до тих пір, доки тренер не плесне в долоні, тоді черга переходить до наступного гравця, і він вже починає зі слова, яке було сказано останнім попереднім гравцем. Важливо: починати з слів іменників та не переживати про зміст самої інформації. Мета — підвищити навик вибудовувати логічну послідовність думок під час розмови, вміти переключатися з думки на думку. Приклад. *Квіти — це такі рослини, які ростуть в землі, вимагають догляду та сонця. Ростуть тому влітк і на початку осені. Вони бувають різної форми, мають різний запах. Мої улюблені квіти — це ...*

Вправа «Що візьмеш на пікнік?»

Інструкція: ведучий просить учасників уявити собі таку ситуацію: вся група в найближчі вихідні вирушає в ліс на пікнік, і кожен повинен взяти з собою один предмет. Назва цього предмета повинно римуватися з його іменем. Перший учасник представляється і каже, що він бере з собою. Наприклад: «Я Іван, і я візьму жбан самогону». Наступний учасник повторює повністю все те, що сказав попередній учасник, і додає своє.

Вправа «Вузол»

Інструкція: Почніть з того, що попросить групу стати в коло і заплющити очі. Потім кожен простягає руку і з'єднує одну руку з кимось в іншому кінці кола. Потім вони з'єднують другу руку з іншою людиною в колі. Потім попросить усіх розплющити очі і спробувати розплутати вузол, який вони зробили, не розриваючи ланцюга!

Домашнє завдання «Переглянути відео про різні види довіри»

День 5

Мета: вдосконалення лідерських якостей та мовної гнучкості.

Вправа «*Стрибучий корабель*»

Мета цієї гри полягає в тому, щоб учасники поміркували над різними стилями лідерства і склали список реальних сценаріїв на робочому місці, які вимагають від лідера відмовитися від природного стилю керівництва на користь більш ефективного (тобто, «*покинути корабель*»).

Кожна група отримує три великі аркуші паперу. Попросіть групи написати на кожному з них по одному стилю лідерства (наприклад, автократичний, делегативний, демократичний). Потім дайте групам 45 хвилин на те, щоб придумати реальні робочі ситуації, в яких застосування певного стилю керівництва було б катастрофічним.

Попросіть групи прикріпити аркуші паперу на стіну і обговорити їх у команді. Усією групою перегляньте плакати.

Вправа «*Качки в ряд*»

Ця вправа дає можливість учасникам розробити 3-5-етапний процес прийняття рішень, який вони зможуть використовувати у складних ситуаціях, пов'язаних з лідерством.

Попросіть учасників об'єднатися в пари. Потім попросіть їх придумати кроки, через які проходить ефективний лідер, щоб вирішити, як впоратися зі складною ситуацією. Приблизно через 30 хвилин попросіть кожну пару переглянути кроки, які вони придумали для групи, і записати їх на великому аркуші паперу.

Попросіть кожну пару переглянути свій процес, а після того, як усі пари це зроблять, проведіть групову дискусію, яка дозволить досягти консенсусу щодо трьох-п'яти найефективніших кроків, які слід зробити у складній ситуації, пов'язаній з лідерством.

Гра «*Нова конструкція*»

Поділимо учасників на дві команди. Побудуємо конструкцію з конструктора Лего. Зробимо її дещо складною, але такою, яку можна відтворити. Переконаємося, що у нас залишилося достатньо Lego, щоб побудувати дві схожі копії споруди.

Переконаємося, що ця конструкція не потрапляє в поле зору.

Один гравець з кожної команди може бачити конструкцію протягом 10 секунд. Потім гравці повертаються до своїх команд і мають 25 секунд, щоб дати інструкції своїй команді, як будувати конструкцію. Потім команди мають 1 хвилину, щоб побудувати конструкцію.

Коли ця хвилина закінчується, інший член команди оглядає конструкцію протягом 10 секунд і має ще 25 секунд, щоб передати інструкції своїй команді.

Цей процес триває доти, доки всі члени команди не матимуть змоги оглянути конструкцію та надати інструкції. Команда, яка успішно побудувала структуру, стає переможцем.

Вправа «Найкращий член команди»

Розділимо групу на команди приблизно по 4-5 учасників. Роздамо кожній команді великий чистий аркуш паперу та маркери. Кожна група має завдання придумати якомога більше характеристик свого «ідеального» члена команди. Команди повинні подумати, яким би мав бути цей «найкращий член команди».

Через десять хвилин групи мають проаналізувати написані ними характеристики і визначити, які з них є «технічними» навичками, а які — «міжособистісними». Мета полягає в тому, щоб з'ясувати, чи можна класифікувати більшість рис як технічні або міжособистісні навички.

Зазвичай команди усвідомлюють, що міжособистісні навички працівників є особливо важливими і що вони мають величезний вплив на якість і кількість роботи на робочому місці.

Цю вправу можна адаптувати відповідно до ситуації. Наприклад, якщо основна увага приділяється розвитку лідерських якостей, команди можуть обговорити свого ідеального лідера/керівника.

Вправа «Важливість зворотного зв'язку»

Розділимо групу на три команди. Роздамо кожній команді аркуші ватману та маркери або ручки.

Команді А пропонується розглянути якомога більше причин, через які вони побоюються надавати зворотний зв'язок іншій людині.

Команду В просять подумати, чим зворотний зв'язок може їм допомогти, тобто чого вони зможуть досягти завдяки зворотному зв'язку.

Команда С придумує якомога більше речей, які могли б зробити сесію зворотного зв'язку ефективною.

Наголосимо команді Б, що надання конструктивного зворотного зв'язку за потреби є обов'язковим для створення продуктивної робочої атмосфери. Добре сплановане і продумане обговорення зворотного зв'язку дає можливість поділитися тим, що ви помітили в роботі іншої людини, і сприяти продуктивним змінам.

Насамкінець, після того, як команда С поділиться своїми ідеями, нагадуємо, що ефективний зворотний зв'язок має бути конкретним, чесним і підкріпленим фактами. Такий зворотний зв'язок допоможе іншим сформулювати цілі, запровадити та закріпити позитивні зміни, підвищити впевненість у собі та заохотити до активних дій на робочому місці.

День 6

Мета: покращення езистенційної компететності та засвоєння практик подолання самотності.

Медитація для дослідження внутрішнього голосу

«На початку я прошу Вас прийняти зручну для Вас позу. У цій практиці ми будемо дуже уважними. Тож варто знайти позу, яка дозволить Вам відчувати себе бадьорими і, можливо, навіть трохи енергійними. Ви можете тримати очі відкритими або закритими.

У першій частині практики ми просто почнемо досліджувати наш внутрішній голос, оскільки він допомагає нам бути уважними. Я заохочую Вас використовувати деякі фрази, які допоможуть Вам помітити своє дихання. Отже, коли Ви вдихаєте, я заохочую Вас думати слова «вдих, тіло». Коли Ви видихаєте, думайте про слова «видих, тіло». Спробуйте зробити це кілька разів, поки не знайдете вдих і видих, які Вам комфортні. Подивіться, чи зможете Ви утримувати цю фразу «вдих, тіло» на вдиху і «видих, тіло» на видиху на передньому плані Вашого розуму.

Потім змініть цю фразу на «вдих, живіт», коли Ви вдихаєте, і «видих, живіт», коли Ви видихаєте. А потім «вдих, груди» і «видих, груди». А потім «вдих, ніс» і «видих, ніс».

Тепер я пропоную Вам вибрати свою улюблену фразу. Тіло, живіт, груди або ніс, і дотримуйтеся її лише кілька хвилин. Якщо Ви це зробите, то помітите, що Ваш внутрішній голос може бути корисним. Він може допомогти нам зрозуміти, що відбувається. Він навіть може допомогти спрямувати нашу увагу на те, на що ми хочемо звернути увагу.

Зараз ми дізнаємося трохи більше про цей голос. Поки я буду говорити, подивіться, чи зможете Ви дотримуватися процесу вдиху і видиху. Коли Ви думаєте «слово на Ваш вибір, вдих» і «слово на Ваш вибір, видих», чи здається Вам, що цей голос виходить з певного місця? Він лунає звідкись зсередини Вашої голови? Чи звідкись ззовні? Де Ви його помічаєте? Чи має він певний звук? Він схожий на Ваш голос? Чи чийсь інший голос?

Тепер подивимось, чи зможемо ми його сформулювати. Протягом наступних кількох вдихів спробуйте проговорити це слово або фразу дуже глибоким голосом, голосом, який глибший за Ваш власний. Потім спробуйте вимовити цю фразу дуже високим голосом, набагато вищим, ніж Ваш. Спробуйте уявити цей голос співочим голосом. А потім поверніться до будь-якого голосу, який би Вам сподобався, чи це буде голос, схожий на Ваш власний, чи якийсь інший.

Коли ми це робимо, ми помічаємо, що маємо певний контроль над нашим внутрішнім голосом. Коли ми вирішуємо здійснювати цей контроль, ми можемо його трохи формувати. Ми можемо впливати на те, що він говорить, і навіть на те, як він звучить. Але, можливо, виконуючи цю практику, Ви помітили, що внутрішній голос, який ми обираємо, не є єдиним внутрішнім голосом.

Можливо, у Вас з'являються відволікаючі думки. Можливо, іноді Ви забуваєте про вдих і видих, і тоді вступає якийсь інший голос. Чи правильно я роблю? Або коли це закінчиться? Або щось зовсім не пов'язане з тим, що Ви робите. Є голос, який є результатом наших зусиль і є голос, який, здається, грає на автопілоті. Ми трохи потренуємося, щоб побачити, чи зможемо ми відрізнити запланований голос від голосу автопілота.

Перш ніж ми туди потрапимо, давайте перезавантажимося, бо ми вже трохи засиділися. Якщо Ваші очі заплющені, я прошу вас розплющити їх на мить, а якщо вони відкриті, подивіться навколо. Потисніть одну руку і потисніть іншу. Трохи покрутіть плечима, погойдайте хребтом, покрутіть шиєю. Тепер ми знову знайдемо позу, в якій відчуваємо себе енергійними, бадьорими.

Ми повертаємося до відчуття дихання. Коли Ви вдихаєте, Ви помічаєте його у всьому тілі, животі, грудях або носі. Коли Ви видихаєте, Ви відчуваєте, як простір у Вашому тілі заспокоюється, пом'якшується, звільняється. Дуже, дуже м'яко промовляйте слово «вдих» на вдиху і слово «видих» на видиху.

Ми повинні бути уважними до будь-якого іншого голосу, будь-якої іншої внутрішньої розмови, яка може виникнути. Будь-яку розмову, яку ми насправді не плануємо. Все, що відрізняється від «входу» і «виходу». Щоразу, коли Ви помічаєте такий голос, просто зупиніться на мить і подивіться, чи можете Ви його помітити. Чи здається це добрим голосом? Це грубий голос? Чи нейтральний? Чи здається він нісенітницею? Чи не має він ніякого відношення до того, що Ви робите? Яким би не був цей голос, просто подивіться, чи можете

Ви помітити, що це не реальність. Це лише голос. Він сфокусований на одному маленькому шматочку реальності.

Ви можете вибирати, чи давати цьому голосу енергію, чи ні. Чи він вказує Вам на те, куди Ви хочете подивитися, чи на те, на що Ви не хочете звертати увагу. Тож просто проведіть мить, вдихаючи і видихаючи його. Вловлюйте кожен раз, коли голос прокрадається, але це не «вдих» і не «видих». Просто помічайте його. Не заглушати його, не давати йому енергію, а просто подивитися, чи можете Ви вловити його своєю увагою.

Коли в нашій свідомості звучить голос, який здається нам різким або критичним, найшвидший спосіб заспокоїти його — це не ще більша різкість чи критика, і навіть не намагання змусити його замовкнути чи відштовхнути. Найшвидший спосіб заспокоїти цей голос — помітити, що це не Ви, запропонувати трохи доброти і повернутися до теперішнього моменту.

Спробуймо зробити це зараз. Дозвольте собі вдихнути і видихнути, знайти заспокійливе дихання. Потім щоразу, коли у Вашій свідомості з'являється інший голос — можливо, він насправді завжди там — помічайте його. На мить зверніть свою увагу на цей голос і скажіть собі: «Дякую, що намагаєшся допомогти». Посміхніться цьому голосу, а потім поверніться до теперішнього моменту. Повторіть це стільки разів, скільки Вам потрібно. Чим більше ми практикуємо помічати свої думки таким чином, тим більше у нас буде вибору над думками, які ми заряджаємо енергією. Можливо, ми не зможемо повністю позбутися нашого внутрішнього критика, але це не важливо. Наша мета — побачити, чи можемо ми зазирнути за межі окулярів віртуальної реальності і побачити, що існує цілий світ за межами того, що вміщається в наших думках. Ми можемо відвідати його, коли захочемо.

Повертаючись до кімнати, в якій Ви перебуваєте, помічайте інші звуки навколо. Помічати те, що Ви бачите, і все, що виглядає чудово, на що Вам подобається дивитися. І помічати, як заспокоюється Ваше власне дихання.

Коротка історія про самотність

Колись давно на карликовій планеті в далекому кінці галактики самотньо жив чоловік. У своєму маленькому світі він має будинок з однією спальнею та город зі старим дубом. Він самотній на цій планеті, але його ізоляція не відчувається чужою, і він звик до своєї самотності.

Щодня, як по маслу, він прокидається і зустрічає сонце, доглядає свій прекрасний сад, бігає по своїй маленькій планеті і спокійно їсть свою їжу. Але жодного разу він не відчуває себе самотнім.

Одного дня космічний корабель зазнав аварії і впав на його дбайливо доглянуте подвір'я. На борту корабля — вродлива жінка, яка прямувала на Землю. Очевидно, що її космічний корабель потребував ремонту, і чоловік запропонував їй допомогти полагодити його. Однак на усунення пошкоджень пішли дні, потім тижні, потім місяці, потім роки.

Протягом цього часу жінка залишалася в домі чоловіка і пропонувала допомогу по господарству та планеті в якості подяки за його щедрість. Жінка широко розплющеними очима спостерігала за тим, як чоловік самотужки керує своїм маєтком, а чоловік був у захопленні від розповідей жінки про її подорожі.

Вони прокидалися і вітали сонце щоранку, вони доглядали за городом чоловіка, вони бігали навколо планети і спокійно їли свою їжу. Вони були щасливі.

Нарешті космічний корабель було полагоджено. Жінка попрощалася з чоловіком і подякувала йому за допомогу та гостинність. Вона вирушить у нову подорож на Землю, залишивши чоловіка на самоті на карликовій планеті в далекому кінці галактики. Чоловік з болем у серці поцілував її на прощання і побажав їй щасливої дороги.

Чоловік повернувся до свого старого життя до того, як виявив, що космічний корабель жінки розбився на його подвір'ї. Він щосили намагався повернутися до старої рутини.

Щоранку він прокидається і зустрічає сонце, доглядає свій прекрасний сад, бігає по своїй маленькій планеті і спокійно їсть свою їжу. Але вперше в житті він відчув себе абсолютно САМОТНІМ.

Обговорення притчі.

Вправа «Зона вдячності»

Вміння бути вдячнм дозволяє помічати важливі речі в житті та проявляти щирість у повсякденному.

Інструкція: Візьміть аркуш А4 та олівці-фломастери (можна кольорові).

Намалюйте посередині аркуша невелике коло, а в трьох інших місцях намалюйте 3 хмарки. З'єднайте все лініями — якби промінчиками.

Впишіть в коло «Я — (своє ім'я) — вдячний/вдячна», а над хмарками — «Дякую моєму минулому...», «Дякую моєму теперішньому...», «Йду в майбутнє з вдячністю...».

У першій хмаринці з минулим продовжіть речення «Я дякую моєму минулому за...». При цьому пригадайте:

що Вам допомогало раніше впоратися з різними життєвими труднощами;
хто з рідних Вас підтримував-допомагав;
що було для Вас при цьому важливим і цінним;
що Вам вдавалося найкраще.

У хмаринці з теперішнім продовжіть думку «Я дякую моєму теперішньому за... », зосередившись при цьому на відчуттях тут і зараз:

що цінного є зараз в моєму житті;
хто мене тепер підтримує і розуміє;
як я зараз проживаю життя і чим його наповнюю.

У хмаринці з майбутнім продовжіть думку «Я йду в майбутнє з вдячністю...», зосередившись на своїх планах і цінностях.

Після того уважно перечитайте все написане почергово. Подякуйте собі за нову практику та збережіть цей малюнок на майбутнє.

Притча про самотнього чоловіка

Самотній чоловік йшов довгою вибоїстою дорогою
щоб дістатися до натовпу в місті.

По дорозі він зустрів горе.

Він зіткнувся віч-на-віч зі стражданням.

Він провів час у зневірі.

Він боровся з невдачами.

Нарешті він дійшов до міста.

Він стояв посеред великого натовпу
посеред міської площі.

Натовпи людей оточували його.

Він помітив старого чоловіка, який спирався на палицю.

Він звернувся до нього,

«Я пройшов довгий важкий шлях і
і прийшов до натовпу, бо почуваюся самотнім.

Скрізь є люди,

але я все одно почуваюся самотнім.

Я не розумію».

Мудрий старець сказав,

«Мій друже, самотність — це лише
попущення, що йде від Твоєї душі,
яке говорить Тобі, що щось у Твоєму житті має змінитися.

Тому, мій друже, будь вдячний
за самотність, яку Ти відчуваєш.

і подумай над тим, що саме
у Твоєму житті Ти можеш змінити.

Натовпи не забирають самотності.

Тільки зміни можуть заповнити Твою порожнечу».

Обговорення притчі.

Як і в інших терапевтичних стилях, в екзистенціальній терапії правильно підібрані техніки та вправи мають вирішальне значення для того, щоб допомогти учаснику побачити свої ресурси і можливості. Це також дає можливість учаснику групи оцінити свої сильні та слабкі сторони і визнати, що роль терапевта (тренера) полягає не у співчутті чи співпереживанні, а у використанні екзистенціального підходу для методичного дослідження його здатності жити (van Deurzen).

Модель PERMA

P (Positive Emotion). Гарне самопочуття, позитивні емоції, оптимізм, задоволення та насолода.

E (Engagement) — Залученість. Повноцінна робота, цікаві хобі, «потік».

R (Relationships) — Відносини. Соціальні зв'язки, любов, близькість, емоційна та фізична взаємодія.

M (Meaning). Наявність мети, пошук сенсу життя.

A (Accomplishments) — Досягнення. Амбіції, реалістичні цілі, важливі досягнення, гордість за себе.

Даємо завдання за цією моделлю скласти власну програму подолання самотності.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Вправа «Рефлексія»

Мета: підведення підсумків проведеного тренінгу.

Інструкція: Учасники групи в колі мають можливість поділитися думками, наскільки цікавим їм видався тренінг, чи виправдав їхні очікування, що нового привідкрив в сфері напрацювання навичок подолання самотності. Також члени тренінгової групи можуть розказати про свої труднощі чи напрацьовані вміння в роботі, висловити певні побажання тренеру щодо організації процесу в майбутньому.

Завдання для домашньої роботи.

3.2 Психологічні рекомендації щодо покращення рівня психологічного благополуччя студентської молоді

Війна чинить деструктивний вплив на особистість, оскільки люди можуть довго перебувати в соціальній ізоляції, стані фрустрації актуальних потреб, хронічних стресах та конфліктах (що створює напруженість у значущих міжособистісних зв'язках) й це все в сукупності руйнує відчуття психологічного благополуччя.

Під час війни наш організм працює на максимумі можливостей. Гормони стресу, завдання яких — мобілізувати організм у критичній ситуації, також мають свій «термін придатності». Ви можете спостерігати сильні перепади настрою від тривоги, гніву, припливу оптимізму до повного спустошення і виснаження. Важливо розуміти, що це цілком природні стани, які час від часу змінюють один одного. З кожним з них можна і потрібно працювати.

Основні ознаки втоми:

- відчуття виснаження, неможливість виконувати звичайні функції;
- неуважність і втрата концентрації;
- погіршення пам'яті;
- уповільнення розумових процесів, зниження критичності мислення та його глибини;
- зниження інтересу до роботи;
- підвищена дратівливість;
- нервозність;
- порушення сну;
- постійна сонливість;
- підвищення артеріального тиску та частоти серцевих скорочень
- зниження апетиту;
- емоційне спустошення.

Проблема добробуту і війни завжди була актуальною і соціально значущою. Адже розробка психологічних технологій для покращення

самопочуття населення, його гармонізації та адаптації до складних умов війни є актуальним завданням сучасної психологічної науки.

Війна в Україні розпочалася 24 лютого 2022 року і відтоді спричинила значні людські страждання та руйнування. Війна в Криму та на сході України триває з 2014 року і вже призвела до багатьох смертей, великих груп внутрішньо переміщених осіб та психосоціальних проблем. Російське вторгнення у 2022 році призвело до найбільшої у світі гуманітарної кризи та кризи у сфері охорони здоров'я серед українців, спричиненої війною. Наразі в багатьох регіонах України було завдано значної шкоди житловим будинкам, громадським будівлям, медичним закладам та інфраструктурі. Надходять повідомлення про звірства, скоєні російською армією щодо українських дорослих і дітей, включаючи неспровоковані вбивства цивільних осіб, катування та зґвалтування (*Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, 2022*).

Сім'ї були розлучені, а члени родини, друзі та сусіди були вбиті або поранені. Станом на 29 листопада 2022 року понад 7,8 мільйона людей покинули країну і близько 8 мільйонів людей є внутрішньо переміщеними особами. Серед українських біженців багато проживають у сусідніх країнах, а майже 1,6 мільйона — у Польщі (*Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, 2022*).

Тому розробка та організація психологічної допомоги щодо подолання деструкції психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану повинна бути спрямована на актуалізацію можливостей і резервів особистості щодо подолання факторів війни і створення внутрішніх можливостей для подальшого самовдосконалення.

Основними завданнями такої роботи виступають:

актуалізація можливостей і резервів особистості щодо подолання факторів війни;

розвиток індивідуальної ресурсності та життєстійкості;

створення сприятливого для особистості психологічного клімату;
надання своєчасної першої психологічної допомоги.

Психологічна стійкість — це здатність проходити через різні життєві випробування, зберігаючи при цьому психологічне здоров'я та особистісну цілісність. Зараз у нас війна, і ми разом зміцнюємо нашу стійкість. Стійкість потрібна не лише для того, щоб впоратися з усіма стресами та викликами, пов'язаними з жахіттями війни, а й для того, щоб разом перемогти у цій війні.

Стійкість — це також про вибір. Це не вроджена чи індивідуальна якість, притаманна певним людям. Це більше схоже на м'язи: ми всі з ними народжуємося, але вони ростуть, коли ми їх використовуємо. І коли ми вирішуємо реагувати з позиції стійкості, ми стаємо більш стійкими. Коли ми вирішуємо реагувати на виклики свідомо і мудро, ми набуваємо цих якостей. Коли в небезпеці ми діємо сміливо (всупереч страху, бо страх — це природно, але «сміливість — це не відсутність страху, а здатність діяти згідно з цінностями всупереч страху»), ми зростаємо в сміливості [64].

Життєстійкість особистості базується на її Я-концепції, до якої входять: контроль, прийняття рішень, життєві цілі, життєві цінності, сенс життя, самоствалення та особистісна самореалізація. Головним ядром життєстійкості особистості є її Я-концепція, бо саме вона відповідає за систему уявлень людини про саму себе, що включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних природних властивостей; самооцінку; суб'єктивне сприйняття, що характеризує вплив на власну особистість зовнішніх факторів. Вона формується під впливом досвіду кожного індивіда. Ця система становить основу вищої саморегуляції людини, на базі якої вона будує свої стосунки з оточуючим її світом [5].

Психологічне благополуччя позначає стан єдності об'єктивних і суб'єктивних умов процесу становлення особистості: позитивного ставлення до себе і свого минулого життя; наявності цілей і занять, що надають життю сенсу; здатності дотримуватися вимог повсякденного життя; відчуття безперервного

розвитку і самореалізації; відносин з іншими, пронизаних турботою і довірою; здатності дотримуватись власних переконань.

Н. Волинець [4], проаналізувавши переживання психологічного благополуччя, констатує, що *«у процес переживання психологічного благополуччя включена вся психічна діяльність особистості. Переживання психологічного благополуччя є суб'єктивною психічною інстанцією, яка має власну структуру й може бути представлена у свідомості людини як репрезентаційна форма власного внутрішнього відрефлексованого вдалого благополучного Я-існування, у якому людина реалізовує процес власного життя, і яка пов'язана з емоційно насиченим «пристрасним» проживанням позитивної здійсненності задумів, учинків, справ, праці, взаємодії з людьми та життя загалом».*

На слушну думку дослідниці Л. Джаббарової [7], *«у першу чергу необхідно покращувати рівень наступних складових психологічного благополуччя студентів: прагнення досягти життєвої мети, бажання домогтися успіхів у майбутній професії, усвідомлення сенсу життя (мотиваційно-ціннісний компонент), ставлення до себе (афективний компонент), наявність самостійності, здатність до саморозвитку, спроможність управляти оточенням (конативний компонент)».*

Беручи до уваги дані проведеного нами дослідження, в якості основних психологічних маркерів рівня психологічного благополуччя ми виділяємо: 1) стійкі сенсожиттєві орієнтації; 2) не дуже глибокий рівень переживання самотності або її відсутність; 3) індивідуальні характеристики респондентів. Отож, від цих «трьох китів» і буде залежати рівень психологічного благополуччя молоді людини.

Отже, розглянемо кожен психологічний маркер та шляхи його покращення окремо.

1. Смисложиттєві орієнтації особистості, її погляди на життя, плани є проєкцією духовного життя суспільства, що зазнає соціальних впливів,

зумовлених системою виховання і навчання в сім'ї та школі, певною структурою суспільних відносин. Питання про те, як людина знаходить свій сенс, як сенс життя впливає на розвиток особистості, є актуальним для розуміння психологічного аспекту процесу професійного становлення. Неможливо переоцінити роль освіти у пошуку сенсу людського існування.

Професійна діяльність особистості, є унікальною серед різноманітних видів, утворюючи основну форму активності суб'єкта, вона акумулює в собі основні характеристики основних видів людської діяльності — соціально зумовленої, свідомої, цілеспрямованої праці. У процесі професійної діяльності людина неминує вступає в суспільні відносини, які опосередковують динаміку життєвих орієнтацій через нові зв'язки і спонукають до особистісного розвитку.

Ми визначаємо осмислене життя як суб'єктивну самооцінку того, що чие життя та досвід мають сенс. Існує велика кількість концептуального розмаїття в літературі щодо того, як визначити такий сенс. Ми виділяємо три елементи, спільні для багатьох існуючих визначень: (1) значення, або суб'єктивне відчуття того, що чиесь життя має значення, (2) узгодженість, тобто ступінь, до якого життєві ролі та досвід поєднуються разом в єдине ціле, і (3) мета, сприйняття того, що життя людини має напрямок і робить свій внесок у щось більше, ніж «Я». Таким чином, люди, які ведуть осмислене життя, як правило, є активно залучені та віддані суспільно важливим справам.

2. Іншим «китом», від якого залежить рівень психологічного благополуччя молодого людини, є неглибокий рівень переживання самотності або її відсутність.

У 2022 році Група з доказів подолання самотності Департаменту цифрових технологій, культури, медіа та спорту Великої Британії (DCMS) опублікувала звіт, в якому наголосила на необхідності чіткого розмежування між тимчасовою та хронічною самотністю (McDaid et al., 2022) [55], підкресливши потребу в подальших дослідженнях щодо того, чи є предиктори

тимчасової та хронічної самотності спільними чи відмінними і як саме вони впливають на рівень психологічного благополуччя.

Фактори, пов'язані з самотністю, можна розглядати на індивідуальному рівні (демографічні дані, стан здоров'я та психологічні характеристики), на міжособистісному рівні (сімейні стосунки та сімейний стан) та на рівні суспільства (культура, соціальне середовище та доброзичливість до людей юнацького віку). Фактори включають вік, стать, освіту, соціально-економічний статус, сімейний стан, наявність або відсутність дітей, соціальні відносини з друзями та сусідами, соціальну тривожність, користування Інтернетом, самооцінку здоров'я, інвалідність, життєстійкість, попередні депресії та навколишнє середовище. Крім того, соціальна участь, активність, соціальний капітал, релігійні переконання або духовність також можуть бути захисними факторами. Участь у соціальній діяльності не лише зміцнює соціальні зв'язки та соціальну підтримку, але й покращує відчуття досягнення та приналежності до суспільства. Крім того, соціальне середовище може бути пов'язане з самотністю або впливом самотності на почуття психологічного благополуччя. Соціальні контакти та соціальна підтримка, особливо добрі стосунки з родиною, можуть бути ключем до запобігання самотності та ізоляції.

3. Ефективне покращення рівня психологічного благополуччя студентів може бути досягнуте через покращення параметрів особистісної ідентичності студентів:

Розвиток стабілізації «Я образу» студента, його консолідація як у часі, так і просторі. Варто працювати із консолідованістю «Я образу» студентів у різних часових координатах та у різних сферах життя.

Робота з усвідомленням цілей, вироблення чіткої конкретної стратегії поведінки, що буде слугувати їх досягненню, покращення самомотивовації.

Робота над зменшенням екстернального фокусу контролю, підвищення рівня відповідальності за своє життя.

Робота з вміннями зосереджуватись на собі, стриманістю та дипломатичністю, з навиками працювати з власною напругою, дотримуватися вимог психоемоційної стійкості.

Робота над зниженням рівня особистісної тривожності, формування визначеності і впорядкованості особистого «Я» студентів, усвідомлення своєї незалежності, цілісності, підвищення рівня стресостійкості.

Формування здібності розпізнавати потенційні та реальні можливості та ресурси, вміння вибудовувати конструктивну систему психологічних захистів.

Відчувати себе самотнім, без серйозних і значущих відносин, — це нормально. Усвідомте, ваша проблема не виняткова. Сьогоднішнє мобільне суспільство знаходиться в постійному русі, а це ускладнює встановлення і підтримання відносин. Прийняття самотності як частини людського стану допоможе знайти енергію для її подолання.

Висновки до розділу 3

В третьому розділі магістерської роботи ми розробили програму тренінгу щодо подолання чи профілактики самотності та сформували психологічні рекомендації щодо покращення рівня психологічного благополуччя студентської молоді.

Представлений тренінг був розроблений на основі результатів емпіричного дослідження і мав за мету: розширення знань учасників про запобігання самотності особистості, набуття та відпрацювання основних навичок комунікативної та соціальної взаємодії, засвоєння основних принципів конгруентної соціальної поведінки.

Програмою психокорекційної допомоги передбачено послідовне переборення особистісних заборон, через які проявляються негативні аспекти почуття самотності шляхом формування навичок розуміння своїх переживань самотності та підвищення рівня саморефлексії.

Завдання програми: ознайомлення студентів з поняттям «комунікація» та етапами комунікаційного процесу; відпрацьовування навичок розуміння себе та інших людей в процесі комунікації; вивчення особливостей спілкування з різними типажми людей; покращення навичок ефективної взаємодії з іншими людьми; розвиток емоційного інтелекту та емоційного капіталу учасників тренінгу; розкриття лідерського потенціалу; покращення навичок ведення дискусії та засвоєння ораторських технік і прийомів.

Цільова аудиторія: студенти будь-якого курсу навчання (8-12 осіб).

Окрім тренінгу ми склали перелік практичних рекомендацій щодо покращення рівня психологічного благополуччя студентів. Запропоновані рекомендації дадуть можливість студентам: більш свідомо ставитись до життєвих проблем, вміти знаходити в них ресурси для власного розвитку; навчитись відслідковувати свої психоемоційні переживання та приймати їх як новий досвід; розширювати межі своєї персональної відповідальності та рухатися від негативної до позитивної самотності.

Беручи до уваги дані проведеного нами дослідження, в якості основних психологічних маркерів рівня психологічного благополуччя ми виділяємо: 1) стійкі сенсожиттєві орієнтації; 2) не дуже глибокий рівень переживання самотності або її відсутність; 3) індивідуальні характеристики респондентів.

Отож, від цих «трьох китів» і буде залежати рівень психологічного благополуччя молодої людини. Відповідно до цих маркерів нами і розроблено психологічні рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя студентської молоді.

ВИСНОВКИ

В процесі роботи було проведено теоретичний аналіз та вирішення практичних завдань проблеми переживання самотності особами юнацького віку. Результати, які ми одержали в ході проведеного теоретичного та емпіричного дослідження, дають можливість зробити наступні висновки.

1. Беручи до уваги різноманіття наявних у науці визначень, класифікацій видів, типів, форм самотності, ми в магістерській роботі розглядаємо самотність як соціально-психологічний феномен, у сукупності сенсуалістичних, емпіричних, метафізичних компонентів.

Феномен самотності знаходиться на стику психології, соціології, філософії, культури, медицини. Саме тому самотність розглядається нами як феномен внутрішнього світу людини, на який впливають чинники соціального середовища.

Ми виокремлюємо декілька основних соціально-психологічних чинників, які обумовлюють виникнення переживання самотності:

1) соціально-психологічна вразливість до відсутності спілкування. У кожного є генетично обумовлена потреба у соціальній інтеграції, тому рівні первинної і вторинної соціалізації відрізняються. Чим більше відчувається потреба у спілкуванні, тим складніше її задовольнити і тим вищий ризик виникнення переживання самотності;

2) соціальні здібності та емоційний інтелект особистості;

3) соціальні очікування та соціальні стереотипи;

4) негативний культурний та історичний досвід соціальної взаємодії;

5) окремі індивідуальні характеристики особистості: сором'язливість, дратівливість, високий рівень тривожності, конфліктність, депресивність.

В цілому, ми виходимо з розуміння соціально-психологічної самотності як складного феномена, що відображає особливості міжособистісної взаємодії в

соціальних групах, і супроводжується позитивними та негативними переживаннями у суб'єкта (суб'єктів) спілкування.

2. Аналізуючи наукові праці та дослідження, присвячені проблематиці самотності, приходимо до висновку, що у психологічній науці немає єдиного розуміння сутності поняття «соціально-психологічна самотність», його структурних компонентів, динаміки розвитку тощо. Вчені Д. Перлман (D. Perlman) та Л. Е. Пеплау (L. A. Peplau) систематизували існуючі погляди на явище самотності та виділили 9 підходів щодо трактування самотності: психоаналітичний, феноменологічний, екзистенціальний, соціологічний, інтеракціоністський, когнітивний, інтимний, системний, міждисциплінарний.

Ми в своєму дослідженні виокремлюємо 8 основних підходів щодо інтерпретації поняття «соціально-психологічна самотність»:

1) Неофрейдистська модель (психодинамічна) (G. Zilburg, F. Fromm-Reichmann, H. S. Sullivan).

2) Соціологічна модель (C. Bowman, D. Riesman, Ph. E. Slater).

3) Когнітивна модель (L. A. Peplau, W. Sadler).

4) Інтеракціоністська модель (R. S. Weiss).

5) Гуманістична модель (A. Maslow).

6) Феноменологічна модель (C. R. Rogers).

7) Екзистенціальна модель (C. Moustakas і B. L. Mijuskovic).

8) Метаантропологічна модель (філософ і психоаналітик Н. Хамітов).

Кожен з цих підходів розширює розуміння сутнісних складових соціально-психологічної самотності.

3. Аналіз сучасних соціально-психологічних теорій самотності дав змогу розробити типологію соціально-психологічної самотності в студентському середовищі.

Основними індикаторами, що описують типи соціально-психологічної самотності, є комунікативні та емоційні характеристики міжособистісного сприйняття і спілкування в соціальних групах.

I тип — несвідоме уникнення міжособистісних контактів (тип самотності «Втікач»). Цей тип самотності властивий молодим людям, які мають занижену самооцінку, не упевнені в собі, мають низку фобій.

II тип соціально-психологічної самотності — особистісний розвиток (тип самотності «Творець»). Основні причини: високий рівень саморефлексії та самоідентифікації, прийняття себе і бажання перебувати на самоті.

III тип — емоційна та комунікативна ізоляція (тип самотності «Розчарований»). Основні причини: розчарування в навколишній дійсності, фрустрація, депресія, соціальна відстороненість, соціальна відгородженість.

IV тип — емоційна відчуженість, яка проявляється у ворожості, підозрілості, злості, заздрості, викликає конфліктність у міжособистісних стосунках (тип самотності «Агресор»).

Самотність в юнацькому віці пов'язують із соціальними змінами та змінами в розвитку, що відбуваються в цей період. Зокрема зростаючою потребою в автономії та бажанням створити окрему підліткову ідентичність, що виходить за межі безпосереднього сімейного оточення, знаходить своє відображення у зростаючому відокремленні від батьків і спробами встановити нові стосунки з однолітками в більш широкому соціальному світі.

4. У психології прийнято трактувати самотність як соціальну проблему особистості, але ми розглядаємо це поняття як невід'ємну частину життя кожної людини і питання постає лише в тому, як вона переживає самотність та які соціально-психологічні чинники впливають на ступінь та глибину переживання.

Отже, метою нашого емпіричного дослідження було з'ясування основних соціально-психологічних чинників впливу на переживання самотності студентською молоддю та визначення наявності кореляційного зв'язку між рівнями переживання самотності особами юнацького віку і показниками їх психологічного благополуччя.

Результати глибинного інтерв'ю показали, що молоді люди часто відчують, що вони не мають особливої соціальної цінності, що їх не розуміють або що вони не можуть вільно виражати свої справжні думки, оскільки бояться, що люди будуть негативно їх оцінювати. Вони також перебувають під значним тиском необхідності бути прийнятими, і соціальні мережі відіграють важливу роль у підштовхуванні їх до того, щоб зосередитися на розширенні своїх соціальних контактів і на тому, як вони виглядають у віртуальному просторі. Однак це не приносить їм психологічного благополуччя і поглиблює переживання самотності.

В результаті застосування параметричного критерію Пірсона з використанням програми R Commander було встановлено: між показниками «Низький рівень самотності» і «Соціальна активність», наявний кореляційний зв'язок прямий, середньої сили, а це означає, що низький рівень самотності обумовлює залученість молодих людей у соціальні процеси, спонукає їх до різних видів соціальної активності; між показниками «Середній рівень самотності» і «Соціальна активність», показниками «Високий рівень самотності» і «Соціальна активність» кореляційний зв'язок обернений середньої сили, а це засвідчує, що зростання рівня самотності веде до зниження соціальної активності.

Аналіз результатів дослідження дозволяє стверджувати, що зв'язок між життєвими цілями (ЖЦ) та самотністю має слабку негативну кореляцію ($r = -0,095$). Можна сказати, що життєві цілі студентів мають мало спільного з самотністю, яку вони відчують. Загалом, життєві цілі не мають сильної кореляції, оскільки самотність — це почуття, яке виникає через брак соціальних потреб, що виявляються. Разом з тим, результати дослідження показують, що чим менша самотність, яку відчують студенти, тим вищі життєві цілі (ЖЦ) вони мають, навіть якщо зв'язок дуже слабкий.

5. В третьому розділі нами розроблено програму подолання самотності у вигляді психотренінгу, яка ґрунтується на позитивній та екзистенційній терапії, використанні методів та технік, що стосуються даних напрямків психотерапії.

В цілому, запропонований соціально-психологічний тренінг сприяв створенню умов для ефективного оволодіння невід'ємними складовими особистісної самоефективності та життєстійкості: навичками впевненої поведінки, адекватної самооцінки та вміння виходу з стану самотності.

Окрім тренінгу, ми склали перелік практичних рекомендацій щодо покращення рівня психологічного благополуччя студентів. Запропоновані рекомендації дадуть можливість студентам: більш свідомо ставитись до життєвих проблем, вміти знаходити в них ресурси для власного розвитку; навчитись відслідковувати свої психоемоційні переживання та приймати їх як новий досвід; розширювати межі своєї персональної відповідальності та рухатися від негативної до позитивної самотності.

Вважаємо, що усвідомлення власної ідентичності та перспектив самореалізації спонукатиме молоду людину проявити інтелектуально-психологічну та соціальну активність, а це дозволить знаходити інструменти подолання негативних проявів самотності. Однією з основних умов подолання соціально-психологічної самотності є залучення молодої людини до процесу розробки та прийняття рішень в усіх сферах суспільного життя.

Повністю подолати самотність неможливо, але це, очевидно, й непотрібно. Сучасна молода людина повинна краще усвідомити причини своєї самотності. А це означає: усвідомити основні соціально-психологічні чинники переживання самотності, оволодіти глибинним спілкуванням на різних рівнях соціальної взаємодії, набувати власний конструктивний досвід переживання самотності та вчитися жити в умовах глобальної «епідемії самотності».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Башманівська Я. В. Самотність людини в умовах глобалізації. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата філософських наук. Житомир, 2015. 195 с.

2. Бедан В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Одеса, 2018. 319 с.

3. Варава Л. А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 21 с.

4. Волинець Н. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 31. С. 22–44.

5. Гоян І. М., Андросович К. А., Поплавська Є. В., Пастернацький А. В., Бончук Р. О. Психологічні умови формування і розвитку життєстійкості особистості в умовах невизначеності. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/6541>.

6. Гусейнова Н. О. Зарубіжні та вітчизняні дослідження переживання самотності. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/123456789/665/1/стаття%202%20%20Гусейнова.pdf>.

7. Джаббарова Л. В. Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю : автореф. дис. канд. психол. наук; 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Одеса, 2020. 22 с.

8. Железнякова Ю. В. Почуття самотності як чинник адиктивної поведінки підлітків. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Запоріжжя, 2017. 205 с.

9. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф : процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.

10. Костіна Т. О. Можливості юнацького віку для переосмислення гендерних стереотипів. URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/12_2020/part_2/28.pdf.

11. Кулаєва Т. Гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності дорослої особистості в кризових умовах. *Věda a perspektivy*. 2023. № 11 (30). URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/vp/article/view/7417/7460>.

12. Лук'яненко Т. Н. Психологічні особливості прояву амбівалентності особистості в ранньому юнацькому віці : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ : Націон. педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2003. 20 с.

13. Малімон В. І. Особливості подолання відчуття самотності викладачів ВЗО в умовах війни. *Модернізація системи освіти в гірських регіонах : національний і глобальний виміри* : збірник матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції. Івано-Франківськ, 22–23 листопада 2022. С. 193–196.

14. Малімон В. І. Профанні та сакральні смисли самотності. *Вісник Львівського національного університету : філос.-політолог. студії*. 2019. № 26. С. 40–46. URL: http://fps-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/26_2019.pdf.

15. Малімон В. І. Феномен самотності в буденному, граничному та метаграничному вимірах людського буття. *Вісник Львівського національного університету : філос.-політолог. студії*. 2019. № 25. С. 35–41. URL: http://fps-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/25_2019/7.pdf.

16. Малімон В. І. Філософія самотності як метанаратив сьогодення. II міжнародна науково-практична конференція «Актуальні наукові проблеми та інноваційні рішення в контексті XXI століття» (НПУ Драгоманова, 17 лютого 2023 року). *Гуманітарний корпус* : [збірник наукових статей з актуальних

проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії]. Випуск 49. Київ : ТОВ «НВП Інтерсервіс», 2023. С. 5–7.

17. Марченко А. Д. Соціально-психологічні особливості розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія (05 Соціальні та поведінкові науки). Луцьк, 2022. 306 с.

18. Мельничук О. С. Етимологічний словник української мови Т. 5 (Р–Т). Київ, 2006. 704 с.

19. Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості : монографія. Полтава : РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.

20. Мовчан М. М. Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.04 – філософська антропологія, філософія культури. Київ, 2008. 23 с.

21. Пальчевська О.Г. Екзистенційно-смисложиттєві орієнтації віруючих пізньопротестантських конфесій. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата філософських наук. Рівне, 2016. 210 с.

22. Сватенкова Т. І. Психологічні особливості екзистенційних переживань особистості у період ранньої юності : автореф. дис. канд. психол. наук; 19.00.07 — педагогічна та вікова психологія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2015. 23 с.

23. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження : навч.-метод. посіб. Київ : ДП Вид. дім Персонал, 2018. 206 с.

24. Филиндаш Е. В. Феноменология социально-психологического одиночества в среде студенческой молодежи. Дисс. канд. наук. М., 2015. 201 с.

25. Хамітов Н. Історія філософії : Проблема людини та її меж / Н. Хамітов, Л. Гармаш, С. Крилова ; ред. Н. Хамітов. Київ : Наук. думка, 2000. 272 с.

26. Хамітов Н. В. Самотність у людському бутті. Досвід метаантропології. 2-ге вид. перероб та доп. К. : КНТ, 2017. 370 с.
27. Хамитов Н. Философия : бытие, человек, мир. К. : КНТ; Центр учебной литературы, 2006. 456 с.
28. Хамитов Н. Философия человека : от метафизики к метаантропологии. К. : Ника-центр, М. : Институт общегуманитарных исследований, 2002. 334 с.
29. Швалб Ю. М., Данчева О. В. Самотність : соціально-психологічні проблеми. Київ : Україна, 1991. 270 с.
30. Шинкарук В. Філософський енциклопедичний словник. Київ : Абрис, 2002. 742 с.
31. A history of loneliness. URL: <https://theconversation.com/a-history-of-loneliness-91542>.
32. A review of loneliness : Concepts and definitions, determinants and consequences de Jong-Gierveld. URL: <https://research.vu.nl/ws/portalfiles/portal/2781577/111286.pdf>.
33. Vaarck Julia, Kovacic Matija. The relationship between loneliness and health. 2022. EU Science Hub. URL: <https://joint-research-centre.ec.europa.eu>.
34. Bowman C. C. Loneliness and social change. *American Journal of Psychiatry*. 1955. Sep. № 112 (3). P. 194–198.
35. Brennan T. Loneliness at Adolescence Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy / Ed. L. A. Peplau & Perlman. A Wiley Interscience Publication, 1982. P. 269–290.
36. Cacioppo J. T., Fowler J. H., Christakis N. A. Alone in the crowd : the structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal Personal Soc Psychol*. 2009. № 97 (6).
37. Cacioppo S., Grippo A. J., London S., Goossens L., Cacioppo J. T. Loneliness : clinical import and interventions. *Perspect Psychol Sci*. 2015. № 10 (2). P. 238–249.

38. Dumm Thomas L. Loneliness as a way of life. URL: https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Dumm_Loneliness.pdf.
39. Erikson E. Identity : Youth and crisis. New York : W. W. Norton & Company, 1968.
40. Erikson E. H. Identity and the life cycle. New York, NY : W. W. Norton, 1980.
41. Fromm-Reichmann F. Loneliness. *Psychiatry*. 1959. № 22. P. 1–15. DOI: <https://doi.org/10.1080/00332747.1959.11023153>.
42. Frankl Viktor E. Man's Search for Meaning : An Introduction to Logotherapy. Preface by Gordon W. Allport. Boston, Beacon Press, 1959.
43. Hawkey L. C., Cacioppo J. T. Loneliness matters : a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann. Behav. Med.* 2010. № 40. P. 218–227.
44. Hawkey L. C. Loneliness. *Encyclopedia Britannica*. 2018. URL: <https://www.britannica.com/science/loneliness>.
45. Heidegger M. Sein und Zeit. Tübingen : Max Niemeyer Verlag, 2006.
46. Heidegger M. The basic problems of Phenomenology, trans. A. Hofstadter. Indiana University Press, Bloomington, 1988.
47. Hevighurst R. J., Neugarten B. L. Society and Education. Ellyn and Bacon. Boston, 1966.
48. Kerz Johannes D. More meaning, less loneliness? A scoping literature review on the relation between meaning in life and loneliness. MSc positive clinical psychology and technology faculty of behavioral, management and social sciences. 26.02.2023.
49. Kuo Bian. When Loneliness Evolves into Solitude : The Answer to the Self from Within. URL: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=113574>.
50. Ma R., Mann F., Wang J.-L., Lloyd-Evans B., Terhune J., Al-Shihabi A., Johnson S. The effectiveness of interventions for reducing subjective and objective

social isolation among people with mental health problems : a systematic review. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.* 2020. № 55.

51. Malimon V. I. Loneliness as a subjective experience : psychological analysis. *Psychological patterns of social processes and personality development in modern society* : Scientific monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2023. P. 82–106. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-326-2-6>. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/347/9554/19920-1>.

52. Malimon V. I. Loneliness as a universal psychological phenomenon. *Moderní aspekty vědy* : XXII. Díl mezinárodní kolektivní monografie. / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika : Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2022. S. 27–40. URL: <http://perspectives.pp.ua/public/site/mono/mono-22.pdf>.

53. Malimon V. I. Loneliness in modern Europe : philosophical reflections. *Розвиток основних напрямів соціогуманітарних наук : проблеми та перспективи* : збірник матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Кам'янське, 1–2 червня 2023 р. / Дніпровський державний технічний університет. Кам'янське, 2023. С. 244–247.

54. Maslow A. *Motivation and Personality*. New York : Harper, 1954.

55. McDaid D., Qualter P., Arsenault L., Barreto M., Fett A.-K., Hey N. et. Tackling loneliness evidence review. 2022. URL: <https://www.gov.uk/government/publications/tackling-loneliness-evidence-review/tackling-loneliness-evidence-review-full-report>.

56. Mijuskovic Ben Lazare. *Feeling Lonesome : The Philosophy and Psychology of Loneliness*. Praeger, 2015. 203 p.

57. Mijuskovic B. L. *Loneliness in philosophy, psychology, and literature*. iUniverse, 2012.

58. Moustakas C. E. *Loneliness*. Englewood Cliffs, N. J. : Prentice Hall, 1961. 104 p.

59. Moustakas C. E. *Loneliness and love*. Englewood Cliffs, N. J. : Prentice-Hall, 1972. 146 p.

60. Peplau L. A. & Perlman D. Loneliness : A sourcebook of current theory. research and therapy. New York : Wiley Interscience, 1982.

61. Piletska L., Popovych I., Kononenko O., Kononenko A., Stynska V., Kravets N. & Blynova O. Research of the Relationship between Existential Anxiety and the Sense of Personality's Existence. *Revista Inclusiones*. 2020. Vol. 7. Num. Especial. P. 41–59.

62. Riesman D. The lonely crowd : a study of the changing american character. Yale University Press, New Haven & London, 1950.

63. Rogers C. R. The loneliness of contemporary man as seen in «The case of Ellen West». *Annals of Psychotherapy*. 1961. № 3. P. 22–27.

64. Romanchuk Oleh. Psychological Resilience in a time of war: Individual and National Dimension. URL: <https://i-cbt.org.ua/psychological-resilience-in-a-time-of-war>.

65. Ryff C., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.

66. Ryff C. D., Singer B. H. Psychological well-being : Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1996. № 65. P. 14–23.

67. Sadler W. & Johnson T. B. From loneliness to anomie. In: J. Hartog, J. Audy & Y. A. Cohen (Eds.). *The anatomy of loneliness*. International University Press, 1980. P. 34–64.

68. Slater Philip E. The Pursuit of Loneliness : American Culture at the Breaking Point. Boston : Beacon Press, 1970. 154 p.

69. Sullivan Harry Stack. The Interpersonal Theory of Psychiatry. New York : W. W. Norton, 1953. 393 p.

70. Tassin Joy M. Integrating self-concept theory into a model of loneliness. *Honors Projects*. 1999. № 56. URL: https://digitalcommons.iwu.edu/psych_honproj/56.

71. The Psychology of loneliness. Why it matters and what we can do. URL: https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/Psychology_of_Loneliness_FINAL_REPORT.pdf.

72. Understanding the experience of loneliness. URL: <https://www.calebadodson.com/writing/understanding-the-experience-of-loneliness>.

73. Weiss R. S. The study of loneliness. In: Weiss R. S. (ed). *Loneliness : the experience of emotional and social isolation*. MIT Press, 1973. P. 8–29.

74. Yalom I. Existential psychotherapy. URL: https://e-edu.nbu.bg/pluginfile.php/720169/mod_resource/content/2/Existential_Psychotherapy.pdf.

75. Your personality can invite loneliness, and loneliness can shape your personality. URL: <https://www.bps.org.uk/research-digest/your-personality-can-invite-loneliness-and-loneliness-can-shape-your-personality>.

76. Yuldasheva Makhliyo Bakhtiyorovna. Socio-psychological features of feeling loneliness among students. URL: <https://www.idpublications.org/wp-content/uploads/2020/01/Full-Paper-SOCIO-PSYCHOLOGICAL-FEATURES-OF-FEELING-LONELINESS-AMONG-STUDENTS.pdf>.

77. Zeer E. F., Yugova E. A., Karpova N. P., Trubetskaya O. V. Psychological predictors of human hardiness formation. *International Journal of Environmental & Science Education*. 2016. № 11 (14). P. 7035–7044.

78. Zilburg G. Loneliness. *Atlantic Monthly*. 1938. January. P. 45–54.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Глибинне інтерв'ю

- 1) Що Ви розумієте під самотністю?
- 2) Як часто Ви відчували самотність за останні півроку?
- 3) У яких ситуаціях у своєму житті Ви найсильніше відчували самотність?
- 4) Опишіть особистий досвід переживання цього почуття.
- 5) Що допомагає справлятися з самотністю?
- 6) Що заважає справлятися з самотністю?
- 7) У чому головна причина того, що молоді люди відчуваються самотньо?
- 8) Способи боротьби із самотністю
- 9) Стать
- 10) Курс
- 11) Вік
- 12) Наявність дітей
- 13) Сімейний стан
- 14) Наявність роботи

ДОДАТОК Б

**Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності»
Д. Рассела, Л. Попела, М. Фергюсона**

Інструкція. Розгляньте послідовно кожне твердження й оцініть з точки зору точки зору частоти їх прояву стосовно вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи».

Підраховується кількість кожного з варіантів відповідей. Сума відповідей «часто» множиться на три, «іноді» — на два, «рідко» — на один і «ніколи» — на 0. Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності — 60 балів. Високий ступінь самотності показують від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів — середній рівень самотності, від 0 до 20 балів — низький рівень самотності.

	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1. Я нещасливий, займаючись багатьма речами поодиночі.				
2. Мені нема з ким поговорити.				
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім.				
4. Мені не вистачає спілкування.				
5. Я відчуваю, ніби ніхто насправді не розуміє мене.				
6. Я застаю себе в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені.				
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися.				
8. Я зараз більше ні з ким не близький.				
9. Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї.				
10. Я почуваюся покинутим.				
11. Я не здатний розкріпачуватися і спілкуватися з тими, хто мене оточує.				

12. Я почуваюся абсолютно самотнім.				
13. Мої соціальні відносини і зв'язки поверхневі.				
14. Я вмираю за компанією.				
15. Насправді ніхто як слід не знає мене.				
16. Я відчуваю себе ізольованим від інших.				
17. Я нещасний, будучи таким відкинутим.				
18. Мені важко заводити друзів.				
19. Я почуваюся виключеним та ізольованим іншими.				
20. Люди навколо мене, але не зі мною.				

ДОДАТОК В

ОПИТУВАЛЬНИК «САМОТНІСТЬ» С. Г. КОРЧАГІНОЇ

Опитувальник дозволяє діагностувати глибину переживання самотності.

Інструкція. Вам пропонується 12 питань і 4 варіанти відповідей на них. Виберіть той, який найбільше відповідає Вашому уявленню про себе: а) завжди; б) часто; в) іноді; г) ніколи.

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

Обробка результатів і інтерпретація

За відповіді дають такі бали: завжди — 4, часто — 3, іноді — 2, ніколи — 1.

Ключ для вимірювання вираженості самотності такий:

12-16 балів — людина не переживає зараз самотність;

17-27 балів — неглибоке переживання можливої самотності;

28-38 — глибоке переживання актуальної самотності;

39-48 — дуже глибоке переживання самотності, заглибленість в цей стан.

ДОДАТОК Д

**ДІАГНОСТИЧНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ВИДУ
САМОТНОСТІ С. Г. КОРЧАГІНОЇ**

	Питання	Так	Ні
1	Чи думаєте Ви те, що ніхто не знає Вас по справжньому?		
2	Чи відчуваєте Ви останнім часом недовіки в дружньому спілкуванні?		
3	Чи думаєте Ви про те, що близькі та друзі не дуже-то турбуються про Вас?		
4	У Вас виникає думка про те, що по справжньому Ви нікому не потрібні? (легко справляться і без Вас)?		
5	Чи побоюєтеся Ви здатися нав'язливим зі своїми одкровеннями?		
6	Чи здається Вам, що Ваша смерть не принесе особливих страждань близьким і друзям?		
7	Чи є у Вашому житті люди, з якими Ви відчуваєте себе «своїм»?		
8	Чи буває так, що Ви відчуваєте протилежні почуття по відношенню до однієї й тієї ж людини?		
9	Ваші почуття носять деколи екстремальний характер		
10	Чи буває у Вас відчуття, що Ви «не від світу цього», все у Вас не так, як у інших?		
11	Ви більше прагнете спілкуватися з своїми друзями, ніж вони з Вами?		
12	Чи вважаєте Ви, що більше віддаєте людям, ніж отримуєте від них?		
13	Чи у Вас вистачає душевних сил істинно глибоко співпереживати іншій людині?		
14	Чи знаходите Ви час повною мірою висловити своє співпереживання страждаючому?		
15	Чи захоплює Вас переживання (туга, жаль, біль, каяття) за тим що безповоротно зникло?		
16	Чи помічаєте Ви, що люди чомусь цураються Вас?		
17	Чи важко Вам пробачити себе за слабкість, помилку?		
18	Хотілося б Вам якось змінити себе?		
19	Чи вважаєте Ви за потрібне щось міняти в своєму житті?		

20	Чи відчуваєте Ви достатній резерв сил, щоб самостійно змінити своє життя на краще?		
21	Чи відчуваєте Ви переважаність поверхневими соціальними контактами?		
22	Чи відчуваєте Ви, що інші люди розуміють, що Ви відрізняєтеся від них і в загальному Ви для них «чужак»?		
23	Чи Ваш настрій, стан залежить від настрою, поведінки інших людей?		
24	Чи Вам подобається бути наодинці з собою?		
25	Коли Ви відчуваєте, що не подобається комусь, чи прагнете змінити про себе думку?		
26	Чи прагнете Ви до того, щоб всі і завжди Вас правильно розуміли?		
27	Чи вважаєте Ви, що добре знаєте свої звички, особливості, схильності?		
28	Чи буває так, що Ви самі себе дивуєте несподіваним вчинком (реакцією, словом)?		
29	Чи трапляється так, що Ви не можете встановити чи влаштовують Вас стосунки?		
30	Чи було коли-небудь так, що Ви відчували себе повністю прийнятим, зрозумілим?		

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Стан самотності:

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

ДОДАТОК Е

ТЕСТ «Смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО)

Інструкція: Вам пропонуються пари протилежних тверджень. Ваше завдання – вибрати одно з двох тверджень, яке, на Вашу думку, більше відповідає дійсності, і відмітити одну з цифр 1, 2, 3, в залежності від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження на Ваш погляд однаково правильні).

1. Зазвичай мені дуже нудно. 3 2 1 0 1 2 3 Зазвичай я наповнений енергією.

2. Життя здається мені завжди хвилюючим та захоплюючим. 3 2 1 0 1 2 3
Життя

здається мені абсолютно спокійним та рутинним.

3. В житті я не маю певних цілей та намірів. 3 2 1 0 1 2 3 В житті я маю визначену мету і наміри.

4. Моє життя уявляється мені безглуздим та безцільним. 3 2 1 0 1 2 3 Моє життя уявляється мені достатньо усвідомленим та цілеспрямованим.

5. Кожний день мені здається завжди новим і несхожим на інші. 3 2 1 0 1 2 3 Кожний день здається мені схожим на всі інші.

6. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими справами, якими завжди мріяла зайнятися. 3 2 1 0 1 2 3 Коли я піду на пенсію, я постараюсь не обтяжувати себе ніякими проблемами.

7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв. 3 2 1 0 1 2 3 Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв.

8. Я не досягнув успіху в здійсненні своїх життєвих планів. 3 2 1 0 1 2 3 Я досягнув багато того, що було мною заплановано у житті.

9. Моє життя пусте і нецікаве. 3 2 1 0 1 2 3 Моє життя наповнено цікавими справами.

10. Якщо б мені довелось сьогодні підводити підсумок свого життя, то я б сказав, що воно достатньо свідоме. 3 2 1 0 1 2 3 Якщо б мені довелося підводити підсумок свого життя, то я б сказав, що воно не має сенсу.

11. Якщо б я міг вибирати, то я побудував своє життя зовсім інакше. 3 2 1 0 1 2 3 Якщо б я міг обирати, то я прожив життя ще раз так, як я живу сьогодні.

12. Коли я дивлюся на навколишній світ, то це часто викликає у мене стан розгубленості і занепокоєння. 3 2 1 0 1 2 3 Коли я дивлюся на навколишній світ, то він не викликає в мене занепокоєння та розгубленості.

13. Я завжди дотримуюсь свого слова. 3 2 1 0 1 2 3 Я людина зовсім не обов'язкова

14. Я припускаю, що людина має можливість зробити свій життєвий вибір за своїм бажанням. 3 2 1 0 1 2 3 Я припускаю, що людина не має можливості вибирати у своєму житті.

15. Я безперечно можу назвати себе цілеспрямованою людиною. 3 2 1 0 1
2 3 Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.

16. У житті я ще не знайшов свого призначення і ясної мети. 3 2 1 0 1 2 3
У житті я знайшов своє призначення та мету.

17. Мої погляди на життя ще не визначилися. 3 2 1 0 1 2 3 Мої погляди на
життя цілком визначилися.

18. Я вважаю, що я знайшов своє призначення і цікаву мету у своєму
житті. 3 2 1 0 1 2 3 Я неспроможний знайти своє призначення і цікаву мету у
житті.

19. Моє життя у моїх руках, і я сам управляю ним. 3 2 1 0 1 2 3 Моє життя
не підпорядковано мені, і воно управляється зовнішніми обставинами.

20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення. 3 2 1 0 1 2 3 Мої
повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності і переживання.

ДОДАТОК Ж**ШКАЛИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ К. РІФФ**

Запропоновані Вам твердження стосуються того, як Ви ставитесь до себе і свого життя. Ми пропонуємо Вам погодитися або не погодитися з кожним з запропонованих тверджень. Обведіть цифру, яка краще за все відображає ступінь Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням:

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

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

Твердження

1. Більшість моїх знайомих вважає мене любячою і вірною людиною.
2. Інколи я змінюю свою поведінку або образ мислення, щоб не виділятися.
3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
5. Мені приємно думати про те, що я здійснив в минулому і надіюсь здійснити в майбутньому.
6. Коли я оглядаюся назад, мені подобається, як склалось моє життя.
7. Підтримка близьких відносин була пов'язана для мене з труднощами і розчаруваннями.
8. Я не боюся виказувати свої думки, якщо навіть вони протирічать думкам більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.
10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе все більше і більше.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо задумуюсь про майбутнє.
12. В цілому я впевнений в собі.
13. Мені часто буває самотньо з-за того, що у мене мало друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення не впливає те, що роблять інші.
15. Я не дуже вписуюсь в співтовариство оточуючих мене людей.
16. Я відношусь до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюся зосередитися на теперешньому, тому що майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Я вважаю, що більшість моїх знайомих досягли в житті більше, ніж я.
19. Я люблю довірливі бесіди з рідними або друзями.
20. Мене хвилює те, що думають про мене інші.
21. Я повністю справляюся зі своїми повсякденними справами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.

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

54. Я заздрю стилю життя багатьох людей.
55. У мене було мало теплих довірливих відносин з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свої думки по спірним питанням.
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що справляюсь зі справами.
58. Я не люблю опинятися в нових ситуаціях, коли треба міняти звичний для мене спосіб поведінки.
59. Я не відношусь до людей, які йдуть по життю без всякої цілі.
60. Можливо, я відношусь до себе гірше, ніж більшість людей.
61. Коли діло доходить до дружби, я часто відчуваю себе стороннім спостерігачем.
62. Я часто міняю свою точку зору, якщо друзі або рідні не згодні з нею.
63. Я не люблю будувати плани на день, тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане.
64. Для мене життя — це неперервний процес пізнання і розвитку.
65. Мені інколи здається, що я уже здійснив в житті все, що було можна.
66. Я часто просинаюсь з думкою про те, що жив неправильно.
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як себе вести і як мислити.
69. Мені удалось знайти собі підходяще заняття і потрібні мені взаємини.
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінились і стали більш зрілими.
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. В моєму минулому були піднесення і падіння, але я не хотів би нічого міняти.
73. Мені трудно повністю розкритися в спілкуванні з людьми.
74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю в житті.
75. Мені трудно облаштувати своє життя так, як хотілось би насправді.
76. Я уже давно не намагаюсь змінити або покращити своє життя.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг в житті.
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями і знайомими, то розумію, що я в більшості краще їх.
79. Ми з моїми друзями відносимося зі співчуттям до проблем одне одного.
80. Я суджу про себе виходячи з того, що я вважаю важливим, а не по тому, що вважають важливим інші люди.
81. Мені вдалося створити такий стиль життя, який мені дуже подобається.
82. Старого пса не навчити новим трюкам.
83. Я не впевнений, що мені треба чогось чекати від життя.
84. Кожен має недоліки, але у мене їх більше, ніж у інших.