

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з

_____ Роксолана СІРКО

«___» _____ 2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

**« ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ
У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»**

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ

Виконала

здобувач вищої освіти
студентка групи ПС-41с
Юліана БАРМІНОВА

Керівник – Лілія ПИЛИПЕНКО

Рецензент – Олена ВАВРИНІВ

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	6
1.1 Теоретичний аналіз поняття «самотність» в психології.....	6
1.2 Особливості переживання самотності в осіб юнацького віку.....	17
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	28
2.1 Характеристика вибірки і методів дослідження	28
2.2 Результати аналізу дослідження переживання самотності особами юнацького віку	35
2.3 Тренінгова програма розвитку та формування комунікативних навичок та емоційного інтелекту за для запобігання переживанню самотності.....	50
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ.....	55
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема самотності є дуже поширеним питанням у осіб юнацького віку, адже в умовах воєнного стану, масовим переселенням, довгою пандемією, карантину, інтернету та іншими факторами, людям все тяжче вдається відновлювати, підтримувати, зберігати та встановлювати соціальні контакти. Ця тема є дуже актуальною для вивчення через збільшення запитів стосовно соціалізації, дружби, будуванні здорових стосунків, підтримки близьких та в загальному через особливості теперішнього світу. Але також значну цікавість до цієї теми викликає те, що самотність по-різному впливає особистість, хтось використовує її для розвитку, пошуку натхнення, самопізнання, а для когось навпаки вона викликає асоціації з стражданням, саморуйнуванням, страхами та іншими негативними станами. Також, що є не дивно, виникають питання як з нею «боротись» та переживати її. Власне, люди на яких негативно впливає самотність та, які страждають від цього стану також можуть виникати і інші проблеми пов'язані з психічним здоров'ям.

Найбільший вклад в дослідження та розвиток проблематики вивчення самотності вклали науковці психології та філософії. З філософів та мислителів, різних культур, які, досліджували це питання можна виділити: Г.Торо, А. Карімов, Г. Марсель, С. К'єркегор, М. Гайдеггера, Ж.-П. Сартра, А. Камю, М. Мерло-Понті, Д. Гільдебранда, А. Шюц, Е. Левінаса, Г. Арендт, Е. Фромм,. Психологи, які внесли вклад у цю тему є: Дж. Боулбі, Т. Бреннан, Р. Вайс, Дж. Качіопо, Е. Фромм, Х. Салліван, К. Хорнай, Дж. Хатчер, І. Ялом, Е. Гуссерль І. Кон, Д. Рісмен, К. Роджерс, Ж-П. Сартр, С. Франк, Н. Хамітов, К. Ясперс, К. Боумен, Д. і П. Слейтер. Що стосується саме самотності у юнацькому віці, цими то дослідженнями займались: Т. Бреннана, Р. Вайса, Дж. Качіопо, Р. Ларсона, Х. Саллівана, Л. Хоуклі, В. Вейс, Р. Госвік, Т. Гольман, Дж. Джонс, Дж. Мур, Р. Пелутціан, К. Солано, Р. Фрідмен, Дж. Янг та ін.

Об'єкт дослідження : переживання відчуття самотності.

Предмет дослідження : психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці.

Мета дослідження : теоретичне та емпіричне дослідження феномену переживання самотності особами в юнацькому віці.

Завдання дослідження :

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену самотності в осіб юнацького віку у працях зарубіжних та українських науковців.
2. Емпірично дослідити рівень самотності осіб юнацького віку.
3. Розробити тренінгову програму, спрямовану на розвиток та формування комунікативних навичок та емоційного інтелекту за для запобігання переживанню самотності

Методи дослідження. Нами було використано комплекс методів, серед яких: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової інформації); емпіричні (тестування); математико-статистичні (відсотковий, кореляційний аналізи). У роботі застосовано такі стандартизовані психодіагностичні методики: «Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела, М. Фергюсона, «Опитувальник для виявлення виду самотності» С. Корчагіна «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. Штепа, «Методика дослідження соціальної адаптованості» : К. Роджерс, Р. Даймон.

Теоретичне значення. У кваліфікаційній роботі розглянуто поняття самотності у юнацькому віці, наукові концепції та підходи до вивчення проблеми самотності, а також проаналізовано та теоретично обґрунтовано методи дослідження особливостей розвитку комунікативних навичок в осіб юнацького віку.

Практичне значення кваліфікаційної роботи полягає в тому, що сформовані в результаті дослідження висновки та отримані експериментальні дані, а також розробка соціально-психологічного тренінгу «розвитку та формування комунікативних навичок та емоційного інтелекту за для запобігання

переживанню самотності», можуть бути використані практичними психологами і педагогами.

Експериментальна вибірка. Дослідження проводилося на базі клієнтів благодійної організації «Teenergizer» з проявами самотності. У дослідженні взяло участь 45 осіб юнацького віку, а саме: 28 жіночої статі та 17 чоловічої статі.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, висновків, списку використаних джерел, що налічує 43 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи становить 98 сторінок, основний зміст роботи викладено на 59 сторінках. У роботі подано загалом 13 таблиць, 7 рисунків, додатки займають 39 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Теоретичний аналіз поняття «самотність» в психології

У сучасних наукових дослідженнях феномен самотності розглядається у різних контекстах, звичайно низка досліджень доводить, що це приносить страждання, яке призводить до різних психічних станів та хворіб, та супроводжується не приємними емоціями та відчуттями, частина прихильна до позитивних відчуттів з огляду на те, що також йде мова про те, що самотність та усамітнення допомагають у розвитку особистості, відпочинку, рефлексії та соціального «відпочинку». Все ж, більшість вчених приходять до висновку, що самотність –це складний психологічний і соціальний стан, який проявляється у відстороненості людини від суспільного життя, помітному зниженні соціальної активності, емоційному виснаженні, втраті або скороченні соціальних зв'язків, а також у відчутті браку душевної близькості з іншими [3]. Також, варто зауважити, що самотні люди також часто страждають від відсутності або втрати теплого, довірливого контакту з близькими.

Самотність часто є тимчасовим емоційним станом, який зникає за умови зміни життєвих обставин на більш сприятливі. Попри те, що навіть тимчасові епізоди самотності супроводжуються значним емоційним дискомфортом, більшу небезпеку становить її хронічна форма, яка може перетворитися на стабільний патерн переживань і супроводжувати особистість упродовж усього життя, завдаючи довготривалого психологічного страждання. Проведене дослідження підтверджує, що хоча самотність асоціюється з негативними наслідками для психічного здоров'я та особистісного функціонування, епізодичні прояви самотності у підлітковому віці не завжди мають накопичувальний вплив. Водночас, самотність, пережита у ранньому підлітковому віці, може мати пролонговані наслідки для психоемоційного стану та соціального функціонування в подальші роки, незалежно від її частоти чи тривалості в майбутньому.

Самотність як процес трактується як поступова втрата особистістю здатності до сприйняття, інтеріоризації та реалізації суспільно прийнятих норм, принципів і цінностей у конкретних життєвих обставинах. Наслідком цього процесу є втрата індивідом статусу суб'єкта соціальної взаємодії та активної соціальної участі. Самотність як ставлення характеризується нездатністю прийняти світ як самоцінну реальність, що має автономну значущість. При цьому індивід, рефлексуючи власні взаємини з оточенням, не здійснює інтеграції у соціальне середовище та залишається на його периферії.

Самотність як життєва позиція являє собою свідомо обрану відмову від встановлення тісних міжособистісних зв'язків із найближчим оточенням: батьками, братами, сестрами, дітьми та друзями. За таких умов відчуження поширюється не лише на міжособистісну сферу, а й на світ загалом — його цінності, ідеали та соціальні норми. Стан самотності репрезентує собою внутрішній досвід втрати особистісної цілісності та гармонійної взаємодії із зовнішнім світом. Він проявляється у формі розриву між очікуваним рівнем якості соціальної комунікації та реально досягнутим результатом [13].

Розглядаючи та вивчаючи цей феномен важливо розглянути те, як самотність трактували різні вчені тодішніх років. До прикладу у цитатах Г. Торо, висвітлене ставлення до цього феномена, як до користі у проведенні часу на самоті, адже суспільство інколи може відволікати від важливих дум, також він зазначає, що самотність інколи частіше проявляється у оточенні людей, ніж у тиші. Ф. Ніцше пояснює самотність людини її відчуженням від власних надлюдських можливостей; водночас, на його думку, самотність виникає й тоді, коли людина, що прагне реалізувати ці перспективи, віддаляється від інших [27]. М. Аврелій сприймав усамітнення як тимчасове занурення в себе й відсторонення від соціального життя. За В. Франклом, причина самотності полягає у втраті людиною власних цінностей і сенсу існування. Натомість Е. Тоффлер і Д. Рисмен пояснювали це явище пришвидшеним ритмом сучасного життя, у якому людина залишається «наодинці серед натовпу». Ф. Фромм – Рейхман, Г. Зілбург, Г.

Салліван, то вони виникнення самотності пов'язують із дитячими переживаннями — зокрема, з браком батьківської любові або раннім розлученням із матір'ю [10].

Дослідники Р. Канаї та Б. Бахрамі дійшли висновку, що існує чіткий зв'язок між відчуттям самотності та обсягом сірої речовини в задній частині скроневої борозни мозку. Саме ця зона відповідає за формування соціальних навичок: здатність розпізнавати й інтерпретувати власні та чужі емоції, а також за первинне зчитування настрою співрозмовника за мімікою. Якщо ця ділянка мозку недостатньо розвинена, людині важко вловлювати емоційні сигнали інших, що ускладнює соціальну взаємодію. Внаслідок цього зменшується кількість соціальних контактів, посилюється відчуття ізоляції й нерозуміння, що зрештою може призвести до хронічної самотності. На підставі цього дослідники наголошують на важливості ролі матері у розвитку емоційного інтелекту дитини. Чим частіше мама розмовляє з дитиною про почуття, пояснюючи, як проявляються ті чи інші емоції, тим краще дитина згодом зможе розпізнавати, розуміти й виражати власні емоції та емоції інших людей [40].

Також, є цікавим розуміння самотності в залежності від психологічного підходу та відповідно, теорії, до прикладу психодинамічна теорія розглядає самотність як явище, пов'язане із соціальними потребами особистості. Такий підхід базується на концепції прив'язаності дитини до матері: саме завдяки цій емоційній близькості дитина вчиться формувати зв'язки з іншими та взаємодіяти з соціальним середовищем. Відчуття самотності, згідно з цим підходом, виникає як реакція на відсутність емоційного контакту з важливими фігурами у житті.

Психоаналітики, які досліджували патологічну поведінку в ранньому дитинстві, стали попередниками соціально орієнтованого підходу до розуміння самотності. Вони заклали основи теоретичного аналізу цього феномену та сформулювали базові уявлення про його природу. Більш сучасне трактування представлено в роботах М. Ходжата, який розглядає самотність як патологічний стан, що виникає внаслідок розпаду соціальних потреб у ранньому віці та пізніших внутрішньоособистісних конфліктів [2].

Когнітивний підхід до розуміння самотності базується на моделі розбіжності між бажаними й фактичними соціальними стосунками. Згідно з цим підходом, самотність виникає як психологічна реакція на невідповідність між тим рівнем соціальної взаємодії, якого прагне людина, і тим, що вона реально має. Варто підкреслити, що когнітивні процеси — тобто думки, уявлення та очікування індивіда — відіграють ключову роль у формуванні та характері переживання самотності, впливаючи на її інтенсивність та тривалість. Екзистенціальна психологія трактує самотність як невід’ємну складову людського буття, виокремлюючи в ній кілька форм. Центральною є екзистенціальна самотність, що сприймається як глибинна внутрішня реальність, притаманна кожній людині. Вона пов’язана не лише з болем і відчуттям ізоляції, а й із моментами внутрішнього зростання, самотворення, які можуть виникати у періоди внутрішньої порожнечі. У цьому стані людина повністю усвідомлює себе як окрему, самотню істоту, відокремлену від інших. Інший тип самотності, який виділяється в межах цього підходу, — самотність, викликана тривожністю. Вона проявляється у формі відчуження — не лише від інших, а й від себе самого: від власних емоцій, почуттів, внутрішнього досвіду. Така самотність супроводжується втратою цілісного сприйняття себе та власного життя [22].

Соціолог К. Боумен, представник соціологічного підходу, висунув припущення про три основні чинники, що сприяють зростанню рівня самотності в суспільстві: Ослаблення зв’язків у первинних соціальних групах. Підвищення рівня сімейної мобільності. Зростання соціальної мобільності. Згідно з соціологічним підходом, джерела самотності знаходяться не всередині особистості, а в зовнішніх соціальних процесах. До таких належать урбанізація, вплив мас-медіа, а також зменшення кількості безпосереднього спілкування через зростання ролі віртуальних комунікацій.

Інтимний підхід пояснює виникнення самотності як наслідок відсутності близького соціального партнера або недостатньої інтимності та емоційної глибини в міжособистісних стосунках. Саме ці аспекти є ключовими для відчуття повноцінного особистого життя та внутрішньої гармонії. Цей підхід ґрунтується

на ідеї, що кожна людина прагне зберігати баланс між бажаним рівнем соціальної взаємодії та тим, що вона реально має. Важливим є розуміння того, як поєднання соціальних зв'язків, очікувань особистості та її індивідуальних рис впливає на підтримання цього балансу. Прихильники інтимної моделі вважають, що як внутрішні (інтрапсихічні) чинники, так і зовнішні обставини можуть однаково сприяти виникненню почуття самотності [37]. Це лише дуже маленька частина авторів та робіт, які розглядали та займалися вивченням цієї теми, та ми вже можемо спостерігати тенденцію розбіжності їх думок.

Ось кілька питань, які часто ставлять люди, понурюючись в самотність, або досліджуючи це відчуття: Які чинники спричиняють розрив зв'язків у спільнотах і стають причиною зростання рівня самотності? Як самотність впливає на різні аспекти людського життя — фізичне й психічне здоров'я, соціальні взаємодії, загальний стан суспільного добробуту? Що ми можемо зробити, аби зруйнувати стигму, яка оточує це відчуття, і навчитися приймати нашу спільну вразливість? Як будувати глибші, триваліші та більш людяні стосунки — у повсякденному житті, у наших громадах, у ширшому суспільному контексті? І зрештою — як переорієнтувати своє життя з руху, вмотивованого страхом, на шлях, натхненний любов'ю як джерелом сили й сенсу? Американський лікар, публічний діяч і науковець, який двічі обіймав посаду Головного хірурга США, у своїй книжці «Самотність. Сила людських стосунків» дуже вдало пояснив своє відчуття та думку при переживанні самотності: «соціальний зв'язок виокремлюється у практично невизнану й недооцінену силу. Її можна застосувати до розв'язання багатьох надважливих проблем, які постають перед нами як індивідами та суспільством у цілому. Подолання самотності й творення контактнішого майбутнього — невідкладна місія, яку ми можемо й повинні взяти на себе разом. Усі мої життєві погляди тепер спираються на віру в те, що самотність — це аж ніяк не рідкісний цікавий феномен, притаманний хіба що мені та ще кільком чоловікам-самітникам, а центральний і неминучий факт людського існування» [7].

Для кращого розуміння цього феномену важливо також й зануритись у вивчення причин та видів самотності, один з провідних вчених - І. Ярлом, вивів основні три типи класифікації самотності відштовхуючись від типу ізоляції: Внутрішньоособистісна самотність — виникає тоді, коли людина намагається уникнути власних бажань. Міжособистісна самотність — проявляється в розриві або послабленні соціальних зв'язків з оточенням, що може бути зумовлено різними обставинами чи особистими причинами. Екзистенціальна самотність — настає тоді, коли людина втрачає відчуття сенсу життя й не може знайти глибокого внутрішнього зв'язку з буттям. Також важливим вкладом у поглиблення розуміння цього феномену зробив вчений Дж. Янг, він виділив такі типи самотності: Хронічна самотність — тривалий стан ізоляції, що виникає внаслідок нездатності людини налагоджувати глибокі міжособистісні стосунки з близькими та значущими людьми. Ситуативна самотність — короткочасне відчуття самотності, спричинене конкретною життєвою подією, як-от втрата, переїзд або зміна соціального кола. Перехідна самотність — раптові, тимчасові хвили суму чи ізоляції, які швидко минають і зазвичай не мають тривалих негативних наслідків.

Є. Заворотних виокремлює три рівні самотності як суб'єктивного емоційного стану: низький рівень, за якого людина не відчуває себе ізольованою від оточення; середній, комфортний рівень, коли самотність іноді виникає, але не спричиняє особливого внутрішнього дискомфорту; та деструктивний рівень, найглибший, що супроводжується сильними негативними емоціями та переживаннями. Дослідниця також підкреслює, що відчуття самотності не пов'язане безпосередньо з кількістю соціальних контактів, друзів чи близького оточення — воно є суб'єктивним досвідом, що значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей особистості [15].

Сучасні дослідники, аналізуючи феномен самотності, зазвичай виділяють дві головні її форми: Позитивна самотність — усамітнення, яке сприймається як бажаний, необхідний та продуктивний стан. Воно сприяє творчості, саморефлексії та розвитку особистості, допомагає формувати самодостатню і зрілу

індивідуальність. Негативна (деструктивна) самотність — це тривожне, болісне відчуття ізоляції, яке дезадаптує людину, викликає емоційне виснаження, відчуття нещастя й відчуження від соціуму [37].

Почуття відчуження можна розглядати як одночасно наслідок переживання підлітком самотності і як чинник, що зумовлює соціальну депривацію. Відповідно до рівнів психічного відображення, виділяють три основні аспекти відчуженості: 1) емоційний рівень — проявляється у нездатності формувати прихильність та емоційні зв'язки з іншими; 2) когнітивний рівень — виявляється у байдужості або негативному ставленні до власної пізнавальної діяльності; 3) психосоціальний рівень — є результатом соціальної ізоляції та порушення взаємодії з соціумом.

Також, говорячи про позитивні сторони цього феномену, варто звернути увагу на наступні вивчення: усамітнення розглядається як необхідний і цінний стан, що сприяє зосередженню внутрішніх духовних ресурсів творчої особистості. Воно не викликає негативних емоцій, не породжує почуття непотрібності чи меншовартості, які часто призводять до зниження самооцінки та депресивних станів. Цей стан — не пасивне відсторонення від світу, а навпаки — активний процес самопізнання, внутрішнього діалогу та особистісного розкриття. Усамітнення (або ж самотність) є важливою екзистенційною потребою людини, що дозволяє їй увійти в контакт із власним «я», розвиватися як цілісна, неповторна особистість. Свідома, добровільна самотність стає джерелом творчості — саме в цьому стані народжуються унікальні ідеї, натхнення в мистецтві, літературі, музиці, технічних інноваціях. Тільки через усамітнення людина здатна глибше зрозуміти себе та стати відкритою до повноцінної взаємодії з навколишнім світом [19].

Якщо розглядати самотність як тимчасовий, емоційно забарвлений стан, викликаний браком соціальних контактів або емоційної близькості, то усамітнення — це, навпаки, усвідомлена потреба людини. Воно необхідне для відновлення внутрішнього ресурсу, спокою, переосмислення подій та налагодження гармонії з собою. Часом людині просто потрібно побути наодинці — щоб відпочити від постійної взаємодії з іншими, впорядкувати думки, знайти

натхнення для творчості чи прийняття важливих рішень. У складні періоди життя ми інстинктивно замикаємося в собі, щоб прожити біль чи втрату у тиші — у своєму внутрішньому просторі.

Потреба в усамітненні є індивідуальною: для когось досить одного дня на місяць, іншим — кількох днів на тиждень, а хтось обирає проживати роками у свідомій самотності. Для деяких людей саме усамітнення стає ключем до духовного розвитку, глибшого розуміння себе і світу. Така самотність — не втеча, а шлях до себе [24].

Цікаву точку зору висловлює Л. Коломієць, яка, акцентує увагу на позитивному потенціалі самотності. Вона розглядає цей стан не лише як емоційно негативний досвід, а як важливу умову для розвитку суб'єктності, тобто здатності людини бути активним творцем власного життя, ухвалювати рішення та нести за них відповідальність. Згідно з цією позицією, самотність може стимулювати глибоку рефлексію, переосмислення власного "я", цінностей і життєвих орієнтирів. Саме в моменти відсторонення від зовнішнього світу в людини з'являється простір для внутрішнього зростання, формування особистої відповідальності та автономності. Таким чином, Л. Коломієць пропонує бачити у самотності не лише загрозу, а й можливість для внутрішнього становлення та самореалізації, що кардинально відрізняється від більш традиційного, негативно забарвленого трактування.

Також, не менш важливим є поділ самотності на соціальну та емоційну, це виділив науковець Р. Вейс, та пояснює він це наступним чином: соціальна самотність трактується як нестача або відсутність соціальних контактів і спілкування. Це може проявлятися у вигляді відсутності родинних чи дружніх зв'язків, або навіть у фізичній ізоляції — коли поряд просто немає людей для взаємодії. Такий тип самотності здебільшого пов'язаний із кількістю соціальних зв'язків. Емоційна самотність, навпаки, стосується не кількості контактів, а якості взаємодії. Людина може перебувати серед інших, але не відчувати емоційної близькості чи підтримки. Тут йдеться про відсутність глибокого, довірливого зв'язку, який формує відчуття приналежності, розуміння й прийняття. Отже, якщо

соціальна самотність — це, насамперед, брак зв'язків як таких, то емоційна самотність — це нестача глибини й значущості у вже наявних стосунках [11].

У вивченні також зіграє роль дослідження З. Спринської, яка досліджувала психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб, це дослідження дозволяє нам поринути у розуміння та пояснення переживання особистостей, які потрапили у вимушену ситуативну самотність, ось які можна зробити висновки з цього дослідження: суб'єктивне відчуття самотності серед внутрішньо переміщених осіб було проаналізовано за методикою Д. Рассела, Л. Пепло та М. Фергюсона. У результаті виявлено три рівні цього відчуття: низький, середній та високий. Найбільша частка респондентів — 30 осіб (60%) — продемонстрували високий рівень самотності. Їм притаманна постійна потреба в самоствердженні, де провідним є прагнення до особистого успіху. Такі особи часто демонструють одноманітну поведінку, не здатні вийти за межі звичних ролей, що ускладнює їхню відкритість та природність у міжособистісному спілкуванні. Вони зосереджені на власних переживаннях, сприймають події свого життя як особливі та значущі, що супроводжується недовірою до оточення, тривожними очікуваннями й нав'язливим страхом за власне здоров'я. Їх поведінка часто не вписується у звичні соціальні норми, що може свідчити як про оригінальність мислення, так і про нехтування потребами інших. Крім того, ці люди схильні до заниження самооцінки, що зумовлює страх бути нецікавими для інших. Низький рівень самотності виявлено у 8 осіб (16%), а середній — у 12 респондентів (24%).

Водночас навіть у колі численних знайомств людина може відчувати глибоке емоційне страждання, що нерідко веде до депресивних станів і психоемоційних змін. Самотність асоціюється з почуттями туги, смутку, внутрішньої порожнечі, тривоги й невпевненості. Часто виникає самозвинувачення — нібито ніхто не розуміє, не любить і не підтримує. Невизначеність, незадоволеність базовими потребами, страх перед майбутнім та ностальгія за втраченим життям формують замкнене коло негативних переживань, з якого людині важко вибратися самотійно. Особистісні характеристики внутрішньо переміщених осіб, які мають значення для адаптації

й поведінкової регуляції, включають сором'язливість, депресивність, комунікабельність та невротичність. Ці люди часто реагують стресово навіть на звичайні життєві обставини. Їхні адаптаційні стратегії, як правило, мають пасивно-захисний характер. Вони схильні до тривожності, скутості та невпевненості, що значно ускладнює соціальну взаємодію [35].

Щодо цього дослідження, то ми можемо зробити висновки, що людям, які потрапили у вимушену ситуативну самотність, також переживають складнощі у адаптації, неможливості знову створити соціальні зв'язки, через особистісні переживання.

Також, що стосується особливостей переживання самотності цікавим є дослідження американців А. Рокач, К. Патель, з якого можна зробити такі висновки: самотні індивідууми, схоже, мають низьку самооцінку, яка відіграє важливу роль у зростанні та підтримці один одного. Самотні люди часто повідомляють, що вони вважають себе непотрібними, потворними, непривабливими та соціально незграбними, а також надчутливими до того, що їх відкидають. Очевидно, що це може створити петлю негативного зворотного зв'язку, що призведе до нікчемності, безнадійності і, звичайно, подальшої самотності.

У вибірці 1972 осіб у Гонконзі перехресне дослідження показало, що почуття румінації, яке визначається як неконтрольоване проживання та повторюване зосередження на негативних думках, було більш інтенсивним у самотніх людей. Було виявлено, що як самотність, так і роздуми позитивно пов'язані з симптомами депресії. Було виявлено, що самотні люди приділяють підвищену увагу негативним взаємодіям і демонструють погані навички саморегуляції. Порівняно з особами, які не є самотніми, самотні люди мають погане когнітивне функціонування, зниження виконавчої функції, і вони більш схильні до нездорового способу життя, такого як зловживання психоактивними речовинами.

Відомо, що люди, які відчувають самотність, загальмовані та володіють неефективними соціальними навичками, менш схильні стикатися з соціальними

проблемами, їм не вистачає асертивності та відсутніх соціальних навичок, де вони можуть перебільшувати своє саморозкриття таким чином, щоб повідомити світові про свої страждання. Вони виявляються безпорадними і діють пасивно і неефективно, постійно потребуючи і навіть вимагаючи уваги. Це може призвести до посилення труднощів із формуванням нових відносин та підтримкою існуючих, а також негативно вплинути на ефективну комунікацію в особистому та професійному житті. Ще одним поведінковим наслідком тих, хто повідомляє про хронічну самотність, є відсторонення від соціальної діяльності. Самотні індивіди можуть навмисно уникати зборів або зменшувати взаємодію з іншими. Соціальна ізоляція може погіршити почуття самотності та створити цикл, де самотні люди можуть відчувати перевагу самотності і тим самим бути ще більш ізольованими від потенційних джерел підтримки та товариства. Крім того, самотність може спонукати людей прийняти нездорову поведінку подолання труднощів [43].

Що стосується позитивних висновків у переживання самотності, ми висновку: аналіз наукових джерел, присвячених вивченню позитивних і негативних аспектів самотності, дозволяє дійти висновку, що до недавнього часу це явище здебільшого розглядалося у негативному ключі. Переважна більшість психологічних досліджень була зосереджена на виявленні деструктивного впливу самотності на особистість. Лише наприкінці XX століття у психології почала формуватися нова парадигма, яка передбачає переосмислення самотності як потенційного ресурсу. Зміна особистісного ставлення до цього стану може допомогти тим, хто страждає від його негативних проявів, по-іншому оцінити свій досвід і краще реалізовувати власні внутрішні ресурси [22].

Отже, наразі ми очікуємо сучасних, новітніх робіт у сфері вивчення феномену самотності, де буде не тільки мова про те, як переживати, виходити, адаптуватися та попереджувати це відчуття, а й про те, як входити в нього за ради нових ресурсів, пошуку нових можливостей та при цьому почуватися себе без негативних думок та станів стосовно своїх відчуттів.

1.2 Особливості переживання самотності в осіб юнацького віку.

У психологічній науці юнацький вік хронологічно визначається по-різному. Найчастіше дослідники розрізняють ранню юність (15–18 років) та пізню юність (18–23 роки). Проте окремі дослідники, зокрема Г. Крайг та А. Реан, розглядають юнацький вік у поєднанні з підлітковим. Такий поділ переважно обумовлений зовнішніми факторами, зокрема закінченням загальноосвітнього навчання, вступом до закладів вищої освіти або початком самостійного дорослого життя. Психологічний зміст даного вікового періоду пов'язують із розвитком самосвідомості, формуванням світоглядних орієнтацій, пошуком сенсу життя, побудовою життєвих планів, професійним та особистісним самовизначенням, а також поступовим входженням у доросле життя. У цей період юнаки та юнки стикаються з різноманітними життєвими ситуаціями, труднощами та проблемами, що вимагають вироблення відповідних моделей поведінки, прийняття самостійних рішень, переосмислення та корекції власних життєвих поглядів. Що є важливим, у розумінні початку юнацького віку, це супроводження великої кількості змін у людини, власне на цьому етапі, зміни та вибір пріоритетів, бажань, цілей, визначення у майбутній професії та інше. Це все дає великий тиск на особистість, та часто викликає негативні стани [29].

Проблема переживання самотності молоддю привертає увагу як українських, так і зарубіжних науковців, серед яких варто відзначити Т. Бреннана, Р. Вайса, Дж. Качіопо, Р. Ларсона, Х. Саллівана, Л. Хоуклі. Дослідники встановили, що рівень переживання самотності у юнацькому віці є досить високим.

Період юності є ключовим етапом соціального становлення та формування особистості, а явище самотності в цей час набуває особливого значення. Попри потенційні труднощі, відчуття самотності може мати конструктивний вплив, сприяючи глибшому усвідомленню цінності міжособистісних взаємин, зниженню надмірних очікувань щодо оточення та підвищенню рівня толерантності до інших. У цей віковий період дружба виконує важливу роль: вона не лише забезпечує емоційну підтримку та можливість для самовираження, але й відіграє суттєву роль

у зміцненні самоповаги, навіть на підсвідомому рівні, що є необхідною умовою для особистісного самоствердження. У контексті динамічних змін у всіх сферах сучасного суспільного життя зазначена проблема стає особливо актуальною та вимагає ґрунтового наукового осмислення [26]. Юнацький вік виступає завершальним етапом формування особистості, під час якого відбувається становлення внутрішньої позиції, індивідуалізація уявлень щодо міжособистісних стосунків, а також зростає потреба у спілкуванні з однолітками. До характерних особливостей раннього юнацького віку належать емоційна нестабільність, нерішучість, непослідовність у діях і вчинках. У цей період молодь поступово дистанціюється від родини та опановує нову соціальну роль, що супроводжується адаптацією до змінених умов міжособистісних взаємин [21].

Самотність є складним і багатовимірним феноменом, що потребує комплексного вивчення з урахуванням різних аспектів її природи та проявів. Її адекватне розуміння можливе лише на основі багатовекторних класифікацій, що відображають різнобічність цього явища. Водночас самотність справляє на юнацьку особистість як негативний вплив, зумовлюючи формування деструктивних психологічних станів, так і виступає необхідною умовою для розвитку процесів самопізнання та особистісного самовизначення.

У юнацькому віці самотність доцільно розглядати крізь призму як нормативного, так і патологічного прояву, адже вона відіграє важливу роль у процесі індивідуалізації, проте може домінувати над іншими психічними процесами та станами, що вимагає особливої уваги у психологічному супроводі. Як зазначає Л. Магдисюк, аналізуючи формування психіки у юнацькому віці, саме в цей період загострюється потреба у пошуку власної ідентичності, самореалізації, а також прагнення до усамітнення з метою інтроспективного самоспостереження за власними емоціями та реакціями. Ці особливості можуть бути підґрунтям для виникнення почуття самотності. Водночас, за умови правильного психологічного опрацювання цього феномена, самотність у юнацькому віці може набути конструктивного значення, сприяючи особистісному зростанню та саморозвитку [22].

Самотність стає дедалі поширенішим явищем у процесі переходу молоді від дитинства до юнацького віку. На думку С. Ханга, ключовим механізмом цього процесу може бути підвищення біологічної стрес-реактивності, пов'язане зі статевим дозріванням. Це підвищення здатне модифікувати соціальну поведінку, спричиняючи у частини молодих людей конфліктність або соціальну ізоляцію (поведінка за типом «бий або тікай»), тоді як в інших — посилення просоціальних тенденцій, зокрема схильності до встановлення дружніх взаємин. У своїх дослідженнях учений запропонував інтегративну теоретичну модель, що окреслює сукупність соціальних, особистісних та біологічних характеристик, які визначають індивідуальні відмінності у соціально-поведінкових реакціях на стрес. Модель описує замкнене коло, в якому молодь із домінуванням реакцій боротьби або втечі демонструє поступове зростання й хронізацію самотності, тоді як ті, хто орієнтується на просоціальну поведінку, виявляються значно більш захищеними від таких негативних наслідків [32].

Звертаючись до питання підтримки молоді у процесі переживання самотності та вибору ефективного джерела такої підтримки, доцільно проаналізувати результати дослідження С. Гольдштейн та її колег. Дослідники підкреслюють, що соціальна підтримка є одним із ключових факторів, що забезпечують психологічну стійкість та захист особистості в умовах стресу від несприятливих життєвих обставин упродовж усього життєвого шляху, особливо в періоди інтенсивних соціальних змін, таких як перехід до дорослого життя. Зосередивши увагу на трьох основних джерелах соціальної підтримки — сім'ї, друзях та романтичних партнерах, — автори досліджували буферну функцію соціальної підтримки у контексті боротьби зі стресом і самотністю, а також аналізували, чи змінюється взаємозв'язок між рівнем соціальної підтримки та самотністю за умов постійного рівня стресу залежно від джерела підтримки.

Власне, щодо переживань самотності особами юнацького віку було проведе цікаве дослідження В. Лашук за допомогою методу фокус- групи. Там зібрано не лише теоретичні й статистичні дані, а й власне була можливість дізнатися: як саме особи відмічають та характеризують відчуття самотності. Що стосується власне

причин та типів самотності у молодих людей, то можна виділити наступні результати дослідження: більшість респондентів, які приймали участь у дослідженні пов'язують переживання самотності із власними особистісними характеристиками такими як: ворожість, критичність, замкнутість та емоційними станами, зокрема депресією, що зумовлені впливом актуальних соціальних ситуацій до прикладу: завершення романтичних взаємин, а також втрата значущої особи.

Також респонденти відзначають роль власних поведінкових моделей, таких як уникнення відповідальності, схильність до усамітнення, труднощі у встановленні комунікації. Окремі учасники дослідження вважають, що переживання самотності може бути зумовлене особистісними якостями оточуючих, зокрема агресивністю, недовірою, роздратованістю. Імовірно, це пов'язано із типом локусу контролю: екстернали схильні приписувати відповідальність за власні емоційні стани зовнішнім чинникам, тоді як інтернали — внутрішнім. Крім того, серед чинників виникнення самотності було названо соматичні (наприклад, СНІД) та психічні захворювання, які спричиняють вимушену соціальну ізоляцію. Іншими причинами є відсутність коханої людини або розрив стосунків, зміна місця навчання чи роботи, брак близьких друзів, нерозуміння з боку оточення. Ці фактори є характерними для юнацького віку, що обумовлює закономірність їхнього впливу. Додатково респонденти вказували на такі чинники, як відсутність фінансових можливостей для організації дозвілля та незадоволення обраною професією [19].

Таким чином, самотність можна розглядати як наслідок депривації базових життєвих потреб на різних рівнях: емоційному, когнітивному та соціальному.

Емоційна депривація — відсутність можливостей для встановлення або підтримання інтимних емоційних стосунків, емоційна холодність батьків та інших дорослих, відчуження з боку однолітків, втрата близьких друзів;

Когнітивна депривація — нестабільність та мінливість соціального середовища, що ускладнює розуміння та регуляцію зовнішніх подій; непослідовність батьківських вимог, нерозуміння дорослими проблем юнаків,

розбіжність інтересів і поглядів з однолітками; Соціальна депривація — обмеженість можливостей для засвоєння автономної соціальної ролі, залежність від сім'ї, труднощі у реалізації професійних прагнень, невключеність у референтну групу однолітків [34].

Виходячи з отриманих результатів, вважаємо за доцільне зробити такі узагальнення: Самотність є наслідком депривації життєво важливих потреб особистості на емоційному, когнітивному та соціальному рівнях. Юнацьке усвідомлення соціальної чи емоційної самотності зазвичай оцінюється як негативне, емоційно забарвлене явище. Почуття самотності у молоді часто формується як наслідок емоційної відстороненості з боку значущих осіб — матері, батька, членів родини, друзів, соціального оточення та колективу. Соціальна ізоляція та тенденції до психологічного відчуження у міжособистісних стосунках істотно впливають на формування стану самотності в юнацькому віці. Одним із ключових факторів, що зумовлює появу цього переживання, є недостатній рівень емоційної близькості з потенційним або актуальним романтичним партнером. Значна частина молодих людей не має достатнього арсеналу конструктивних стратегій подолання інтенсивного відчуття самотності, що ускладнює їх адаптацію та особистісний розвиток [12].

Важливим для розуміння феномену самотність також є дослідженням є дисертація Л. Колісник, яка змогла дійти до наступних висновків: для юнацького віку характерне формування комплексного негативного емоційного стану, пов'язаного з переживанням самотності в її основних проявах — соціальному, романтичному та сімейному. Більшість юнаків і дівчат демонструють середній рівень цього переживання, який виявляється у частковій або вибірковій задоволеності контактами з оточенням, періодичному відчутті емоційної ізоляції у складних життєвих ситуаціях, а також у схильності розглядати самотність переважно як негативне явище. Незначна частка молоді демонструє високий рівень самотності, що супроводжується зниженням самооцінки, труднощами у встановленні міжособистісних контактів, страхом бути на самоті та негативним ставленням до усамітнення як такого.

Натомість лише менша частина юнаків і юнок мають низький рівень переживання самотності, що свідчить про їхню емоційну автономність, задоволення якістю соціальних зв'язків, ініціативність і позитивне сприйняття усамітнення. Найбільше представників юнацької вікової групи турбує відсутність або незадоволеність романтичними взаєминами (романтична самотність), а також недостатня якість соціальної взаємодії (соціальна самотність). Досить значною є частка молоді, яка переживає відчуження в межах сімейного середовища. Позитивні кореляційні зв'язки між усіма досліджуваними формами самотності засвідчують їхню взаємну зумовленість і системний характер впливу на психологічний стан особистості. Актуальність феномену самотності для осіб юнацького віку простежується незалежно від статевої належності, однак юнаки частіше, ніж юнки, виявляють незадоволення якістю сімейної взаємодії та соціального оточення. Протягом усього періоду навчання у закладах вищої освіти зберігається стійка наявність переживання самотності, причому в проміжку від 16–17 до 20–21 років (з першого до четвертого курсу) спостерігається тенденція до поступового посилення її інтенсивності. У подальшому рівень самотності дещо знижується, переважно за рахунок зменшення проявів сімейної самотності, однак загальна динаміка залишається незначною [16].

Також, робота О. Піменової О, яка була написана за результатом якісного дослідження, дозволяє нам зрозуміти переживання, відчуття та асоціації студентів з відчуттям самотності. Занурюючись у це дослідження, можна зрозуміти, що частина молодих людей пов'язує відчуття самотності з відсутністю близьких людей, підтримки з їх сторони, стан коли залишаєшся один на один зі своїми думками та переживаннями, коли немає з ким цим поділитись, для когось самотність – це найбільший страх у житті, в стані якого нестерпно перебувати, відчуття «непотрібності» з боку інших людей, відсутності турботи, відірваності від світу та порожнечі. Деякі, з опитуваних студентів, все ж, дійшли до висновку, що самотність позитивно впливає на їхню особистість, та дозволяє понурити у самопізнання, відпочити від світу та розібратись зі своїми думками. Подані вище приклади засвідчують переважно деструктивний характер переживання

самотності. У такому контексті вона розглядається як чинник, що дестабілізує внутрішню гармонію та порушує цілісність особистості [30].

Юнацький вік є періодом значних змін у соціальній ситуації розвитку особистості, що супроводжується необхідністю адаптації до нових навчальних або професійних колективів, а також активним плануванням майбутнього. У цей час молодь часто стикається з труднощами в налагодженні міжособистісних контактів, особливо за наявності невпевненості в собі, підвищеної тривожності, сором'язливості чи недостатньо розвинених комунікативних навичок, що ускладнює формування емоційно значущих стосунків. Не менш важливим чинником, є комунікативні бар'єри, які можуть виникати у процесі нових комунікацій. Найбільш значущими серед комунікативних перешкод є ті, що проявляються на міжособистісному рівні взаємодії, зокрема на етапах формулювання повідомлення відправником, обміну інформацією між співрозмовниками, а також при виборі засобу передачі інформації (наприклад, електронна пошта, комп'ютерні мережі, офіційна мова тощо). Такі бар'єри виступають психологічними чинниками, що ускладнюють або блокують процес отримання й розуміння інформації [5].

Водночас, психологічні особливості комунікантів можуть зумовлювати специфічні труднощі у спілкуванні, що проявляються, наприклад, у надмірній відвертості, інтелігентності, інтуїтивному сприйнятті реальності, надмірній наполегливості тощо. Основними джерелами виникнення комунікативних бар'єрів є як змістові, так і формальні характеристики повідомлення, серед яких виокремлюють логічні, фонетичні, стилістичні, семантичні аспекти. Відповідно, у науковій літературі розрізняють смислові, логічні, фонетичні, семантичні та стилістичні комунікативні бар'єри. Їх виникнення часто пов'язане з індивідуальними характеристиками учасників спілкування, зокрема з їх здатністю коректно кодувати та декодувати інформацію, розуміти висловлювання співрозмовника, слухати, а також концентрувати увагу [42].

Н. Гусейнова розглядає феномен самотності в юнацькому віці як потенційний ресурс особистісного розвитку. Вона виокремлює дві сторони цього

переживання: з одного боку, самотність може мати деструктивний вплив, призводячи до ускладнень у взаємодії з соціальним оточенням і порушення гармонійного розвитку особистості; з іншого — вона здатна слугувати стимулом для самопізнання, рефлексії, пошуку життєвого смислу, саморозвитку та особистісного зростання. Однак у тих випадках, коли самотність супроводжується відчуттям соціальної ізоляції, браком спілкування, уваги, любові та підтримки, вона може стати джерелом психологічного дискомфорту та болісних переживань [33].

Значну увагу у контексті дослідження феномену самотності заслуговують погляди М. Мельник, яка розглядає здатність до переживання самотності як важливий чинник особистісного становлення та розвитку. Авторка інтерпретує цей феномен у межах екзистенціалістської парадигми, що заперечує ідею колективізму як обов'язкової умови для особистісного зростання. Відповідно до позиції екзистенціалістів, саме здатність людини залишатися наодинці з собою, не втрачаючи себе у соціальному просторі, є запорукою збереження її екзистенційної автентичності. Це питання набуває особливої актуальності в юнацькому віці, коли особистість активно відстоює право на індивідуальність, самобутність та внутрішню автономію. Аналогічну точку зору поділяє представник гуманістичної психології А. Маслоу. Він підкреслює, що потреба в самотності є природною і необхідною умовою для особистості, яка прагне до самопізнання, внутрішнього розвитку та реалізації власного потенціалу. Згідно з його підходом, як фізичне усамітнення, так і внутрішній стан самотності виступають передумовами особистісної самоактуалізації, наділяючи цей досвід позитивним і конструктивним змістом [25].

Л. Колісник у своїй роботі при теоретичному аналізі проблеми самотності, змогла дійти до наступних висновків: переживання самотності в юнацькому віці тісно пов'язане з емоційною, когнітивною та психосоціальною депривацією. На емоційному рівні це проявляється у нездатності до формування прив'язаності, любові та емоційної близькості [16].

Когнітивна депривація виявляється у відсутності спільних інтересів пізнавального характеру, байдужості або негативному ставленні до інтелектуальної активності індивіда з боку соціального оточення.

Психосоціальна депривація є наслідком ізоляції, обмежених соціальних контактів та відсутності підтримки з боку значущих осіб. Самотність справляє суттєвий вплив на формування самооцінки та уявлень про себе: на емоційному рівні проявляється через негативне ставлення до себе, почуття непотрібності та відчуження; на когнітивному — у спотвореному самосприйнятті, сумнівах у власній цінності; на поведінковому — у формуванні захисних моделей поведінки, таких як уникання контактів або агресивність. Означений стан значно ускладнює комунікативну сферу юнака чи юнки, зокрема здатність до побудови міжособистісних, групових та професійних взаємодій. Молодій людині стає важко встановлювати емоційно глибокі, довірливі стосунки та отримувати необхідну соціальну підтримку.

Крім того, самотність негативно позначається на загальному фізичному стані та адаптаційних можливостях особистості. Вона може спричиняти розвиток різного роду залежностей, переважно соціогенного походження. Важливим наслідком тривалого переживання самотності є ускладнення в реалізації вікових завдань юності — таких як розвиток самосвідомості, рефлексії, формування професійної ідентичності, а також встановлення значущих міжособистісних зв'язків (дружніх, романтичних, інтимних). Нездатність своєчасно подолати ці труднощі може стати серйозною перешкодою для гармонійного особистісного розвитку [39].

Емпіричне дослідження специфіки зв'язку переживання самотності й задоволеності життям в осіб юнацького віку Н. Гулевської дозволило нам зробити висновки, що у юнацькому віці рівень задоволеності життям виявляється тісно пов'язаним з інтенсивністю переживання самотності. Чим сильніше молоді люди відчують соціальну ізоляцію, емоційне відчуження та загальну самотність, тим нижчим є їхнє суб'єктивне сприйняття якості життя. Водночас, дослідження показують, що окремі прояви самотності, зокрема усамітнення, яке особистість

може сприймати як ресурс, а також так звана "проблемна самотність", можуть позитивно корелювати із загальним відчуттям задоволення життям, виступаючи фактором внутрішньої стабільності та рефлексії. Такі аспекти, як загальне відчуття самотності, емоційна ізоляція й зниження позитивного самосприйняття, прямо пов'язані зі зменшенням задоволення основними потребами та зростанням рівня психосоціального напруження. При цьому психосоціальний стрес демонструє подібні зв'язки з такими станами, як пригніченість, потреба в емоційно комфортному усамітненні, а також із переживанням різних форм самотності — зокрема відчуження, розірваних соціальних зв'язків і загальної ізольованості. Це вказує на складну взаємодію емоційних і когнітивних чинників у процесі формування психоемоційного стану особистості в юності [9].

Висновки до першого розділу

У процесі ґрунтовного теоретичного аналізу виявлено різноманітні підходи до розуміння феномену самотності — психоаналітичний, когнітивний, екзистенційний, соціологічний, інтимний, кожен із яких висвітлює окремі аспекти природи самотності та механізми її формування й розвитку. Самотність є багатовимірним і надзвичайно складним феноменом, який проявляється у вигляді емоційного, соціального або екзистенційного переживання ізоляції, відчуження чи браку глибокого міжособистісного зв'язку. У психологічній науці цей стан розглядається не лише як негативний досвід, що викликає страждання, а й як потенційне джерело особистісного зростання, рефлексії та самопізнання, що вказує на його амбівалентну природу.

Особливої актуальності феномен самотності набуває в юнацькому віці, який є критичним періодом розвитку особистості й характеризується значними психосоціальними змінами. Саме в цей час відбувається становлення ідентичності, активний пошук сенсу життя, визначення життєвих цілей, а також формується потреба в емоційній близькості та прийнятті з боку значущих інших.

Унаслідок цих процесів юнаки стають більш вразливими до емоційної ізоляції та дефіциту підтримки, що суттєво підвищує ризик виникнення почуття самотності.

Серед основних причин формування самотності в цьому віці виокремлюють депривацію емоційної близькості, порушення ефективної комунікації, низьку самооцінку, відсутність підтримки з боку значущих осіб, а також завершення важливих стосунків або різку зміну соціального оточення.

Водночас, за певних умов, самотність може набути конструктивного характеру, слугуючи ресурсом для глибшого самопізнання, рефлексії та подальшої самореалізації.

Одним із важливих чинників, що допомагають у подоланні негативного впливу самотності, є наявність соціальної підтримки: з боку родини, друзів або романтичних партнерів. Її наявність сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження, підвищенню рівня життєстійкості та адаптивних можливостей особистості, сприяючи формуванню позитивної самооцінки та розвитку конструктивних моделей соціальної взаємодії.

Аналіз сучасних досліджень також показав, що ефективне проживання самотності залежить не лише від зовнішніх соціальних обставин, а й від внутрішніх особистісних характеристик індивіда. Зокрема, важливими детермінантами є рівень емоційної зрілості, сформованість комунікативних навичок, когнітивні установки, а також наявність внутрішніх стратегій подолання життєвих труднощів і кризових ситуацій.

Позитивне переосмислення феномену самотності відкриває нові перспективи для психологічної практики. Йдеться про формування у молоді навичок конструктивного сприйняття усамітнення як одного з етапів особистісного дозрівання та саморозвитку, а не лише як деструктивного стану. Такий підхід сприяє зміцненню психологічної стійкості, розвитку емоційної компетентності та формуванню позитивного ставлення до власного досвіду самотності як до важливого ресурсу для подальшого особистісного зростання.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Характеристика вибірки і методів дослідження

У межах проведеного емпіричного дослідження було поставлено за мету глибоко проаналізувати феномен самотності в юнацькому віці — критично важливому періоді психологічного розвитку, який має визначальний вплив на формування зрілої особистості. Юність — це не просто часовий відрізок між підлітковістю і дорослістю; це період інтенсивного становлення ідентичності, активного формування ціннісних орієнтацій, самовизначення в соціумі, побудови міжособистісних відносин та пошуку життєвого шляху.

Однією з характерних особливостей юнацького віку є паралельне поєднання високої активності соціалізації та внутрішньої нестабільності, що часто провокує психоемоційне напруження, екзистенційні переживання, включаючи відчуття самотності, втрати підтримки, непорозуміння з оточенням. Молоді люди у цьому віці водночас прагнуть самостійності та залишаються чутливими до оцінки значущих інших; вони шукають близькості, але бояться бути відкинутими. Саме тому юність — це період підвищеної вразливості до переживання самотності як глибинного емоційного стану, що впливає на самооцінку, емоційне благополуччя, і навіть на формування особистісної автономії [17;25].

Метою дослідження є всебічне вивчення психологічного феномену переживання самотності в юнацькому віці, визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності, типів самотності, що переважають у молоді, а також виявлення взаємозв'язків між почуттям самотності, рівнем психологічної ресурсності та показниками соціальної адаптованості.

Юнацький вік обрано не випадково, оскільки саме в цей період відбувається формування самосвідомості, інтенсифікація міжособистісної взаємодії, актуалізація потреби в емоційній близькості, підтримці та визнанні з боку

оточення. Зниження соціальної включеності або особистісна вразливість можуть призводити до формування стійкого відчуття ізоляції та непотрібності, що, в свою чергу, може впливати на загальне психологічне благополуччя особистості.

Для забезпечення достовірності та надійності дослідження була сформована вибірка, що складається з 45 респондентів віком від 17 до 23 років. Цей віковий діапазон охоплює як пізню підлітковість (17–18 років), так і ранню юність (19–23 роки), що дозволяє проаналізувати динаміку проявів самотності в залежності від вікових зрушень у психологічному розвитку.

Кількісно-якісна структура вибірки була розроблена з урахуванням гендерного паритету та вікової репрезентативності. У процесі підбору респондентів враховувалися етичні аспекти дослідження, зокрема добровільна участь, конфіденційність даних та інформована згода.

Нижче наведено детальну структуру вибірки за віком і статтю:

Таблиця 2. 1 — Структура вибірки за віком

Вікова категорія	Кількість респондентів	Відсоткове співвідношення (%)
17–18 років	12	26.7%
19–20 років	15	33.3%
21–23 роки	18	40.0%
Разом	45	100%

Ці дані свідчать про те, що найбільшу частку у вибірці склали респонденти віком 21–23 роки, що дозволяє глибше проаналізувати тенденції самотності у пізній юності, коли починається активне включення в професійне життя, змінюється структура соціальних зв'язків і зростає навантаження на внутрішні ресурси особистості

Таблиця 2.2 — Структура вибірки за статтю

Стать	Кількість респондентів	Відсоткове співвідношення (%)
Жіноча	28	62.2%
Чоловіча	17	37.8%
Разом	45	100%

Як видно з таблиці 2.2, у вибірці переважають особи жіночої статі. Це є характерним для психологічних досліджень, оскільки молоді жінки частіше погоджуються на участь у соціально-психологічних опитуваннях. Такий розподіл дозволяє окремо проаналізувати гендерні особливості переживання самотності та співвіднести їх з показниками психологічної ресурсності та соціальної адаптованості.

Таким чином, сформована вибірка є методологічно доцільною для досягнення поставлених цілей дослідження, зокрема для виявлення рівнів, типів та чинників самотності в юнацькому віці. Репрезентативність за віком і статтю забезпечує можливість узагальнення отриманих результатів у межах досліджуваної вікової групи.

Для емпіричного вивчення явища було використано комплекс методик, які дозволяють всебічно дослідити як суб'єктивне відчуття самотності, так і типологічні особливості її проявів, а також виявити зв'язок цього досвіду з рівнем внутрішньої ресурсності особистості та її соціальної адаптованості.

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) відома як шкала UCLA Loneliness Scale, була розроблена американськими психологами Деніелом Расселом і Майклом Фергюсоном у контексті досліджень впливу соціальної ізоляції на психоемоційне функціонування особистості. Методика є одним з найавторитетніших інструментів для оцінки інтенсивності суб'єктивного переживання самотності та отримала широке міжнародне визнання завдяки високим психометричним

показникам — зокрема, надійності, внутрішньої узгодженості (α -Кронбаха ≥ 0.9) та валідності.

Оцінювання відбувається за допомогою набору тверджень, які відображають думки, переживання та внутрішній стан респондента, пов'язаний з його почуттям ізольованості, браком контактів або емоційного зв'язку з іншими. Наприклад, фрази на кшталт: *«Я відчуваюся відокремленим від інших»*, *«Мені бракує близьких людей, з якими я можу поговорити»* та інші.

Один з головних принципів цієї шкали — оцінка саме суб'єктивного, а не об'єктивного виміру самотності. Це дозволяє не лише виявити наявність чи відсутність соціальних контактів, а й зрозуміти, наскільки особистість відчуває емоційну відокремленість, навіть перебуваючи серед людей. Самотність у цій парадигмі розглядається не як факт відсутності спілкування, а як внутрішній психологічний досвід, що може виникати у будь-якому соціальному контексті — навіть у великому колективі або родині.

Особливо цінним є те, що шкала дозволяє не просто зафіксувати наявність самотності, а й визначити її інтенсивність — від низької до високої. Такий підхід є надзвичайно корисним у юнацькому віці, коли багато соціальних зв'язків є нестабільними, а внутрішній стан схильний до коливань.

Опитувальник, розроблений С. Корчагіною, дає змогу диференціювати типологію самотності, яка переживається індивідом. На відміну від шкали Рассела-Фергюсона, яка фіксує загальне суб'єктивне відчуття самотності, ця методика розглядає структуру самотності — її конкретні форми, природу та емоційно-психологічний зміст.

Загалом, опитувальник спрямований на визначення того, чи є самотність:

- Соціальною — коли відсутність соціальних контактів (друзів, колег, знайомих) переживається як болісна ізоляція;
- Емоційною — коли індивід має контакти, але не відчуває глибини емоційного зв'язку з іншими;
- Екзистенційною — коли самотність виникає на глибшому рівні як усвідомлення власної унікальності, неможливості бути повністю зрозумілим

іншими, відчуття відчуженості від світу, що не залежить від кількості контактів або соціальної залученості. Така самотність є глибинною і пов'язана з фундаментальними питаннями буття, сенсу життя та внутрішньої ізоляції, навіть у колі близьких людей.

Особливу увагу в дослідженні було приділено ключовим твердженням під номерами 5, 7, 9 і 10, які мають найбільшу діагностичну цінність. Вони відображають глибинні почуття індивіда стосовно емоційної безпеки, соціального включення, внутрішньої ізолюваності. Наприклад, твердження, що стосуються відчуття себе "зайвим", "непотрібним", або "незрозумілим для інших", прямо апелюють до ціннісної структури самоприйняття.

Цей метод дозволяє не просто констатувати факт наявності самотності, а виявити її емоційне «ядро», яке може бути пов'язане з більш глибинними процесами — зокрема, тривожністю, заниженою самооцінкою, травматичним досвідом тощо.

Методика, розроблена українською дослідницею О. Штепою, має на меті виміряти психологічну ресурсність, як інтегральну здатність індивіда адаптуватись до життєвих труднощів, зберігати внутрішню рівновагу, мобілізувати сили у стресових ситуаціях та ефективно взаємодіяти з середовищем.

Психологічна ресурсність тут розуміється як комплексний конструкт, що включає:

- внутрішню мотивацію до подолання труднощів;
- самооцінку та впевненість у собі;
- надію, цілеспрямованість;
- усвідомлення власних цінностей та смислу життя;
- емоційно-вольову стійкість.

Цей опитувальник дозволяє не лише визначити рівень ресурсності, а й оцінити її структурні компоненти, зокрема когнітивно-оціночні та емоційно-вольові. Для дослідження самотності це має надзвичайно велике значення, оскільки високий рівень ресурсності здатен буферувати негативні наслідки переживання самотності: допомагає людині зберігати самоцінність навіть в

умовах відсутності підтримки.

Особливо актуальним є застосування цієї методики в юнацькому віці, коли особистість лише формує внутрішні опори й не завжди має достатній життєвий досвід. Дослідження показують, що саме психологічна ресурсність може бути ключовим чинником успішного подолання самотності, і її розвиток — важливий напрям у психокорекційній роботі.

Методика дослідження соціальної адаптованості спрямована на вивчення рівня соціальної адаптації особистості, дозволяє оцінити, наскільки ефективно індивід взаємодіє з соціальним середовищем, наскільки комфортно він почувається у нових колективах, як справляється з міжособистісними труднощами, конфліктами, чи відчуває підтримку в соціумі.

У контексті самотності ця методика виступає ключовим інструментом для визначення поведінкових аспектів включення у соціум. Соціальна адаптація охоплює:

- рівень комунікативних навичок;
- здатність встановлювати контакти;
- соціальну впевненість;
- емоційну гнучкість у міжособистісних ситуаціях.

Чим нижчий рівень соціальної адаптованості, тим вищою є ймовірність переживання соціальної самотності, пов'язаної не з бажанням самоти, а з нездатністю налаштувати стосунки через комунікативні бар'єри або внутрішні комплекси.

У юнацькому віці це особливо критично, адже відбувається перехід до дорослого світу, вступ до нових колективів (вишів, трудових середовищ), і саме цей період є випробуванням соціальної гнучкості, здатності адаптуватися, не втрачаючи себе.

Організаційно-методичні етапи дослідження:

1. Підготовчий етап:

- Цей етап включав:
- Формулювання наукової проблеми, актуалізація теми в межах

сучасної психології.

- Визначення об'єкта, предмета, гіпотез, мети й завдань дослідження.
- Підбір валідних, надійних психодіагностичних методик, які адекватно відображають різні аспекти переживання самотності.
- Розробка анкети для збору соціально-демографічних даних (вік, стать).
- Отримання інформованої згоди респондентів на участь у дослідженні.

2. Констатувальний етап (емпіричне дослідження):

На цьому етапі безпосередньо проводилося психодіагностичне опитування 45 респондентів віком від 17 до 23 років. Було використано такі методики:

- Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) — дозволяє оцінити інтенсивність і стабільність переживання самотності.
- Опитувальник виявлення видів самотності (С. Корчагіна), аналізувалися твердження №5, 7, 9, 10 — для диференціації між соціальною, особистісною та екзистенційною самотністю.
- Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа) — для визначення рівня внутрішньої опори, сили подолання, емоційної стабільності.
- Методика дослідження соціальної адаптованості — для оцінки рівня включення респондента в соціальне середовище, рівня тривожності, адаптивності.

3. Аналітичний етап:

На цьому етапі здійснювалася:

- Первинна обробка отриманих даних (зведення в таблиці, підрахунок середніх значень).
- Проведення кількісного та якісного аналізу результатів.
- Встановлення кореляційних зв'язків між змінними (самотність ↔ ресурсність, самотність ↔ адаптація тощо).
- Побудова висновків на основі статистичних результатів

4. Інтерпретаційно-підсумковий етап:

Фінальний етап включав:

- Інтерпретацію отриманих результатів у контексті наявної наукової літератури.
- Формулювання висновків щодо особливостей переживання самотності в юнацькому віці.
- Розробку рекомендацій для психологів, педагогів і батьків щодо підтримки молоді.
- Узагальнення результатів у вигляді аналітичного звіту та підготовка презентаційного матеріалу.

2. 2. Результати аналізу дослідження переживання самотності особами юнацького віку

Дослідження присвячене вивченню переживання самотності у юнацькому віці, а також аналізу взаємозв'язків із психологічною ресурсністю особистості та соціальною адаптованістю. Вибірка складається з 45 юнаків та дівчат віком від 17 до 23 років. Для збору даних були використані такі психодіагностичні методики:

1. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон);
2. Опитувальник для виявлення виду самотності (С. Корчагіна);
3. Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа);
4. Методика дослідження соціальної адаптованості.

Найбільша кількість респондентів у віці 20 років (20%). Основна маса (майже 80%) — у межах 19–22 років, що є типовим для юнацького віку та дозволяє достовірно дослідити явище самотності у цьому періоді.

Метою було виявити зв'язки між:

- суб'єктивним переживанням самотності;
- типом самотності (соціальна, емоційна, ситуаційна тощо);
- рівнем психологічної ресурсності;
- рівнем соціальної адаптованості.

Таблиця 2.3 – Зв'язок між віком та суб'єктивним переживанням самотності (за методикою Д. Раселл, М. Фергюсон)

Параметри	r (коеф. Пірсона)	Значимість (p)
Вік – суб'єктивне відчуття самотності	-0,21	$\geq 0,05$

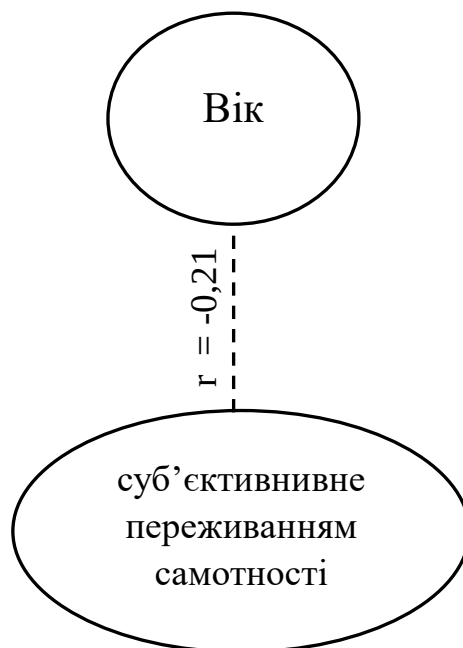


Рисунок 2.1 – Кореляційна плеяда: зв'язок між віком та суб'єктивним переживанням самотності (за методикою Д. Раселл, М. Фергюсон)
 $p \geq 0,05$

Значення $r = -0,21$ вказує на слабкий негативний зв'язок між віком респондентів і їх суб'єктивним відчуттям самотності.

Кореляція Пірсона варіюється від -1 до +1. Значення ближче до 1 або -1 означає сильний зв'язок, а значення ближче до 0 – слабкий зв'язок.

У цьому випадку, негативний зв'язок означає, що з підвищенням віку відчуття самотності дещо зменшується, але цей ефект є дуже слабким. Тобто, в середньому, старші респонденти відчувають менше самотності, ніж молодші, але цей тренд дуже слабкий.

Слабкий негативний зв'язок ($r = -0,21$) свідчить про те, що молодші респонденти відчувають більше самотності в порівнянні зі старшими, але цей зв'язок дуже слабкий.

Оскільки р-значення більше за 0,05, можна сказати, що цей результат не є статистично значущим. Іншими словами, з високою ймовірністю цей зв'язок може бути випадковим, і ми не можемо робити на ньому жодних сильних висновків.

Це означає, що хоча є певна тенденція до того, що молодші люди частіше відчувають самотність, ця тенденція не є настільки сильною або стабільною, щоб бути істотною в статистичному сенсі.

У реальному житті це може означати, що хоча молодші люди можуть час від часу переживати більший рівень самотності, ці результати не дають достатньої підстави для ствердження, що це правило для всіх людей.

**Таблиця 2.4 – Рівень емоційної та соціальної самотності серед респондентів
(n = 45)**

(за шкалами методики С. Кочгаріна)

Тип самотності	Високий рівень (балів ≥ 30)	Помірний рівень (20–30 балів)	Низький рівень (балів ≤ 20)	Середнє значення (балів)
Емоційна самотність	15 респондентів (33,3 %)	20 респондентів (44,4 %)	10 респондентів (22,3 %)	26,4
Соціальна самотність	11 респондентів (24,4 %)	21 респондент (46,7 %)	13 респондентів (28,9 %)	24,8
Екзистенційна самотність	0 респондентів (0,0 %)	33 респонденти (73,3 %)	12 респондентів (26,7 %)	21,2

Отримані результати кількісного аналізу свідчать про різну інтенсивність проявів різних типів самотності серед досліджуваної вибірки. Найбільш вираженою виявилася емоційна самотність: високий рівень зафіксовано у 33,3% респондентів, що є свідченням дефіциту значущих емоційних зв'язків, відчуття психологічної підтримки з боку оточення та емоційної залученості в міжособистісні відносини. Такий показник відображає тенденцію до емоційної ізоляції, яка може існувати навіть за наявності широкої мережі соціальних контактів, однак без глибинного емоційного резонансу.

Соціальна самотність виявилась менш інтенсивною за показниками високого рівня (24,4 %), однак майже половина респондентів (46,7 %) продемонстрували помірний рівень її прояву. Це свідчить про часткову залученість молоді до соціальних груп і спільнот при наявності відчуття незадоволеності якістю або стабільністю цих зв'язків. Показники соціальної самотності вказують на певну соціальну фрагментованість і недостатність інтеграції у важливі для особистості референтні групи. З позиції соціологічного підходу самотність розглядається як нормативний статистичний показник, що відображає стан суспільства. Індивіди, орієнтовані переважно на зовнішні стимули, нерідко переживають відчуження від власного «Я», своїх емоцій та сподівань. Подібне відчуження може бути наслідком невідповідності між особистісними потребами та вимогами соціального середовища. Іншими словами, коли взаємодія зі світом не задовольняє внутрішні запити особистості, це здатне призвести до втрати ідентичності та почуття відчуженості

Особливої уваги заслуговує аналіз екзистенційної самотності, яка вказує на глибинні пласти відчуження особистості, пов'язані з питаннями сенсу життя, внутрішньої цілісності та самоідентифікації. Високого рівня екзистенційної самотності серед респондентів не виявлено, що може свідчити про відсутність масових глибинних криз ідентичності чи життєвої дезорієнтації в обстеженій вибірці. Водночас, домінування помірного рівня (73,3 % респондентів) вказує на наявність певних екзистенційних сумнівів та пошуків, які є типовими для юнацького віку як періоду інтенсивної побудови життєвих орієнтирів. 26,7 % осіб з низьким рівнем екзистенційної самотності демонструють стабільнішу життєву позицію та вищий рівень внутрішньої інтегрованості.

Середні значення по шкалах свідчать про те, що показники самотності в межах даної вибірки не досягають критичних рівнів, однак засвідчують наявність суттєвих тенденцій до емоційної та соціальної ізоляції, а також екзистенційних пошуків.

Таблиця 2.5 - Кореляційний зв'язок віку з типами самотності (за шкалами методики С. Кочгаріна)

Зв'язок	Коефіцієнт кореляції (r)	Значимість (p)	Інтерпретація
Вік ↔ Емоційна самотність	0,18	$\geq 0,05$	Дуже слабкий зв'язок прямий зв'язок
Вік ↔ Соціальна самотність	0,04	$\geq 0,05$	Відсутній зв'язок прямий зв'язок
Вік ↔ Екзистенційна самотність	0,24	$\geq 0,05$	Дуже слабкий зв'язок прямий зв'язок

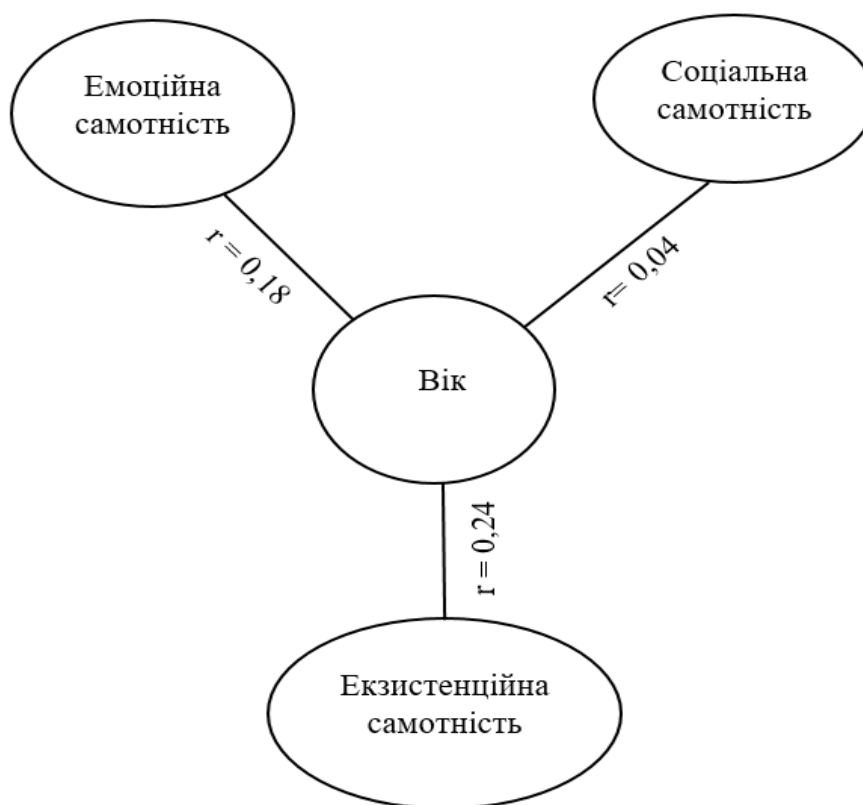


Рисунок 2.2 – Кореляційна плеяда: зв'язок віку з типами самотності (за шкалами методики С. Кочгаріна)

Кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона дозволив виявити наявність слабких зв'язків між віком респондентів та рівнями різних типів самотності:

Між віком та емоційною самотністю виявлено слабкий прямий зв'язок ($r =$

0,18), що свідчить про незначну тенденцію до зростання рівня емоційної самотності з віком, однак даний зв'язок не є статистично значущим ($p \geq 0,05$).

Аналіз зв'язку віку з соціальною самотністю показав практично відсутній кореляційний зв'язок ($r = 0,04$, $p \geq 0,05$), що свідчить про стабільність соціальної самотності незалежно від вікових змін у межах досліджуваної вибірки.

Екзистенційна самотність продемонструвала слабкий прямий зв'язок із віком ($r = 0,24$, $p = 0,092$), який наближається до статистичної значущості. Це вказує на певну вікову тенденцію до загострення екзистенційних переживань у процесі дорослішання молоді.

Отримані результати свідчать про те, що у межах юнацького віку вікові зміни лише незначно впливають на рівень переживання самотності, особливо емоційної та екзистенційної, тоді як соціальна самотність є відносно незалежною від віку.

Узагальнюючи, можемо зробити висновок, що у юнацькому віці самотність є розповсюдженим явищем середньої інтенсивності, з переважанням емоційної та екзистенційної її форм. Хоча вік має слабкий вплив на рівень цих переживань, спостерігається тенденція до посилення екзистенційних пошуків із дорослішанням

Таблиця 2.6. — Зв'язок між типами самотності та суб'єктивним переживанням самотності (за шкалами методики Кочгаріна С.)

Тип самотності	r з відчуттям самотності	Значимість
Соціальна	0,75	$\leq 0,01$
Емоційна	0,86	$\leq 0,01$
Екзистенційна	0,84	$\leq 0,01$

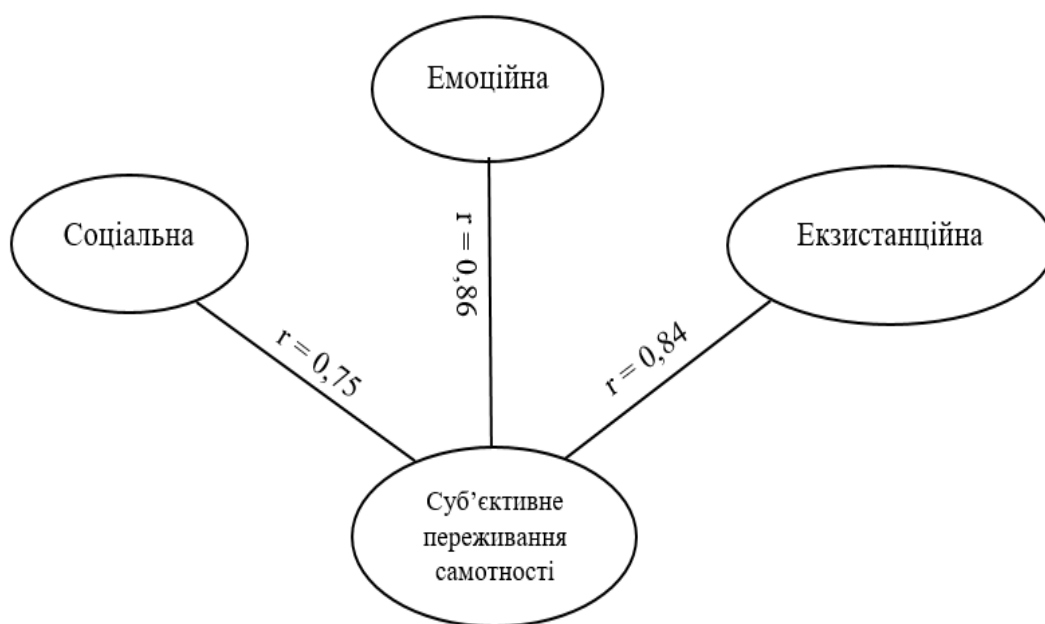


Рисунок 2.3 – кореляційні зв'язки між типами самотності та суб'єктивним переживанням самотності. (за шкалами методики С. Кочгаріна)

Соціальна самотність ($r = 0,75$, $p \leq 0,01$)

Кореляція ($r = 0,75$) вказує на помірно сильний позитивний зв'язок між соціальною самотністю і суб'єктивним відчуттям самотності.

Значимість $p \leq 0,01$ вказує на те, що цей зв'язок є статистично значущим, тобто ймовірність того, що він є випадковим, дуже мала.

Той факт, що соціальна самотність має статистично значущий зв'язок з загальним відчуттям самотності, свідчить про те, що люди, які відчувають відсутність соціальних зв'язків або підтримки, частіше переживають самотність. Це може бути пов'язано з недостатньою взаємодією з друзями, родиною або іншими важливими людьми, що може значно погіршувати емоційне благополуччя. Відсутність розвинених соціальних навичок, труднощі у встановленні та підтриманні міжособистісних контактів, а також невміння ефективно взаємодіяти в групах можуть сприяти загостренню почуття самотності. Такі люди нерідко уникають соціальних взаємодій через страх бути відкинутими чи зазнати невдачі, що, у свою чергу, створює комунікативні бар'єри та ускладнює побудову стосунків

[8].

Емоційна самотність ($r = 0,86$, $p \leq 0,01$).

Кореляція ($r = 0,86$) є ще сильнішою порівняно з соціальною самотністю. Це свідчить про значний позитивний зв'язок між емоційною самотністю та відчуттям самотності в цілому.

Значимість $p \leq 0,01$ також вказує на статистичну значущість цього зв'язку, що дає підстави стверджувати, що цей результат є надійним і не є випадковим.

Найсильніший зв'язок спостерігається саме між емоційною самотністю та загальним відчуттям самотності. Це означає, що відсутність глибоких емоційних зв'язків з іншими людьми (наприклад, близькість з партнерами, друзями чи родиною) має значний вплив на те, наскільки сильно людина відчуває самотність. Люди, які переживають емоційну самотність, часто відчувають себе ізольованими, навіть якщо вони мають певні соціальні контакти. Це підкреслює важливість глибоких міжособистісних зв'язків для психічного здоров'я.

Екзистенційна самотність ($r = 0,84$, $p \leq 0,01$):

Кореляція ($r = 0,84$) вказує на дуже сильний позитивний зв'язок між екзистенційною самотністю та загальним рівнем переживання самотності. Це свідчить про те, що чим вище рівень екзистенційної самотності, тим більше людина схильна відчувати загальне переживання самотності. Екзистенційну самотність можна розглядати як феномен, що відображає стан людського буття, наповненого стражданням, яке виникає внаслідок відчуження особистості від самої себе та свого роду, втрати і пошуку власної самототожності [23].

Значимість $p \leq 0,01$ також вказує на статистичну надійність даного зв'язку, що дає підстави стверджувати, що отриманий результат є достовірним і не є випадковим.

Сильний зв'язок спостерігається саме між екзистенційною самотністю та загальним відчуттям самотності. Це означає, що внутрішнє відчуття ізольованості, незалежно від наявності чи відсутності соціальних контактів, істотно впливає на загальний рівень самотності. Екзистенційна самотність є глибинною і не залежить від зовнішніх обставин: навіть за наявності близьких

людей, родини чи друзів, індивід може переживати відчуття відокремленості та самотності.

Отримані результати свідчать про те, що всі три аспекти самотності — емоційна, соціальна та екзистенційна — мають значущі позитивні зв'язки з загальним рівнем самотності.

Найсильніший зв'язок спостерігається між екзистенційною самотністю та загальним переживанням самотності. Це підтверджує, що внутрішнє відчуття ізолюваності, яке не залежить від зовнішніх соціальних факторів, є ключовим чинником у формуванні глибокого переживання самотності. Усвідомлення власної відокремленості є фундаментальною характеристикою самотності й має значний вплив на психологічне благополуччя особистості.

Високий рівень зв'язку також спостерігається між емоційною самотністю та загальним рівнем самотності. Це вказує на те, що якість емоційних зв'язків, зокрема наявність близьких, довірливих стосунків, має велике значення для зменшення переживання самотності. Відсутність емоційної підтримки сприяє підвищенню рівня загальної самотності навіть за наявності соціальних контактів.

Соціальна самотність також має значущий позитивний зв'язок із загальним рівнем самотності, хоча він є дещо менш вираженим порівняно з емоційною та екзистенційною самотністю. Це вказує на те, що кількість соціальних контактів має важливе, але не провідне значення для переживання самотності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість як емоційної, так і екзистенційної складових у формуванні загального рівня самотності. Водночас соціальні аспекти також відіграють роль, хоча їхній вплив є менш вираженим порівняно з глибинними емоційними та екзистенційними чинниками.

Таблиця 2.7 — Кореляційний коефіцієнт між психологічною ресурсністю та самотністю (Штепа О., Рассел Д.)

Параметри	r з відчуттям самотності	Значимість
Ресурсність – відчуття самотності	-0,19	$\geq 0,05$

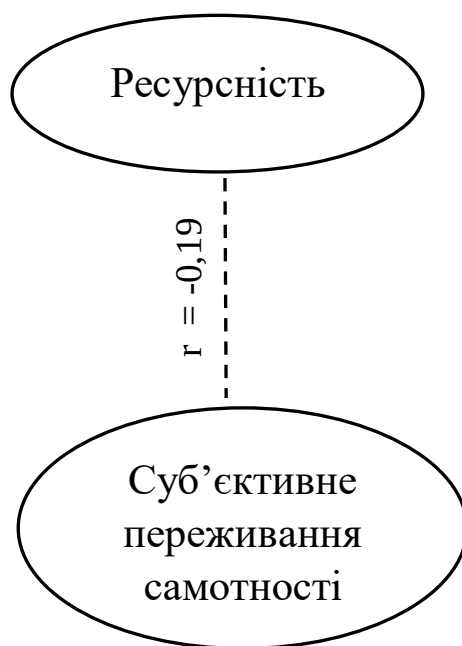


Рисунок 2.4. – Кореляційна плеяда між психологічною ресурсністю та самотністю (О. Штепа, Д. Рассел)

Кореляційний аналіз між загальним рівнем психологічної ресурсності (за методикою Штепи) та рівнем переживання самотності (за методикою Рассела і Фергюсона) показав наявність слабкого негативного зв'язку ($r = -0,19$, $p \geq 0,05$).

Отриманий результат свідчить про те, що зі збільшенням рівня психологічної ресурсності спостерігається тенденція до зниження рівня переживання самотності. Проте значення коефіцієнта кореляції є низьким, а р-значення перевищує прийнятний рівень значущості (0,05), що вказує на відсутність статистично достовірного зв'язку між досліджуваними змінними.

Ресурсність розглядається як один із важливих показників психологічної гнучкості особистості, що виявляється у здатності знаходити оптимальні можливості у різноманітних життєвих обставинах. Вона є основним критерієм

ефективного використання людиною власних внутрішніх резервів і реалізації мотивації до саморозвитку. Ресурсність визначає потенційну спроможність особистості швидко відновлюватися до базового рівня функціонування після пережитого стресу [1;13].

Таким чином, дані не дозволяють зробити висновок про істотний взаємозв'язок між загальним рівнем психологічної ресурсності та рівнем переживання самотності в досліджуваній вибірці. Це може свідчити про те, що психологічна ресурсність не є визначальним чинником, що впливає на рівень самотності, або що вплив є опосередкованим іншими змінними.

Для глибшого розуміння взаємозв'язків між рівнем переживання самотності та особистісними характеристиками було проведено кореляційний аналіз між показниками самотності (за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона) та показниками психологічної ресурсності (за методикою О. Штепи).

Кореляційний аналіз дозволяє встановити силу та напрямок зв'язку між досліджуваними змінними. Зокрема, було досліджено, наскільки різні аспекти психологічної ресурсності — такі як упевненість у собі, доброта до людей, прагнення до мудрості, самореалізація та інші — пов'язані з рівнем переживання самотності.

З метою виявлення статистично значущих зв'язків були розраховані коефіцієнти кореляції Пірсона та відповідні р-значення, які визначають надійність виявлених залежностей. Усі отримані результати наведено нижче, що дозволяє зробити висновки про характер взаємозв'язків між самотністю та особистісними ресурсами індивіда.

Таблиця 2.8 – Кореляційний коефіцієнт між шкалами психологічної ресурсності Штепа та рівнем переживання самотності Расселом.

Назва шкали	r з відчуттям самотності	Значимість
Доброта до людей	-0,58	$\leq 0,01$
Успіх	0,37	$\leq 0,05$

Продовження таблиці 2.8

Віра у добро	0,36	$\leq 0,05$
Прагнення до мудрості	-0,51	$\leq 0,01$
Робота над собою	-0,41	$\leq 0,01$
Самореалізація у професії	-0,42	$\leq 0,01$

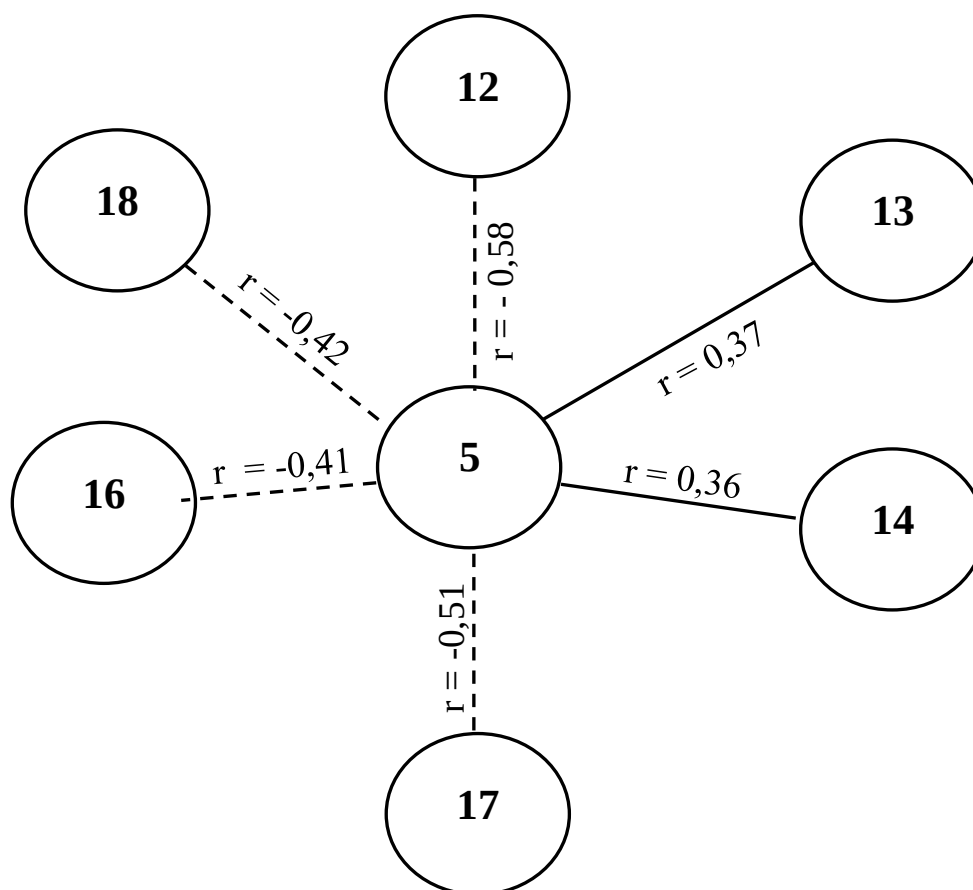


Рисунок 2.5 - – Кореляційні плеяди між шкалами психологічної ресурсності Штепа та рівнем переживання самотності Расселом. 5 – суб'єктивне переживання самотності; 12 – доброта до людей. 13 – успіх; 14 – віра у добро; 15 – прагнення до мудрості. 16 – робота над собою; 17 – самореалізація у професії.

Доброта до людей: виявлений сильний негативний зв'язок свідчить про те, що чим вищий рівень доброти до людей, тим нижчий рівень переживання самотності. Це означає, що здатність до емпатії, альтруїзму та позитивного

ставлення до інших людей може знижувати відчуття ізолюваності та самотності.

Успіх: позитивний зв'язок вказує на те, що високий рівень орієнтації на досягнення успіху супроводжується підвищеним рівнем переживання самотності. Це може пояснюватися тим, що прагнення до особистісних досягнень іноді асоціюється зі зменшенням соціальної залученості або концентрацією на індивідуальних цілях на шкоду соціальним контактам.

Віра у добро: позитивний зв'язок між вірою у добро та самотністю може свідчити про те, що люди з високим рівнем моральних ідеалів іноді переживають розчарування у соціальних взаємодіях, що, у свою чергу, підвищує рівень самотності.

Прагнення до мудрості: сильний негативний зв'язок між прагненням до мудрості та рівнем самотності вказує на те, що люди, які прагнуть до особистісного розвитку, розширення кругозору й самопізнання, менш схильні до переживання самотності.

Робота над собою: негативний кореляційний зв'язок свідчить про те, що самовдосконалення та внутрішня робота над собою сприяють зниженню рівня переживання самотності.

Самореалізація у професії: сильний зворотний зв'язок демонструє, що реалізація особистісного потенціалу у професійній діяльності пов'язана зі зниженням рівня самотності, ймовірно через задоволення потреби в соціальному визнанні та приналежності.

Отримані результати свідчать про те, що певні аспекти психологічної ресурсності мають значний вплив на рівень переживання самотності. Зокрема, риси, пов'язані з особистісним зростанням, розвитком та соціальною орієнтованістю (доброта, прагнення до мудрості, самореалізація), сприяють зниженню самотності, тоді як надмірна орієнтація на індивідуальні досягнення (успіх) або високі моральні очікування (віра у добро) можуть супроводжуватися підвищеним відчуттям ізолюваності [28;].

Середні значення за шкалами свідчать про помірно виражену тенденцію до обох типів самотності серед учасників дослідження. Екзистенційна самотність має

дещо вищий середній бал, що підтверджує глибокі внутрішні переживання ізолюваності, які не завжди зумовлені зовнішніми обставинами. Стандартне відхилення свідчить про достатню варіативність у результатах, що дозволяє припустити існування окремих респондентів із дуже високим або дуже низьким рівнем переживання самотності. Це підкреслює необхідність подальшої диференціації вибірки за віком, статтю або способом життя.

Сильний зворотний зв'язок між психологічною ресурсністю і самотністю означає, що люди з високим рівнем психологічної стійкості та здатності справлятися з труднощами мають менше переживань самотності. Вони краще адаптуються до соціальних або особистих труднощів і не залежать від зовнішніх умов для свого емоційного благополуччя.

Це може бути пов'язано з тим, що люди з високою ресурсністю більш оптимістичні, менш схильні до тривоги через ізоляцію та можуть знаходити підтримку у своїх внутрішніх силах або в конструктивних способах управління емоціями.

Таблиця 2.9. — Кореляційний коефіцієнт між соціальною адаптованістю та самотністю (методика дослідження соціальної адаптованості та рівнем переживання самотності Расселом)

Параметри	r	Значимість
Адаптованість – відчуття самотності	-0,48	$\leq 0,01$



Рисунок 2.6.- Кореляційна плеяда між соціальною адаптованістю та самотністю (методика дослідження соціальної адаптованості та рівнем переживання самотності Д. Расселом)

$$p \geq 0,01$$

Значення $r = -0,48$ свідчить про досить сильний зворотний зв'язок між соціальною адаптованістю та відчуттям самотності.

Це означає, що чим вищий рівень соціальної адаптованості, тим нижче суб'єктивне переживання самотності. Тобто респонденти, які краще пристосовуються до соціального середовища, рідше відчувають самотність.

Статистично значущий зв'язок ($p \leq 0,01$) підтверджує надійність результату — ймовірність, що він випадковий, мінімальна.

Соціальна адаптація трактується як складний і поступовий процес взаємодії індивіда з соціальним середовищем, що зумовлений труднощами у досягненні соціально значущих цілей. Вона передбачає включення особистості до соціальних груп, засвоєння і прийняття їхніх норм та цінностей. Соціальна адаптація забезпечує баланс між внутрішніми потребами людини та зовнішніми умовами існування, а також передбачає здійснення творчо-перетворювальних дій, спрямованих на гармонізацію власних потреб і можливостей із вимогами та очікуваннями соціального середовища[16].

Соціальна адаптованість охоплює здатність людини ефективно взаємодіяти

з іншими, включатися в нове середовище, налагоджувати стосунки та дотримуватись соціальних норм.

Люди з низькою адаптованістю часто стикаються з труднощами в соціальних контактах, що може призводити до ізоляції та почуття самотності.

Навпаки, соціально адаптовані особи легше встановлюють стосунки, інтегруються в спільноти та отримують більше соціальної підтримки, що знижує рівень самотності.

Таблиця 2.10. — Зв'язок віку з іншими параметрами

Параметри	r (до віку)	Значимість
Вік – психологічна ресурсність	0,11	$\geq 0,05$
Вік – соціальна адаптованість	0,19	$\geq 0,05$

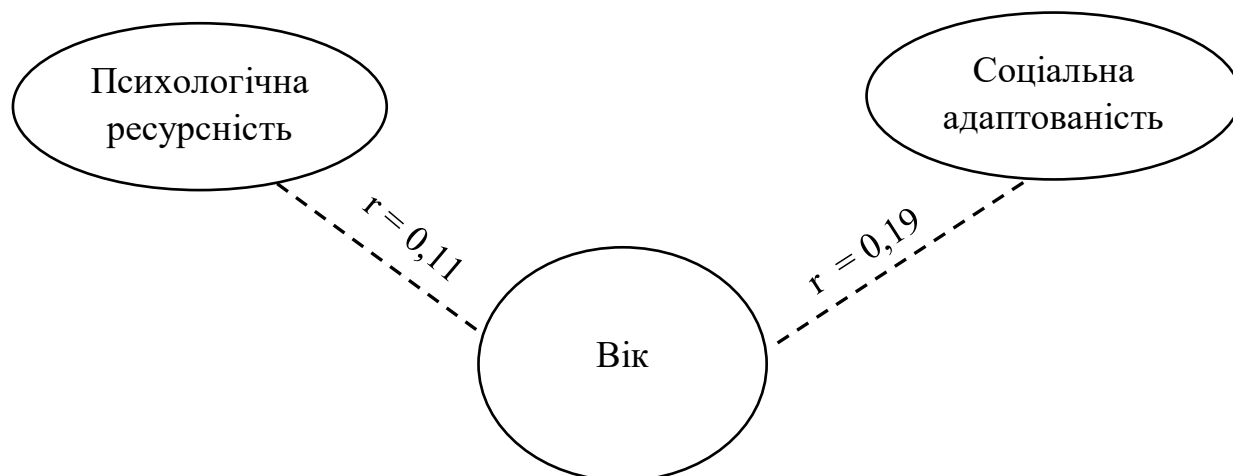


Рисунок 2.7. – Кореляційні зв'язки віку з іншими параметрами.

Зв'язки слабкі та статистично незначущі. Вік не є головним фактором у формуванні адаптації та ресурсності, важливішими є особистісні характеристики.

2.3 Тренінгова програма розвитку та формування комунікативних навичок та емоційного інтелекту за для запобігання переживанню самотності

Відчуття самотності слід розглядати не лише як наслідок соціальної ізоляції

чи відчуження, але й як самостійний психологічний чинник, що здатний посилювати процеси деперсоналізації та аутизації особистості. З огляду на це, актуальною є необхідність психологічної підтримки молоді, спрямованої безпосередньо на роботу з феноменом самотності як визначальним елементом афективно-емоційної сфери особистості юнацького віку. Саме таке розуміння проблеми стало підґрунтям для розробки узагальненої теоретичної моделі психологічної корекції та створення тренінгової програми, спрямованої на розвиток і формування комунікативних навичок та емоційного інтелекту з метою попередження переживання самотності, оскільки тренінгові програми зараз є одним з найпопулярніших та найефективнішим методом психокорекції [43].

Сучасні процеси розвитку суспільства характеризуються високою динамікою, що зумовлює виникнення нових викликів і труднощів. Внаслідок цього особистість змушена адаптуватися до змін шляхом формування нових міжособистісних взаємин і здійснення особистісної реорганізації. У цьому контексті самотність постає як особлива форма ставлення індивіда до навколишньої дійсності, що виникає через порушення процесів комунікації та проявляється в ізоляції, зосередженні на власних думках і переживаннях.

Проблема осмислення феномену самотності в психології тісно пов'язана зі світосприйняттям особистості, її емоційним станом, мотивацією поведінки, рівнем самосвідомості та особливостями подолання переживання самотності.

Пошук характерологічних рис або особистісних властивостей, що сприяють виникненню самотності, відкриває перспективи для розробки ефективних стратегій її подолання та переосмислення.

У межах теоретичних досліджень проблеми самотності було виокремлено чотири провідні стратегії психокорекційного втручання, спрямовані на подолання самотності: розвиток соціальних навичок, активізація соціальної підтримки, розширення можливостей для міжособистісної взаємодії, а також корекція дезадаптивних установок соціального сприйняття [38].

Щодо психокорекційної роботи з проблемою самотності, вибір саме тренінгового формату є обґрунтованим тим, що в процесі його реалізації учасники

мають можливість не лише отримати необхідні знання, а й відпрацьовувати відповідні навички у практичній взаємодії. Такий підхід забезпечує активне залучення до комунікативних завдань, що сприяє закріпленню набутих знань і формуванню стійких умінь для їх подальшого використання в повсякденному житті.

При розробці даної програми особливу увагу слід приділити таким аспектам міжособистісної взаємодії учасників, як: спілкування в малих групах та в парах, формування відкритості у спілкуванні, встановлення емоційного контакту та розвитку навичок взаємної підтримки. Важливим є також усвідомлення та опрацювання власних внутрішніх переживань, емоцій, тілесних відчуттів, а також розвиток здатності до розуміння та адекватного реагування на емоційний стан співрозмовника.

У межах запропонованої програми значну увагу приділено активному використанню рефлексивних практик, які сприяють поглибленому усвідомленню учасниками власних переживань, емоцій та думок. Такий підхід є принципово важливим у роботі з молоддю, оскільки саме завдяки рефлексії можливе глибше розуміння причин і наслідків стану самотності, а також виявлення актуальних напрямів психокорекційного впливу.

Ключову роль у забезпеченні ефективності програми відіграє тренер-психолог, якому належить здійснювати комплексну психокорекційну роботу. Її метою є згуртування групи, формування безпечного, комфортного психологічного клімату, налагодження довірливої комунікації та організація продуктивної взаємодії між учасниками [36].

Окремої уваги потребує аспект підтримки учасників під час усього тренінгового процесу. З огляду на наявні труднощі у сфері комунікативної взаємодії, тренер має бути готовим до виникнення складнощів у спілкуванні та вміти своєчасно надати емоційну підтримку, стимулювати активність і зміцнювати віру учасників у власні ресурси. Що стосується організаційної роботи, то варто розробити та обговорити правила групової роботи. Ми пропонуємо наступні:

1. Правило добровільної участі.
2. Повна анонімність та конфіденційність.
3. Я – висловлювання.
4. Робота без осуду.
5. Можливість сказати «стоп».
6. Правило активності.
7. Правило «тут і тепер».
8. Правило рівності.
9. Правило взаємоповаги.

Пропонуючи ці правила, їх варто обговорити та розібрати з учасниками, за для того, щоб внести для всіх комфортні зміни або додати нові правила.

Мета програми: допомога особам юнацького віку у подоланні та попередженні самотності.

Завдання тренінгової програми:

1. Формування навиків комунікації та емоційного інтелекту.
2. Вміння застосовувати їх у повсякденному житті.
3. Розуміння власних емоцій, переживань та тілесних реагувань.
4. Формулювання цілісного сприйняття себе та своєї цінності.
5. Формулювання та розвиток навичок встановлення емоційного зв'язку.
6. Навички сприйняття та підтримки для близьких.
7. Формулювання позитивних навичок сприйняття.

Вік учасників: програма тренінгу розрахована на юнаків віком від 17 до 23 років.

Форма роботи – групова.

Кількість занять – 6, проводяться 1 рази на тиждень, протягом 90 хв. що в сумі становить 9 годин.

Тривалість заняття – 90 хв.

Частота проведення – 1 раз на тиждень.

Кількість учасників – 12-15.

Підхід: поведінковий

Обладнання: приміщення, стільці, аркуші паперу А4 та А1, олівці, ручки, воскова крейда, фарби, маркери, клубок ниток, стікери, фліп-чарт або дошка, бланки для окремих вправ та методик, аромолампа із різними аромомаслами, записи інструментальної музики, бейджі.

Методи тренінгової програми: групова дискусія, рольова гра, інтерактивна міні-лекція, психогімнастичні вправи, робота в малих групах, вправи на активізацію, мозковий штурм, рефлексія, шерінг, домашнє завдання.

Основні блоки тренінгової програми:

- 1.Діагностичний
- 2.Настановчий
- 3.Корекційний
- 4.Блок оцінки ефективності корекційних дій

Таблиця 2.11 – Структура програми тренінгу

Діагностичний блок	Заняття 1 «Знайомство»	Вступне слово тренера. Міні – лекція.	30 хв
		Вправа знайомство.	20 хв
		Ведена медитація: «Сходи до себе».	20 хв
		Постановка цілей на тренінг. Домашнє завдання №1.	15 хв
		Вправа «Прощання».	5 хв
	Заняття 2 «Я в соціумі»	Рефлексія.	15 хв
		Вправа «Розбір соціуму».	20 хв
		Вправа «Очікування».	15 хв
		Вправа «Колесо життя».	20 хв
		Вправа «Шлюбне оголошення».	15 хв
		Домашнє завдання №2.	5 хв

Продовження таблиці 2.11

Корекційний блок	Заняття 3 «Друзі»	Рефлексія.	10 хв
		Вправа «Ми маємо спільне».	10 хв
		Вправа «Шукаю друга».	20 хв
		Дискусія – діалог про важливі стосунки — дружбу та кохання.	30 хв
		Вправа «Поділись усмішкою».	5 хв
		Вправа «Подяка».	10 хв
		Домашнє завдання №4.	5 хв
	Заняття 4 «Друзі»	Рефлексія.	10 хв
		Вправа «Я можу бути хорошим другом, тому що я...».	10 хв
		Вправа «Міфи про самотність».	30 хв
		Вправа «Емоційний партнер».	30 хв
		Вправа «Що в цьому житті мені приносить щастя».	10 хв
	Заняття 5 «Команда»	Рефлексія. Розминка «Емоційний стан у моменті».	15 хв
		Вправа «Заміни негатив — обери підтримку».	15 хв
		Вправа «Малюнок на двох».	15 хв
		Вправа «Ярлики».	20 хв
		Вправа «Що нас ріднить».	15 хв
		Рефлексія.	10 хв
Блок оцінки ефективності	Заняття 6 «Я не один»	Рефлексія.	10 хв
		Вправа «Колесо життя».	20 хв
		Вправа «Легкий рух вітру».	10 хв
		Вправа «Програма дій щодо подолання почуття самотності».	20 хв

Продовження таблиці 2.11

		Тест «Чи знаєш ти себе?».	10 хв
		Вправа «Я ділюся з тобою...».	10 хв
		Прощальне слово тренера.	10 хв

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило глибоко охарактеризувати особливості переживання самотності у юнацькому віці, виявити провідні типи самотності, а також проаналізувати взаємозв'язки між рівнем самотності та такими чинниками, як психологічна ресурсність, соціальна адаптованість і вік респондентів. Дослідження охопило вибірку з 45 респондентів віком від 17 до 23 років, що дало змогу відобразити вікову специфіку переживання самотності у молоді.

Результати аналізу виявили, що у юнацькому віці домінує емоційна форма самотності, яка характеризується відчуттям дефіциту близьких емоційних контактів, ізоляцією у стосунках та незадоволеністю потреби у прийнятті та підтримці. Встановлено сильний позитивний зв'язок між типом самотності та її емоційною формою ($r = 0,51$, при $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що саме емоційна самотність є найбільш вираженою в юнацькому віці. Водночас соціальна самотність також є поширеним явищем, про що свідчить помірний позитивний зв'язок з типом самотності ($r = 0,42$). Натомість зв'язок із екзистенційною самотністю ($r = 0,84$, при $p \leq 0,01$): вказує на дуже сильний позитивний зв'язок між екзистенційною самотністю та загальним рівнем переживання самотності. Це свідчить про те, що чим вище рівень екзистенційної самотності, тим більше людина схильна відчувати загальне переживання самотності. Аналіз внутрішніх і зовнішніх чинників, що впливають на інтенсивність самотності, показав, що психологічна ресурсність (внутрішні ресурси особистості) та соціальна адаптованість (здатність ефективно функціонувати у соціумі) мають суттєве значення у зниженні рівня суб'єктивного відчуття самотності.

Респонденти з високими показниками психологічної ресурсності демонстрували нижчий рівень переживання емоційної самотності, що підтверджує їхню здатність до саморегуляції, емоційної стійкості та підтримання позитивного образу «Я». Аналогічно, високий рівень соціальної адаптованості сприяв зниженню почуття соціальної ізоляції, оскільки такі респонденти були краще інтегровані у міжособистісні стосунки, відкриті до взаємодії та більш соціально впевнені.

Цікаво, що вік респондентів не продемонстрував статистично значущого зв'язку з жодним із досліджуваних чинників. Так, кореляція між віком і психологічною ресурсністю становила лише $r = 0,11$ ($p \geq 0,05$), а між віком і соціальною адаптованістю – $r = 0,19$ ($p \geq 0,05$). Це дозволяє зробити висновок, що переживання самотності у юнацькому віці визначається не віком як біологічним чинником, а радше індивідуально-психологічними характеристиками особистості та її соціальним досвідом.

Проте простежено загальну тенденцію, за якою молодші респонденти (17–19 років) демонстрували вищий рівень емоційної самотності, ніж старші (20–23 роки), що може бути зумовлено меншою сформованістю внутрішніх ресурсів і недостатньо розвинутими навичками побудови близьких емоційних стосунків.

Таким чином, отримані результати емпірично підтверджують, що ефективна профілактика самотності у юнацькому віці має бути орієнтована передусім на емоційну сферу особистості. Вона повинна базуватись на розвитку внутрішніх психологічних ресурсів, таких як емоційна саморегуляція, позитивна самооцінка, мотивація до саморозвитку, а також адаптивних соціальних навичок, включно з вмінням будувати довірливі стосунки, налагоджувати комунікацію, проявляти ініціативу у соціальних контактах. Такий підхід є ключем до зниження рівня переживання емоційної та соціальної самотності, а також сприяє зміцненню психологічного благополуччя молоді.

ВИСНОВКИ

1. Теоретично проаналізовано психологічні особливості переживання самотності в осіб юнацького віку. У межах дослідження здійснено комплексний аналіз наукових підходів до розуміння феномену самотності. Розкрито її структурні компоненти, типологію, причини виникнення та наслідки для особистості. Зокрема, особлива увага приділена виокремленню таких типів самотності, як емоційна (пов'язана з нестачею глибоких емоційних зв'язків), соціальна (відчуття відчуженості від соціального середовища) та екзистенційна (внутрішнє переживання ізоляції незалежно від наявності контактів). Обґрунтовано, що юнацький вік є сенситивним періодом для формування соціальних зв'язків та становлення ідентичності, тому досвід самотності в цей час може мати як тимчасовий адаптивний, так і хронічний дезадаптивний характер. Проаналізовано також роль емоційного інтелекту, соціальної підтримки та міжособистісної взаємодії у подоланні відчуття ізольованості.

2. Емпірично досліджено специфіку переживання самотності у представників юнацького віку. У роботі застосовано такі стандартизовані психодіагностичні методики: «Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела, М. Фергюсона, «Опитувальник для виявлення виду самотності» С. Корчагіна «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. Штепа, «Методика дослідження соціальної адаптованості» : К. Роджерс, Р. Даймон.

Вибірка включала респондентів віком 17–23 роки. На основі аналізу результатів виявлено, що значна частина учасників має високий рівень емоційної самотності, що свідчить про дефіцит глибоких довірчих стосунків. Таким чином, отримані дані підтвердили актуальність і важливість психопрофілактичної роботи в цьому напрямку.

3. Розроблено тренінгову програму психологічної корекції переживання самотності в юнацькому віці, яка включає три структурних блоки: діагностичний, корекційний та блок оцінки ефективності. Програма має чітку структуру й охоплює шість тематичних занять, кожне з яких спрямоване на

розвиток комунікативних умінь, емоційного інтелекту, рефлексії, навичок взаємодії та формування підтримуючих соціальних зв'язків. У тренінгових заняттях поєднано психоедукацію, інтерактивні вправи, ведені медитації, арт-терапевтичні елементи, дискусії та рефлексивні практики. Основний акцент зроблено на створення безпечного середовища для емоційної відкритості та розвитку соціальної компетентності учасників. Окрему увагу приділено формуванню індивідуального плану підтримки себе у періоди загострення переживання самотності. За допомогою програми учасники отримують можливість прожити досвід довіри, згуртованості, прийняття та взаємної підтримки, що є ключовими чинниками у зниженні рівня хронічної самотності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева С. Психологічна ресурсність особистості в умовах невизначеності: *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг*: збірник тез доповідей VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ. 2024. С. 12-14.
2. Банго А., Кобець О. Особливості подолання критичних ситуацій у підлітковому віці: *Soft skills – невід’ємні аспекти розвитку та формування конкурентоспроможності сучасних студентів*: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (Умань, 10 травня 2024 р.). Умань, 2024. С. 70-73.
3. Башманівська Я. В. Самотність людини в умовах глобалізації : дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03. Житомир, 2015. 181 с.
4. Бігун Т., Вітюк Н. Соціально-психологічні чинники переживання самотності у ранньому юнацькому віці: *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2017. С. 82-87.
5. Бруховецька І. В. Психологічні особливості переживання самотності у юнацькому віці: *Вісник УМО. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2023. № 25(54). С. 34–41.
6. Варава Л. А. Етапи психологічної допомоги вирішення проблеми подолання переживання почуття самотності щодо маргінальних осіб: *Збірник матеріалів XIII підсумкової науково-практичної конференції викладачів*. Маріуполь, 2011. С. 243-244.
7. Вівек М. Самотність. Сила людських стосунків. Київ : Наш Формат, 2020. 320 с.
8. Грановська О. Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті: дис. ... канд. філос. наук : 19.00.01. Київ, 2012. с. 221.
9. Гулевська Н. В., Кубриченко Т.В. Специфіка зв’язку переживання самотності й задоволення життям осіб юнацького віку: *Габітус*. Випуск 12. Том 2. 2020. С. 107-108.

10. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці: *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 9. С. 80 – 89.
11. Зінчук Б. О. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці в період війни : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра : спец. 053 Психологія / наук. кер. Ю. А. Розмирська ; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 45 с.
12. Іваніцька Т. І. Вплив карантину та соціальної ізоляції населення: *Буковницький медичний вісник*. 2023. Т. 27, № 1 (105). С. 67–72.
13. Кібенко Е. О. Актуалізація проблеми самотності у філософії XIX- XX століть. *Наукові записки НаУКМА. Філософія та релігієзнавство*. 2022. Томи 9–10. С. 49-50.
14. Клімова О. А. Психологічні чинники розвитку соціальної адаптації в підлітковому віці : квал. робота. Кривий Ріг. 2024. 55 с.
15. Ковтун В.І. Психологічні особливості переживання самотності дорослими: *Матеріали XLIX-ої Міжнародної науково-практичної конференції (07 жовтня 2024 року, м. Аліканте (Іспанія), дистанційно)*. С. 125 – 127.
16. Колісник Л. О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці. дис...канд. психологічних наук: 19.00.07. Київ. 2016 р. С. 307.
17. Крупела Я. І. Психологічні особливості самотності в юнацькому віці : курсова робота з психології.; нац. лінгв. ун-т. Київ. 2023. 47 с.
18. Кулешова О., Щедріна В. Результати дослідження психологічних наслідків самотності особистості в сучасному світі. *Psychology travelogs*. 2023. № 4. С. 230–241.
19. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В., Самотність як психологічний феномен: особливості прояву та причини виникнення: *Збірник тез за матеріалами наукового круглого столу on-line: «Усамітнення та самотність в житті особистості»* 24 квітня 2020 року. С. 33 – 28.

20. Лашук В. Г. Дослідження особливостей переживання самотності в юнацькому віці за допомогою методу фокус-груп: *Актуальні проблеми психології*. Т7, вип. 2, ч1. С. 237 – 240.
21. Ліствіна Д.С. Особистісні чинники переживання самотності в юнацькому віці. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2023. 53 с.
22. Магдисюк Л., Притка І., Психологічні прояви самотності у юнацькому віці: *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. № 14. С. 136-143.
23. Малімон В. І. екзистенційна самотність та креативність людини в умовах війни: *Психологічні проблеми творчості: матеріали XXII Міжнародної науково-практичної конференції*. Київ. 2022. С. 156 – 160.
24. Марценюк М. О., Миненок Н.В. Самотність як ресурс розвитку в юнацькому віці: *Психологія: реальність і перспективи*. Випуск 14, Збірник наукових праць РДГУ. 2020. С. 136-142.
25. Мельник М. О. Усамітнення і самотність як фактори особистісного зростання на етапі отрочтва та ранньої юності: *збірник тез за матеріалами наукового круглого столу on-line: «Усамітнення та самотність в житті особистості»*. 24 квітня 2020 року. С.45-48.
26. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці: *Психологія – Psychology. "Наука і освіта"*, №1-2, 2013. С. 66-68.
27. Мовчан М. М. Самотність як полівекторний феномен: філософсько-антропологічний дискурс: *Філософська антропологія, філософія культури Філософські обрії*, 2008, № 20. С. 124-137.
28. Орішко О. В. Емпіричне дослідження структурних компонентів самовдосконалення в осіб юнацького віку: *Психологія і суспільство*. 2015. № 3(30). С. 142–149
29. Петрук О. В. Самотність і особливості її переживання в юнацькому віці: *Психологія: реальність і перспективи*. Вип. 13. 2023. С. 123–130.

30. Піменова О. Самотність як молодіжна проблема (за результатами якісного дослідження): *Український соціологічний журнал*. 2013. № 1–2. С. 82-86.
31. Погоріла М., Овсяннікова В. В. Особливості переживання самотності в юнацькому віці: кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія». Запоріжжя : ЗНУ, 2023. с. 33.
32. Сахно П., Васильєва В. Особливості переживання самотності особами юнацького віку: *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали XI Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників*. Суми. 2024. С. 244-249.
33. Сергієнко Н. В. Психологічні аспекти самотності в юнацькому віці: *записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2018. Вип. 7. С. 45-50.
34. Сидоренко Т. М. Вплив самотності на психологічний стан студентської молоді: *Молодий вчений*. 2017. № 12(52). С. 210-214.
35. Спринська, З. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 50-56.
36. Сушко О. Рекомендації щодо запобігання самотності у юнацькому віці: *XIV Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів «Практична психологія у сучасному вимірі»*. Дніпро 2023. С. 280 -282.
37. Тимченко О. В. Самотність як соціально – психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018, № 2. С.71-72.
38. Ткаченко Л. І. Соціально-психологічні чинники самотності у юнацькому віці: *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2016. № 60. С. 112–117.
39. Шевченко І. О. Психологічні особливості переживання самотності у студентської молоді: *Психологічний часопис*. 2015. № 3(7). С. 89–95.
40. Юдко А. В. Розвиток емоційного інтелекту як засіб корекції суб'єктивного відчуття самотності у підлітків : Кваліфікаційна робота здобувача

вищої освіти кафедри авіаційної психології. Національний авіаційний університет. Київ, 2020. с.100.

41. Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 2010. pp. 219-266. URL: <https://doi.org/10.1177/1088868310377394> (date of access 25. 04.2025).

42. Matthews, T., Qualter, P., Bryan, B. T., Caspi, A., Danese, A., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., Strange, L., & Arseneault, L. The developmental course of loneliness in adolescence: Implications for mental health, educational attainment, and psychosocial functioning. *Development and psychopathology*, 35(2), 2023, 537–546. URL: <https://doi.org/10.1017/S0954579421001632> (date of access 20.04.2025).

43. Rokach A, Patel K. The health consequences of loneliness. *Environment and Social Psychology* 2024; 9(6): 2150. URL: doi: 10.54517/esp.v9i6.2150 (date of access 01.03.2025).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ВИКОРИСТАНІ МЕТОДИКИ

1. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон)

1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті
2. Мені ні з ким поспілкуватися
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім
4. Мені не вистачає спілкування
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися
8. Я зараз не маю близької людини
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї
10. Я відчуваю себе покинутим
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують
12. Я почуваюся зовсім самотнім
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі
14. Мені дуже не вистачає компанії
15. Ніхто не знає яким я є насправді
16. Я відчуваю, ніби мене ізолювано від інших людей
17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий
18. Мені важко знаходити друзів
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною

Відповіді: 1 – часто 2 – інколи, 3- рідко, 4-ніколи.

Обробка результатів дослідження та інтерпретація

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» - на 2 (два), «рідко» - на 1 (один), і «ніколи» - на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

2. Методика: Опитувальник для виявлення виду самотності (С. Корчагіна)

1. 1. Я відчуваю, що мене ніхто не розуміє.
2. Мені важко знайти співрозмовника, якому я можу довіряти.
3. У мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми переживаннями.
4. Я часто відчуваю себе ізольованим/ізольованою від інших.
5. Я вважаю, що люди мене ігнорують або недооцінюють.
6. У складних ситуаціях я не маю на кого покластися.
7. Я часто відчуваю, що мої відносини поверхневі або нещирі.
8. Мені здається, що я не належу до жодної соціальної групи.
9. Я відчуваю себе самотнім/самотньою навіть серед людей.
10. Мені важко побудувати близькі відносини.

Варіанти відповідей

- 1 — зовсім не згоден;
- 2 — скоріше не згоден;
- 3 — важко сказати;
- 4 — скоріше згоден;
- 5 — повністю згоден.

Оцінювання результатів. Для аналізу результатів необхідно підрахувати загальну кількість балів за всіма твердженнями. Далі результати інтерпретуються за шкалою:

- 10–20 балів — Відчуття самотності відсутнє або мінімальне. Ви соціально адаптовані.
- 21–30 балів — Помірне відчуття самотності. Можливі тимчасові труднощі у спілкуванні або інтеграції в соціум.
- 31–40 балів — Виражене відчуття самотності. Рекомендується звернути увагу на соціальну підтримку.
- 41–50 балів — Гостре відчуття самотності. Рекомендується звернення до фахівця (психолога або психотерапевта).

Інтерпретація результатів

Опитувальник дозволяє визначити такі основні види самотності:

1. Емоційна самотність — виникає через відсутність близьких емоційних зв'язків. Ключові твердження: 1, 3, 6.
2. Соціальна самотність — пов'язана з дефіцитом соціальної підтримки та відсутністю відчуття спільності. Ключові твердження: 2, 4, 8.
3. Екзистенційна самотність — переживання відчуженості або втрати сенсу життя. Ключові твердження: 5, 7, 9, 10.

3.ОПИТУВАЛЬНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ (О. ШТЕПА)

1. Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей
2. Наполегливість — це мій шлях до успіху
3. Загалом, я впевнена у собі людина
4. Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі
5. Для мене важливо бути зрозумілим для інших
6. Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять
7. Люди за своєю природою злі
8. Мені не подобається відповідати за інших
9. Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант

10. Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться
11. Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань
12. Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь
13. Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання
14. Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними
15. Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити
16. Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям
17. Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несаможиттєвість
18. Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати
19. Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки
20. Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували
21. Не вважаю себе цілеспрямованою людиною
22. Якщо завдання відповідало, намагаюсь його уникнути
23. Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити
24. Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях
25. Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору
26. Нікому не слід довіряти
27. Доброта – це прихований егоїзм
28. Навіть у поганій людині є щось хороше
29. Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення
30. Мені є кого любити
31. Мені цікаві люди, які мислять неординарно
32. У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини
33. У житті немає нічого цікавого, лише розчарування
34. Кожній людині необхідно дати у житті шанс
35. Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя
36. До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою

37. Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки
38. Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину
39. Мені подобається розмірковувати, філософствувати
40. Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети
41. Милосердя є вищим за справедливість
42. Показником справжнього професіоналізму людини є успіх
43. Я не займаюсь саморозвитком
44. Професія не є сферою моєї самореалізації
45. Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань
46. Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина
47. Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі
48. Я не бачу перспектив саморозвитку
49. Природа людини завжди візьме гору над вихованням
50. Я не потребую самоаналізу
51. Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне
52. Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння
53. У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив
54. Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя
55. Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі
56. Я вмію створити собі гарний настрій
57. Я не знаю, якими є мої переваги
58. Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити
59. Я не здатний надихати та заспокоювати інших
60. Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям
61. Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети
62. Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»
63. Я не вмію створювати довірливі взаємини
64. Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей
65. Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка
66. Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці

67. Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку

Діагностична мета опитувальника: визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати. Інструкція: серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь. Обчислення результатів: визначити відповідність відповіді респондента до ключа опитувальника. За кожну відповідність відповіді до ключа додати 1 бал. Обчислити суму балів за кожною шкалою.

Ключ ОПРО:

Упевненість у собі 2+ 3+ 9– 11+ 12– 21– 22– 55+

Доброта до людей 4+ 5+ 15– 16– 17– 26– 27– 28 +

Допомога іншим 4+ 6+ 10– 17– 18– 36+ 37+ 38 +

Успіх 1+ 12– 14+ 29+ 34+ 40+ 42– 55+

Любов 7– 8– 11+ 30+ 33– 51+ 52+ 53+

Творчість 23– 24– 25– 31+ 37+ 40+ 53+ 54+

Віра у добро 1+ 6+ 7– 13– 16– 28+ 34+ 35+

Прагнення до мудрості 33– 36+ 39+ 45– 46– 47– 54+ 55+

Робота над собою 11+ 41+ 43– 48– 49– 50– 52+ 54+

Самореалізація у професії 11+ 23– 24– 40+ 42– 44– 47– 53+

Відповідальність 8– 10– 19– 20+ 22– 32+ 51+ 52+

Знання власних ресурсів 57– 59– 60+ 61+ 62– 63– 66– 67+

Уміння оновлювати власні ресурси 56+ 58+ 60+ 61+ 62– 63– 64– 66–

Уміння використовувати власні ресурси 58+ 59– 61+ 63– 64– 65+ 66– 67+

Загальний рівень психологічної ресурсності

Рівні психологічної ресурсності: 0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується;

57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності;

70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності;

93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності;

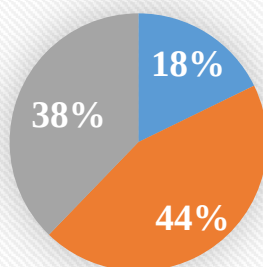
107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності

4. Методика дослідження соціальної адаптованості

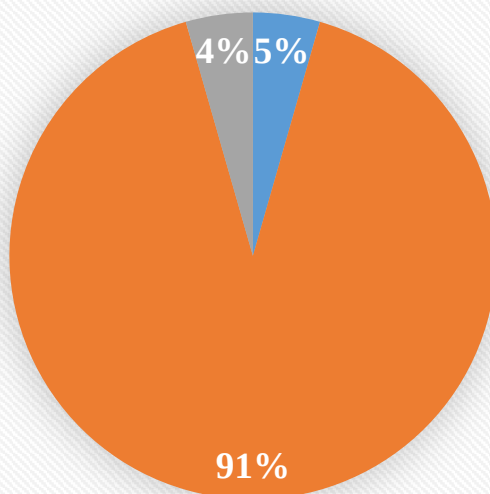
1. Я часто відчуваю нудоту
2. Працюючи, я втомлююся
3. Я не можу зосередитися на чомусь одному
4. Я хвилююся з будь-якої причини
5. Коли я щось роблю, мої руки тремтять
6. Я часто хвилююся
7. Мені часто сняться страшні сни
8. Я пітнію навіть у холодну погоду
9. Я постійно відчуваю голод
10. Мене часто непокоїть шлунок
11. Іноді через хвилювання не можу спати
12. Мене легко вивести з рівноваги
13. Я більш чутливий, ніж інші
14. Я часто через щось хвилююся
15. Дуже прикро, що я не такий щасливий, як інші
16. Я легко можу заплакати
17. Коли мені доводиться чекати, це мене дратує
18. Іноколи я почуваюся таким метушливим, що не можу всидіти на одному місці
19. Я боюся труднощів
20. Іноді я відчуваю свою непотрібність
21. Я сором'язлива людина
22. Я думаю, що для мене в усьому багато труднощів
23. Я завжди напружений
24. Іноді я почуваюся розбитим
25. Я уникаю труднощів

Інструкція. Вам пропонується 25 тверджень. Якщо ці твердження справедливі (на вашу думку), то позначте значком "+" у стовпчику "Так". Якщо несправедливі, то поставте "+" - у стовпчику "Ні".

Обробка та інтерпретація Підрахувати суму відповідей "так" на всі твердження. Якщо сума відповідей "так" становить: 1-3 - висока адаптованість; 4-10 - середня; 11-20 - низька; 21-25 - соціальна адаптованість дуже низька, властивою є невпевненість у собі, внутрішні конфлікти.

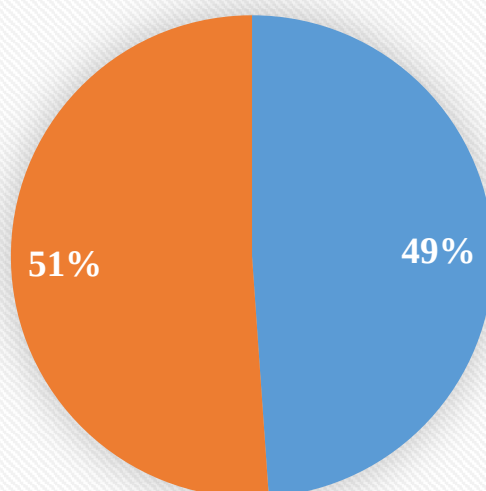
РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**Методика діагностики суб'єктивного
відчуття самотності (Д. Рассел і М.
Фергюсон)**

- Високий рівень самотності
- Середній рівень самотності
- Низький рівень самотності

**Методика: Опитувальник для виявлення
виду самотності (С.Корчагіна)**

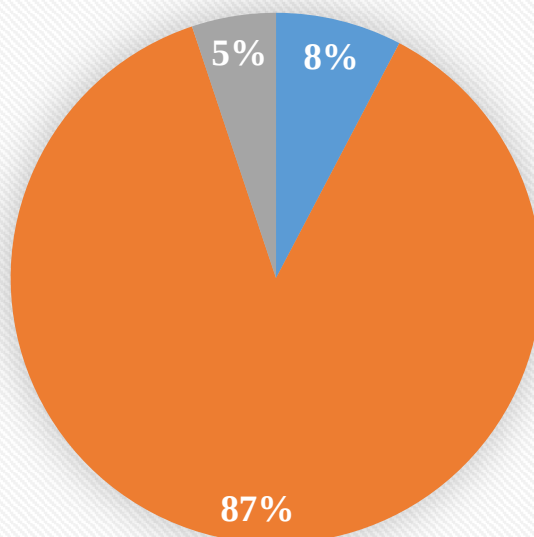
- Виразене відчуття самотності
- Гостре відчуття самотності
- Помірне відчуття самотності

ОПИТУВАЛЬНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ (О.ШТЕПА)



■ Ресурсність не діагностується ■ Низький рівень ресурсності ■

Методика дослідження соціальної адаптованості



■ Дуже низький рівень адаптації
■ Низький рівень адаптації
■ Середній рівень адаптації

ДОДАТОК В**Тренінгова програма розвитку та формування комунікативних навичок та емоційного інтелекту за для запобігання переживанню самотності****1. Діагностичний блок.***Заняття 1 «Знайомство».*

Мета заняття: формування уявлень про правила та методи групової роботи; створення умов для кращого і швидкого знайомства учасників тренінгу, забезпечення клімату психологічної безпеки, обговорення проблематики самотності.

Завдання:

- створення сприятливого психологічного клімату у групі;
- створення і прийняття всіма учасниками правил роботи групи;
- обговорення проблематики самотності.

Необхідний час: 90 хв.

Вікові обмеження: від 17 до 23 років.

Максимальна кількість учасників: 15 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: фліп-чарт або дошка, маркер, бейджі, бланки для тестування, кольоровий папір

Хід заняття:**1. Вступне слово тренера. Міні – лекція(30хв):**

Мета: ознайомити учасників із цілями і завданнями тренінгу, обговорити проблематику самотності.

Міні-лекція: Психологічні особливості переживання самотності

Зміст:

1. Самотність як психологічне явище:
2. Особливості самотності у юнацькому віці:
3. Наслідки переживання самотності:
4. Шляхи подолання:
5. Структура тренінгу:

6. Правила групи.

Міні-конспект для тренера:

- Поняття самотності: суб'єктивне, емоційне, не завжди залежить від кількості людей навколо.
- Особливості в юності: посилена емоційність, пошук себе, ризик ілюзорної взаємодії через соцмережі.
- Наслідки: емоційні (тривога, депресія), соціальні (ізоляція), фізичні (психосоматика).
- Методи подолання: розвиток емоційного інтелекту, комунікативних навичок, формування підтримки.
- Організація тренінгу: 8 занять, інтерактивність, підтримка, рефлексія.
- Правила: конфіденційність, повага, активність, «тут і тепер», відсутність осуду.

2. Вправа знайомство(20хв):

Мета: знайомство учасників між собою, налаштування на тематику тренінгу.

Метод: самопрезентація.

Опис. Нас очікує спільна подорож, а тому давайте познайомимось й запам'ятаємо імена один одного. Назвіть своє ім'я (як ви хочете, щоби до вас зверталися) і коротко розкажіть... (на вибір ведучого залежно від теми тренінгу):

- про свої професійні досягнення;
- чому обрали саме цю професію;
- яким бачите своє професійне майбутнє через п'ять років;
- що мотивує вас до професійних досягнень;
- про найвизначнішу подію минулого місяця, яка запам'яталася вам найбільше;
- що з професійного досвіду допомагає вам у роботі;
- що ви робите із задоволенням, ваше хобі;
- що допомагає вам налагоджувати добрі стосунки з людьми;
- що допомагає вам ладити з людьми / співпрацювати / працювати в команді;

- що допомагає вам вирішувати складні життєві завдання;
- розкажіть про себе щось звичайне, а потім – неординарне, чого не знає ніхто, наприклад: «Мене звали Антон, і я розводжу павуків»;
- в якій країні мрієте відпочити й чому;
- пригадайте, у якому віці ви вперше свідомо домовилися з кимось: з ровесниками, рідними, батьками, завдяки чому отримали від тієї людини те, що вам хотілося мати, і дали їй взамін те, від чого вона не змогла відмовитися. Розкажіть про цей випадок;

Обговорення

Як себе почували, коли розповідали про себе? Який зв'язок між цією вправою й темою тренінгу? (Наприклад, «Який зв'язок між цією вправою і вмінням себе презентувати?»).

Нотатки для тренера. Закономірно, що на початку тренінгу учасникам складно позбутися емоційного напруження, поводитися вільно та невимушено. Привітайте їх із тим, що вони подолали цей бар'єр. Вони не тільки познайомилися, а й провели свою самопрезентацію.

На тренінгах із самопрезентації або створення іміджу за допомогою вправи «Знайомство» можна зробити логічний перехід до теми тренінгу. Адже цікава розповідь про себе, «власні родзинки» та переваги і є складовими презентації.

У цій вправі рекомендуємо підібрати для знайомства такі запитання, які б стосувалися теми тренінгу.

3. Ведена медитація: «Сходи до себе»(20хв):

Мета: Налагодження внутрішнього контакту, саморефлексія, зниження психоемоційної напруги.

Завдання: Допомогти учасникам налаштуватися на роботу з емоціями та власними переживаннями, поглибити розуміння свого внутрішнього світу.

Інструкція для тренера:

Підготовка простору:

Приміщення має бути тихим, зі зручними стільцями або можливістю сісти/лягти у зручній позі. Увімкніть спокійну інструментальну музику (приглушену, без

слів).Запропонуйте учасникам сісти зручно, заплющити очі, зосередитися на своєму диханні.

Вступне налаштування:

Спокійним, розміреним голосом тренер говорить:

«Зробіть кілька глибоких вдихів і повільних видихів... Відчуйте, як з кожним вдихом ви наповнюєтеся спокоєм, а з кожним видихом відпускаєте напругу... Відчуйте своє тіло: його вагу, опору стільця або підлоги... Дозвольте собі бути тут і зараз, у цьому моменті.»

Основна частина – візуалізація:

Продовжуючи м'яким голосом:

Уявіть перед собою сходи... Міцні, спокійні сходи, що ведуть униз. Зробіть перший крок... Ви йдете повільно, не поспішаючи... Кожен крок занурює вас глибше у себе, у свій внутрішній світ. Відчуйте, як з кожним кроком вам стає легше дихати, думки сповільнюються...

На кожній сходинці ви відпускаєте тривоги, страхи, напруження. Ви йдете до місця, де вам добре, безпечно, спокійно...

Внизу сходів ви бачите двері. Відчиніть їх і увійдіть... Там ваш внутрішній світ. Погляньте навколо. Що ви бачите? Які це кольори, образи, відчуття?

Прислухайтеся до себе. Які емоції зараз із вами? Назвіть їх подумки. Можливо, це спокій, радість, цікавість, а може сум чи невизначеність... Не засуджуйте їх — просто спостерігайте.

Пройдіться цим простором. Можливо, ви знайдете тут предмети, образи чи місця, які символізують ваші переживання або емоції... Побудьте з ними деякий час...»

Завершення:

Тепер настав час повертатися. Подякуйте своєму внутрішньому світові за цю зустріч. Повільно підійміться сходами вгору... Крок за кроком. Відчуйте, як ви повертаєтесь до себе теперішнього, зберігаючи спокій і гармонію...Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів... Відчуйте своє тіло, простір навколо. Коли будете готові — відкрийте очі.

Рефлексія (за бажанням):

Після медитації можна запропонувати учасникам кілька хвилин записати свої враження на папері:

Які емоції були найсильнішими? Які образи залишилися в пам'яті?

4. Постановка цілей на тренінг. Домашнє завдання №1(15хв):

Мета: Допомогти учасникам сформулювати особисті очікування та цілі від участі у тренінгу, активізувати внутрішню мотивацію.

Завдання:

- Стимулювати учасників до усвідомленого визначення своїх потреб і запитів.
- Сформувати емоційно-психологічне залучення до процесу тренінгу.
- Створити видимість спільної мети групи.

Підготовка матеріалів: Фліпчарт або дошка, стікери різних кольорів, маркери або ручки.

Вступне слово тренера:

Щоб наша робота була більш ефективною і корисною саме для вас, важливо розуміти, які очікування і цілі ви ставите перед собою. Зараз я попрошу вас подумати і записати на стікері відповідь на запитання:

"Чого я хочу досягти, відвідуючи цей тренінг?"

Опис ходу вправи

Індивідуальна робота:

- Роздати кожному учаснику по 1-2 стікери.
- Дати час подумати і записати свої очікування/цілі.
- Презентація цілей
- Запропонувати кожному учаснику по черзі зачитати свою ціль.
- Після зачитування стікер прикріплюється на фліпчарт або дошку.
- Тренер може задати уточнюючі запитання.
- Узагальнення тренером:

Після того як усі поділилися, тренер підсумовує. Підсумок вправи: Запропонувати учасникам звертатися до своїх цілей протягом тренінгу. Можна зберегти стікери і повернутися до них на останньому занятті — для аналізу досягнутих результатів.

Приклади запитань для тренера

- Що для тебе означає досягнення цієї цілі?
- Як ти зрозумієш, що досягнув/досягнула свого очікуваного результату?
- Яких змін у собі ти хочеш досягти?
- Чого тобі бракує зараз у спілкуванні/в емоційній сфері, що хотілося б змінити?

Поради для тренера: Заохочуйте конкретність: краще «навчитися краще слухати інших» замість «стати кращим». Створюйте позитивну атмосферу: приймайте всі відповіді без оцінювання. Слідкуйте за часом, щоб усі встигли висловитися. Якщо учасники соромляться — запропонуйте спочатку працювати в парах, обговоривши свої очікування, а потім поділитися загальною.

Домашнє завдання №1

Завести щоденник та записувати туди наступне:

- 1) дата
- 2) ситуація : коли я почувався комфортно у соціумі
- 3) ситуація: коли я погано почувався у соціумі

Також, до кожного додавати опис. Чому я так чи інакше себе так почувала, що цьому була причина, що я би міг покращити?

5. Прощання(5хв)

Мета: Завершити першу зустріч на позитивній ноті, створити почуття завершеності, підтримати мотивацію до подальшої участі у тренінгу.

Завдання:

- Дати учасникам можливість висловити свої перші враження від заняття.
- Підкріпити позитивний емоційний досвід.
- Сформулювати внутрішній запит на наступну зустріч.

Вступне слово тренера:

На завершення нашої першої зустрічі я пропоную невеличку вправу, яка допоможе закріпити позитивний настрій і підготуватися до наступної зустрічі. Зараз кожен із вас скаже коротке побажання для групи або поділиться одним приємним враженням, яке залишилось після сьогоднішньої роботи.

Опис ходу справи

Інструкція учасникам:

Подумайте кілька секунд: що приємного ви б хотіли залишити у пам'яті сьогодні? Чи яке побажання хочете передати всій групі на тиждень до нашої наступної зустрічі?

Учасники по черзі діляться своїми враженнями чи побажаннями.

Завершальне слово тренера:

Дякую вам за вашу щирість і відкритість сьогодні. Те, що ми почали формувати — це вже крок до розвитку і підтримки одне одного. До наступної зустрічі!

Заняття 2 «Я в соціумі»

Мета заняття: Актуалізація уявлень учасників про їхнє місце в соціальному середовищі; розвиток усвідомлення особистих соціальних зв'язків; визначення власних ресурсів і труднощів у комунікації.

Завдання:

- Формування рефлексивного ставлення до власного досвіду взаємодії у соціумі.
- Усвідомлення особистих соціальних ролей та очікувань.
- Підвищення мотивації до розвитку навичок міжособистісної взаємодії.
- Активізація особистого потенціалу учасників у соціальній сфері.
- Формулювання індивідуальних напрямів особистісного розвитку.

Необхідний час: 90 хвилин

Вікові обмеження: Від 17 до 23 років

Максимальна кількість учасників: 15 осіб

Місце проведення: Спеціально обладнана аудиторія

Матеріали та устаткування: Фліпчарт або дошка, маркери, аркуші формату А4 і А1, кольоровий папір, стікери, ручки, воскова крейда, бланки для заповнення «Колеса життя».

Хід заняття:

1. Рефлексія(15хв)

Мета: Актуалізувати враження учасників від попереднього заняття; стимулювати рефлексію початкового досвіду групової взаємодії; обговорити домашнє завдання.

Завдання:

- Підвести підсумки першої зустрічі.
- Активізувати осмислення власних емоційних реакцій.
- Підтримати групову згуртованість.
- Обговорити домашнє завдання.

Інструкція для тренера

1. Запитання для учасників:

Згадайте нашу попередню зустріч. Які емоції, думки залишилися після неї? Що вам найбільше запам'яталося чи сподобалося? Як пройшло виконання домашнього завдання?

2. Формат роботи:

Вільне висловлювання в колі або обговорення у форматі «Шерінг» (коротке ділення думками).

3. Поради тренеру:

- Стимулюйте щирість, приймайте всі висловлювання без оцінки.
- Підкреслюйте важливість кожної думки для спільної роботи.

2. Вправа «Розбір соціуму»(20хв):

Мета: Допомогти учасникам усвідомити структуру свого соціального оточення, місце в ньому та основні джерела підтримки або ізоляції. Сприяти рефлексії щодо якості міжособистісних зв'язків.

Завдання:

- Виявити рівень задоволеності учасників своїми соціальними контактами.
- Акцентувати увагу на значущості соціальної підтримки у житті особистості.
- Підвищити усвідомлення ролі соціальних зв'язків у подоланні самотності.
- Стимулювати рефлексію щодо ресурсності та проблемних зон взаємодії.

Інструкція для тренера

- Підготовка матеріалів:
- Аркуші формату А3 або великі ватмани.
- Маркери різних кольорів, кольорові олівці, ручки.
- Фліпчарт або дошка для пояснень.
- Підготовка простору:
- Забезпечити вільний простір для індивідуальної роботи учасників за столами чи на підлозі.

Хід вправи

Вступне слово тренера:

Кожен із нас оточений різними людьми: сім'я, друзі, знайомі, колеги. Це — наш соціум. Сьогодні ми спробуємо дослідити, як виглядає ваше соціальне оточення, які зв'язки вас підтримують, а де, можливо, ви відчуваєте нестачу спілкування чи підтримки.

Індивідуальна робота:

Учасники отримують аркуш А3 і маркери. Посередині аркуша малюють велике коло — це "Я". Навколо малюють інші кола, що символізують важливих людей або групи людей у їхньому житті (родина, друзі, навчання, робота, хобі тощо). Розмір кола та відстань до центрального «Я» мають відповідати важливості і близькості стосунків. Лінії можна робити різної товщини (товстіші — сильніші, ближчі зв'язки, тонші — поверхневі). Колір лінії може відображати емоційне ставлення (теплі кольори — приємні взаємини, холодні — напружені чи проблемні). Орієнтовні запитання для саморефлексії під час роботи:

- «Хто в моєму оточенні надає мені підтримку?»
- «Де я відчуваю найбільшу емоційну близькість?»
- «Яких взаємин мені бракує?»
- «Чи є у моєму житті стосунки, що викликають напругу чи почуття самотності?»

Обговорення в групі:

Після завершення роботи тренер запрошує охочих презентувати свою схему.

Тренер задає запитання для обговорення:

- Що було для вас несподіваним у цьому завданні?
- Який висновок ви зробили щодо своїх соціальних зв'язків?
- Що б ви хотіли змінити або покращити у своїх стосунках?

3. Вправа «Очікування»(15хв)

Мета: Виявити індивідуальні очікування учасників від тренінгу, визначити сфери інтересів і потенційних труднощів у соціальній взаємодії.

Завдання:

- Сприяти самоусвідомленню учасниками своїх запитів і потреб.
- Створити основу для адаптації подальшої роботи тренінгу під потреби групи.
- Стимулювати учасників до активної участі та особистої відповідальності за результати тренінгу.

Інструкція для тренера

Підготовка матеріалів:

- Стікери різних кольорів.
- Маркери або ручки.
- Фліпчарт або дошка для прикріплення стікерів.

Підготовка простору: Організувати простір так, щоб учасники мали доступ до фліпчарту/дошки.

Хід вправи

Вступне слово тренера:

Щоб наша спільна робота була для вас максимально корисною, важливо зрозуміти, з якими очікуваннями ви прийшли на тренінг. Це допоможе мені краще зорієнтуватися в тому, що саме вам потрібно, а вам — усвідомити свої потреби й цілі.

Індивідуальна робота:

Роздати кожному учаснику 2–3 стікери. Попросити записати на кожному стікері по одному очікуванню від тренінгу або відповідь на запитання:

- Що я хочу отримати або навчитися під час тренінгу?

Робота з фліпчартом:

- Учасники прикріплюють свої стікери на фліпчарт.
- Тренер об'єднує їх у тематичні групи:

Наприклад: «Навички спілкування», «Психоемоційна підтримка», «Подолання самотності», «Розвиток емоційного інтелекту», «Самопізнання».

Обговорення :

Тренер коментує основні групи очікувань:

Бачимо, що багатьох з вас цікавить розвиток комунікаційних навичок та емоційного інтелекту — саме на це буде спрямована велика частина наших занять. Додає, що протягом тренінгу учасники зможуть перевіряти, наскільки їхні очікування справджуються.

Питання для тренера

- Які очікування для вас є найважливішими?
- Чи є щось, чого ви побоюєтеся або в чому сумніваєтеся?
- Яку зміну ви хочете побачити у собі після тренінгу?

4. Вправа «Колесо життя»(20хв):

Мета: Візуалізувати рівень задоволеності учасників основними сферами життя, сприяти саморефлексії щодо особистих ресурсів і зон розвитку, а також виявити, як ці сфери можуть впливати на відчуття самотності.

Завдання:

- Допомогти учасникам усвідомити баланс або дисбаланс у власному житті.
- Простим способом діагностувати особистісні запити.
- Стимулювати мотивацію до позитивних змін.
- Пов'язати життєвий досвід із темою самотності та емоційного благополуччя.

Інструкція для тренера

Підготовка матеріалів:

- Аркуші А4 (по одному на кожного учасника).
- Лінійки, олівці, маркери або кольорові олівці.
- Підготовка простору:

- Тренер демонструє приклад «Колеса життя» на фліпчарті або дошці.
- Учасники мають сидіти за столами або мати опору для малювання.

Хід вправи:

1. Вступне слово тренера:

У кожної людини є кілька сфер життя, які разом утворюють її внутрішній і зовнішній баланс. Якщо хоча б одна з них “просідає”, ми можемо відчувати напругу, розгубленість або самотність. Сьогодні ми візуалізуємо своє "життєве колесо" — подивимось, де ми зараз і що хочемо змінити.

2. Індивідуальна робота:

Інструкція до малювання:

Намалювати велике коло, розділити його на 8 секторів, як у діаграмі. Кожен сектор — одна сфера життя:

- Здоров’я
- Навчання/робота
- Родина
- Друзі/соціальне оточення
- Фінанси
- Особистісний розвиток
- Відпочинок/дозвілля
- Емоційний стан

Оцінювання:

У кожному секторі учасник ставить оцінку від 1 до 10 (де 1 — повна незадоволеність, 10 — повна реалізація і задоволення). Від центру до краю кола — шкала оцінювання. Сектори зафарбовуються відповідно до оцінки (можна кольором або штрихуванням).

3. Рефлексія в парах або малих групах:

Питання для обговорення:

- Який сектор є найповнішим?
- Де я бачу “провисання” і чому?

- Чи пов’язане відчуття самотності з якоюсь із цих сфер?
- Який сектор я хотів(ла) б покращити найближчим часом?

4. Підсумок тренера:

Ваше "Колесо життя" показує не тільки сьогоднішній стан, а й можливості. Його можна змінювати, вдосконалювати, рухати вперед. Зберігайте цей малюнок — він стане для вас точкою опори у подальшій роботі.

5. Вправа «Шлюбне оголошення»(15):

Мета: навчитися кращому розумінню один одного у спільній діяльності, передачі своїх думок, розвинути вміння чути та поважати іншого учасника.

Хід заняття:

Кожному учаснику пропонується написати своє шлюбне оголошення, так щоб його ніхто не бачив, не підписувати та віддати тренерові. Кожний пише про себе, підкреслюючи свої достоїнства, якими він міг би зацікавити іншу людину. Важливо зазначати саме психологічні характеристики, а не захоплюватися описом зовнішнього вигляду, тим більше наявністю квартири, дачі, гаража тощо. Тренер перемішує всі оголошення, потім дістає по одному й читає. Автор оголошення не називає себе. Інші учасники виражають своє ставлення до кожного оголошення.

Питання для обговорення:

- Як би ви поставилися до цього оголошення? Чому?
- Чи чекає автора успіх? Чому?
- Що для вас є головним у визначенні людини, яка вам потрібна?

6. Домашнє завдання №2(5хв)

Вдома заповнити бланк “Життєві цінності” і принести його на наступне заняття. Хід ЗАВДАННЯ: З переліку обрати 10 цінностей, важливих для вас та 5 з обраних 10 цінностей пронумеруйте за ступенем важливості для вас.

Воля

Наполегливість

Відвертість

Скромність

Здатність розуміти

Самоповага

Довіра

Релігія (віра в Бога)

Красота

Терпіння

Сила

Вірність

Любов

Ніжність

Щирість

Здоровий глузд

Життєрадісність

Благополуччя

Надія

Неординарність

Вміння спілкуватися

Винахідливість

Чесць

Гідність

Принциповість

Самодисципліна

Незалежність

Рішучість

Прагнення до знань

Логічність

Практичність

Ум

Досконалість

Доброта

Совість
 Багатство
 Свобода
 Визнання
 Відповідальність
 Здоров'я
 Гармонія в родині

Корекційний блок.

Заняття 3 «Друзі»

Мета заняття: Поглиблення розуміння поняття дружби, актуалізація власного досвіду дружніх стосунків, розвиток емоційної відкритості та вміння створювати близькі довірчі зв'язки.

Завдання:

- Дослідити власне ставлення до теми дружби.
- Підвищити обізнаність про характеристики дружніх взаємин.
- Активізувати потребу в якісних соціальних контактах.
- Розвивати здатність до взаємної підтримки в групі.

Необхідний час: 90 хв

Вікові обмеження: 17–23 роки

Місце проведення: Спеціально обладнана аудиторія

Матеріали: фліпчарт, аркуші А4, маркери, стікери, картки з фразами

Хід заняття:

1. Рефлексія (10 хв)

Мета: Актуалізувати досвід попереднього заняття, активізувати внутрішню мотивацію, обговорити домашнє завдання.

Хід: Учасники по колу відповідають на запитання:

- Що я усвідомив/усвідомила з минулої теми?
- Який новий погляд на себе або інших з'явився?
- Як пройшло виконання домашнього завдання?

2. Вправа «Ми маємо спільне» (10 хв)

Мета: Створити атмосферу єдності, виявити спільні риси та точки перетину в групі.

Завдання:

- Підкреслити схожість досвіду.
- Знизити відчуття ізольованості.

Хід: Учасники по черзі кажуть: «У мене є ____, і я впевнений(а), що не я один(одна)». Хто має щось подібне — піднімає руку або робить крок вперед.

3. Вправа «Шукаю друга» (20 хв)

Мета: Актуалізувати потребу в емоційному контакті, показати особисті критерії дружби.

Хід: Учасники отримують завдання: «Опишіть друга, якого б ви хотіли мати (3–5 речень)». Потім по черзі озвучують і порівнюють — що спільного, що унікального.

4. Дискусія «Дружба та кохання: межі, подібність, цінності» (30 хв)

Мета: Поглибити розуміння типів близьких стосунків і емоційних потреб.

Формат: діалог у групі за 3 ключовими запитаннями:

- У чому подібність і відмінність між дружбою і коханням?
- Чи може дружба перерости у щось більше?
- Чи є дружба між хлопцем і дівчиною?

Порада для тренера:

Тренер фасилітує дискусію, слідкує за безпекою та рівністю висловлювань.

5. Вправа «Поділись усмішкою» (5 хв)

Мета: Створити мікроакт доброзичливості.

Хід: Учасники обирають у групі людину, якій вони хочуть передати усмішку (можна мовчки, жестом, словом «дякую»).

6. Вправа «Подяка» (10 хв)

Мета: Навчити відкрито висловлювати вдячність — як форму емоційного зв'язку.

Хід: Кожен учасник пише на стікері коротке «дякую» і передає людині, яку хоче відзначити (за підтримку, сміх, щирість тощо).

7. Домашнє завдання №3 (5 хв)

Назва: «Щирість — це крок до дружби»

Зміст: учасникам потрібно написати короткий текст/роздуми на тему:

- Коли мені було найприємніше у спілкуванні з другом?
- Яку розмову я б хотів/хотіла провести з близькою людиною, але не наважуюсь?
- Що для мене означає бути справжнім другом?

Форма: У вільній формі — щоденник, есе, лист самому собі.

Заняття 4 «Дружба»

Мета заняття: Поглиблення розуміння ролі дружби в житті особистості, актуалізація цінностей, пов'язаних із взаємоповагою, емпатією, відповідальністю в стосунках; формування здатності бути опорою для інших.

Завдання:

- Розвинути навички емоційного самовираження у дружніх стосунках.
- Дослідити переконання, стереотипи і «міфи» щодо дружби та самотності.
- Активізувати емпатію та розуміння важливості емоційного обміну.
- Стимулювати готовність до побудови здорових дружніх зв'язків.

Необхідний час: 90 хв

Вікові обмеження: 17–23 роки

Місце проведення: Спеціально обладнана аудиторія

Матеріали: фліпчарт, маркери, аркуші А4, стікери, картки з твердженнями

1. Рефлексія (10 хв)

Мета: Підвести підсумки попередньої зустрічі, увійти в робочий стан, обговорити домашнє завдання.

Формат: Обговорення в колі:

- Що було для мене найкориснішим у минулому занятті?
- Який досвід із вправ я виніс/винесла в повсякденне життя?
- Що здивувало/запам'яталось?
- Як пройшло виконання домашнього завдання?

2. Вправа «Я можу бути хорошим другом, тому що я...» (10 хв)

Мета: Підсилити віру в себе як у цінного друга; активізувати позитивне самосприйняття.

Хід впарви: Кожен учасник отримує стікер/аркуш і дописує фразу: Я можу бути хорошим другом, тому що я... (наприклад: ...вмію слухати, ...не зраджую, ...підтримую, ...веселий(а) тощо)

Порада: Тренер може завершити вправу коментарем про унікальність кожної особистості як потенційного джерела підтримки для інших.

3. Вправа «Міфи про самотність» (30 хв)

Мета: Деконструкція поширених хибних уявлень про самотність і дружбу.

Хід вправи:

1. Тренер зачитує по черзі твердження, наприклад:

- «Якщо в мене багато знайомих — я не можу бути самотнім».
- «Справжніх друзів можна знайти лише у школі/університеті».
- «Той, хто сам, винен у своїй самотності».
- «Сильні люди не потребують дружби».

2. Учасники обирають позицію:

Згоден/Не згоден / Не знаю (можна рухатись по кімнаті або піднімати кольорові картки).

3. Обговорення — чому саме така позиція, які є контраргументи.

4. Вправа «Емоційний партнер» (30 хв)

Мета: Навчити учасників практикувати активне слухання, невербальну підтримку, створити досвід глибокого контакту.

Формат: робота в парах

Хід вправи:

1. Один учасник говорить 2–3 хвилини про те, що його хвилює зараз / що робить його щасливим.

2. Партнер мовчки слухає, не перебиваючи, лише киває, підтримує поглядом, дотиком (за згодою).

3. Потім ролі змінюються.

4. Після цього — коротке обговорення в парах:
 - Що було легко, що — складно?
 - Чи відчувалась підтримка?

Порада для тренера:

Перед вправою дайте коротку інструкцію про активне слухання:

- Не перебивай
- Дивись в очі
- Не суди
- Покажи свою присутність

5. Домашнє завдання №3

Назва: «Як я підтримую дружбу у своєму житті»

Мета: Сприяти рефлексії щодо власної здатності будувати, підтримувати та цінувати дружні взаємини.

Зміст завдання:

1. Відповісти письмово на запитання:
 - Хто для мене є справжнім другом і чому?
 - Як я зазвичай підтримую дружбу (приклади з життя)?
 - Якою є моя найбільша сила як друга?
2. Написати листа другу (реальному або уявному), якого хочете подякувати або з ким давно не спілкувались.

Форма: У довільному стилі — лист, есе, щоденник.

Заняття 5. «Команда»

Мета заняття: Формування в учасників досвіду групової згуртованості, взаємної підтримки та відчуття єдності. Подолання бар'єрів у спілкуванні, робота з "ярликами" та стереотипами. Посилення довіри у групі.

Завдання:

- Розвинути почуття "ми" та взаємну підтримку.
- Навчити учасників замінювати негативні судження на підтримуючі повідомлення.
- Опрацювати проблему навішування ярликів та упереджених оцінок.

- Створити простір для творчої командної взаємодії.
- Актуалізувати емоційний стан учасників у моменті.

Необхідний час: 90 хв

Вікові обмеження: 17–23 роки

Місце проведення: Простора аудиторія

Матеріали: Аркуші А3, фломастери, стікери, ножиці, скотч, роздруківки слів для ярликів

Хід заняття:

1. Розминка «Емоційний стан у моменті» + Рефлексія (15 хв)

Мета: Допомогти учасникам усвідомити свій емоційний стан на початку заняття, розрядити напругу, налаштуватися на роботу в групі.

Хід: Кожен учасник отримує картку або обирає слово/колір, який символізує його настрій. Коротко пояснює свій вибір.

Альтернатива: намалювати на аркуші свій емоційний стан — кольором, лінією, символом.

2. Вправа «Заміни негатив — обери підтримку» (15 хв)

Мета: Навчити учасників трансформувати деструктивні висловлювання на підтримуючі або нейтральні.

Хід:

1. Тренер читає приклади негативних фраз наприклад:
 - У тебе нічого не вийде,
 - Ти знову все зіпсував.
2. Учасники в парах чи малих групах переписують ці фрази на підтримуючі:
 - «Я знаю, що тобі важко, але ти впорасешся»,
 - Можна спробувати ще раз — це нормально.

Тренер підбиває підсумок: слова — це інструмент, і ми можемо обирати, як ними користуватись.

3. Вправа «Малюнок на двох» (15 хв)

Мета: Стимулювати співпрацю, спільне творення, комунікацію без слів.

Хід:

1. Учасники працюють в парах. На одному аркуші малюють спільний малюнок, не розмовляючи.
2. По черзі роблять по одному елементу, реагуючи на дії партнера.

Рефлексія:

- Що я відчував/відчувала під час співтворення?
- Як ми домовлялися без слів?
- Наскільки мені легко було "поступитись"?

4. Вправа «Ярлики» (20 хв)

Мета: Виявити упереджені уявлення, які заважають побудові відкритої взаємодії.

Хід:

1. Тренер готує аркуші з написами: «ледачий», «відлюдкувата», «занудний», «зарозуміла», «нерішучий», тощо.
2. Кожному учаснику прикріплюють ярлик на спину (не показуючи, що написано).
3. Інші поводяться з ним відповідно до ярлика.
4. Завдання — здогадатись, який ярлик у тебе.
5. Потім — зняти, зачитати і обговорити:
 - Як це було?
 - Чи бували в житті ситуації, коли вам "навішували ярлики"?

Порада для тренера: Будьте особливо уважні до емоцій — ця вправа може бути чутливою. Завжди завершуйте її позитивним підсумком.

5. Вправа «Що нас ріднить» (15 хв)

Мета: Підкреслити спільне у групі, укріпити відчуття зв'язку.

Хід:

Учасники об'єднуються в малі групи (3–4 особи) й мають знайти як мінімум 5 спільних рис, фактів або досвіду, які їх поєднують.

Приклади:

- Всі люблять каву
- Усі колись переїжджали

- Всі слухають музику в навушниках перед сном
- Групи презентують результати — бажано у формі плакату або ланцюжка тверджень.

6. Завершальна рефлексія (10 хв)

Питання для обговорення:

- Що нового я дізнався/дізналась про себе сьогодні?
- Коли я відчував себе частиною команди?
- Що я можу зробити, щоб іншим поруч зі мною було комфортно?

7. Домашнє завдання №5

Назва: «Я та інші»

Мета: Поглибити усвідомлення себе у взаємодії з соціумом та командою.

Зміст завдання:

1. Записати відповіді на запитання:
 - Що я ціную в інших людях найбільше?
 - Які 3 риси в собі допомагають мені бути частиною команди?
 - Що мені заважає іноді бути відкритим?
2. Намалювати або схематично зобразити свій ідеальний «соціальний простір» (з ким я, що я відчуваю, які ролі я виконую).

Форма: Текстовий і/або візуальний формат.

Блок оцінки ефективності

Заняття 6 «Я не один»

Мета заняття: Підведення підсумків участі в тренінговій програмі, усвідомлення особистих змін та досягнень, формування особистої програми подолання самотності та підтримки себе в майбутньому, зміцнення відчуття приналежності до соціуму.

Завдання:

- Проаналізувати зміни, що відбулись у кожного учасника за час тренінгу.
- Надати можливість учасникам усвідомити свої ресурси, сильні сторони та нові соціальні навички.
- Сформувати індивідуальну програму дій щодо подолання самотності.

- Створити безпечний простір для завершення емоційного процесу в групі.
- Посилити відчуття підтримки та взаємозв'язку між учасниками.

Кількість учасників: до 15 осіб

Вікова група: 17–23 роки

Тривалість: 90 хвилин

Матеріали та обладнання: шаблони «Колеса життя», папір, маркери, спокійна музика, стікери, символічні предмети (камінці, фігурки, зірки тощо)

Хід заняття:

1. Рефлексія попереднього заняття (10 хв):

Учасники згадують досвід роботи в команді, що запам'яталось найбільше, як змінюється їхнє відчуття у групі. Запитання можуть бути такими:

- Коли я вперше відчув/відчула довіру до інших?
- Хто або що підтримувало мене на тренінгу?

2. Вправа «Колесо життя – 2» (20 хв):

Повторне заповнення діаграми, яку учасники робили на першому занятті. Порівняння результатів. Обговорення змін у сферах: емоційний стан, соціальні зв'язки, відчуття самотності, впевненість у собі, комунікативні навички тощо.

3. Візуалізація «Легкий рух вітру» (10 хв):

Медитативна вправа під спокійну музику. Тренер зачитує текст:

«Уяви, що ти — листок, який несе легкий вітер...

Куди він тебе несе? Чи комфортно тобі? Які емоції з'являються?

Що є твоїм джерелом підтримки у цьому русі?»

Після завершення учасники можуть поділитися короткими враженнями або зробити замальовку.

4. Вправа «Моя програма підтримки» (20 хв):

Кожен учасник створює план підтримки для себе.

Формат: 3 колонки

- Що мене насторожує (ознаки самотності)
- Що мені допомагає
- До кого я можу звернутись

Обговорення в парах або малих групах.

5. Тест-рефлексія «Чи знаєш ти себе?» (10 хв):

Короткий письмовий тест на самопізнання:

- Мій головний ресурс...
- Моя внутрішня сила...
- Що я ціную у взаємодії з іншими?
- Яким я був/була на початку тренінгу і яким є зараз?

6. Завершальна вправа «Я ділюся з тобою...» (10 хв):

Учасники сидять у колі. Передаючи по колу символічний предмет, кожен говорить іншому щось важливе:

«Я ділюся з тобою... теплом / сміливістю / підтримкою / надією / посмішкою...»

7. Прощальне слово тренера (10 хв):

Тренер дякує учасникам за щирість, участь, силу та довіру. Підкреслює, що зміни вже розпочались, і тепер у них є новий ресурс — досвід, знання, контакти. За бажанням групи — обійми, фото, обмін контактами.

8. Домашнє завдання №6

«Лист собі в майбутнє»

Написати листа собі через 6 місяців. У листі зазначити:

- Що важливо пам'ятати з тренінгу?
- Як підтримати себе у важкий момент?
- Що я б хотів/хотіла собі побажати?
- Можна запакувати в конверт і домовитись відкрити у визначену дату.