

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри психології,
політології та соціокультурних
технологій

_____ Ніна СВІТАЙЛО
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)
_____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності 053 Психологія,
Освітньо-професійної програми Психологія
на тему: «Суб'єктивне відчуття самотності у студентів із різними ступенями
співзалежності»

Здобувачки групи ПЛ-91 Гуйван Катерини Андріївни
(шифр групи) (прізвище, ім'я, по батькові)

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело.

_____ Катерина ГУЙВАН
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник ст. викладач, кандидат психологічних наук, Наталія КОЛЯДА _____
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ) (підпис)

Суми – 2023

ЗМІСТ

Анотація.....	3
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади дослідження проблеми самотності та співзалежності.....	9
1.1 Поняття співзалежності та чинники, які її визначають.....	9
1.2 Особливості факторів, які зумовлюють співзалежність.....	15
1.3 Поняття самотності та чинники, які її визначають.....	19
1.4 Особливості переживання відчуття самотності у студентів.....	23
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2. Емпіричне вивчення суб'єктивного відчуття самотності у студентів із різними ступенями співзалежності.....	28
2.1. Методичне забезпечення дослідження.....	29
2.2. Аналіз результатів дослідження суб'єктивного відчуття самотності студентів з різними ступенями співзалежності.....	23
Висновки до розділу 2.....	37
РОЗДІЛ 3. Методика та організація психокорекційної програми.....	38
3.1 Основні підходи корекції відчуття самотності.....	40
3.2. Обґрунтування доцільності використання гуманістичного напрямку для корекції відчуття самотності.....	43
3.3. Програма корекції самотності студентів з різним ступенем співзалежності.....	46
Висновки до розділу 3.....	49
ВИСНОВКИ.....	51
ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА.....	53
ДОДАТКИ.....	60

Анотація

Дана кваліфікаційна робота бакалавра ретельно досліджує явище самотності серед молоді, зокрема студентів, у яких спостерігається різний ступінь співзалежності. Основна мета роботи полягає у вивченні особливостей самотності та впливу на неї ступеня співзалежності, а також в розробці ефективних корекційних заходів для зменшення почуття самотності серед студентів.

В процесі дослідження було ретельно проаналізовано особливості співзалежності, включаючи її прояви, фактори, що сприяють її виникненню, а також перебіг та фази розвитку. Окрім того, було розглянуто поняття самотності в юнацькому віці і виявлено його особливості.

Для проведення дослідження був використаний методичний матеріал, спрямований на вивчення особливостей самотності серед студентів з різними ступеннями співзалежності. Застосування емпіричного дослідження підтвердило взаємозв'язок між співзалежністю та почуттям самотності.

Деякі підходи та методи психологічної корекції самотності були проаналізовані, і були визначені найефективніші з них. Враховуючи отримані результати, було аргументовано використання психологічного тренінгу та гуманістичного напрямку для корекції відчуття самотності серед студентів.

У рамках роботи була розроблена програма корекції самотності, спрямована на студентів з різними ступенями співзалежності. Ця програма пройшла часткову апробацію, і були описані етапи її проведення, а також особливості реалізації програми у дистанційному форматі.

Ключові слова: співзалежність, самотність, юнацький вік, гуманістичний напрям.

Summary

The bachelor's qualification work is devoted to studying the peculiarities of loneliness among young individuals, specifically students with varying degrees of

codependency, and the correction of loneliness feelings among students. The characteristics of codependency, its manifestations, factors contributing to its emergence, as well as the features and phases of its development, were analyzed. The concept of loneliness in adolescence was also examined.

Methodological material was selected to investigate the peculiarities of loneliness among students with different degrees of codependency. An empirical study was conducted, which demonstrated the interconnection between codependency and feelings of loneliness. Approaches and methods of psychological correction of loneliness were analyzed, and the most effective psychological methods for loneliness correction were determined. The use of psychological training and a humanistic approach for loneliness correction was substantiated. A program for loneliness correction among students with varying degrees of codependency was developed. Partial testing of this correction program was carried out, describing the stages of its implementation and the peculiarities of its realization in a distance format.

Key words: codependence, loneliness, youth, students, humanistic approach.

ВСТУП

Актуальність. Проблема самотності стає дедалі більш актуальною в сучасному світі. Незалежно від зовнішніх обставин, багато людей, особливо студентів, відчувають внутрішню самотність і віддаленість від інших. Важливо розуміти, що самотність не обов'язково пов'язана з фізичним відокремленням, але може бути результатом складних емоційних і психологічних факторів.

Для студентів, які перебувають у періоді активного особистісного зростання і пошуку свого місця у світі, самотність може виникати через процес формування власних переконань, цінностей та світогляду. Це період, коли вони починають засвоювати нові знання, стикаються з різними точками зору і шукають свій власний шлях у житті. Ці чинники можуть виступати факторами появи відчуття самотності.

Бері Уайнхолд, який є відомим дослідником співзалежності в психології, разом з Дженей Уайнхолд визначає співзалежність як дисфункціональну поведінку людей, що формується у зв'язку з незавершеністю однієї або декількох стадій розвитку в ранньому дитинстві [1]. Це означає, що студенти з високим рівнем співзалежності можуть відчувати самотність, яка є однією з характеристик цього явища. Дослідження показують, що співзалежність характеризується залежністю від інших людей та нездатністю брати на себе відповідальність за власне життя. Тому, таким людям може бути важко бути самотніми через їх залежність від інших. Але водночас вони можуть відчувати самотність як психологічний фактор, викликаний фізичною або емоційною ізоляцією, який впливає на їхній емоційний стан.

Відомо, що вивченням феномену самотності серед науковців займалися: Й.В. Гете, Ж.-Ж. Руссо, Г.І. Ціммермана, Н.Н. Трубнікова, Н.Є. Покровський, А.І. Тітаренко, Н.В. Хамітова, Е. Фромм, Е. Еріксон, Д. Майерс, Ю.М. Швалба, О.В. Данчева, О.С. Алейникова, В.І. Сіляєва, І.С. Кон, Н.Є. Харламенкова, І.В. Бабанова, К.А. Абульханова та інші.

Провідні дослідження співзалежності особистості зазначені в наукових роботах Б. Уайнхолда, Р. Хемфорта, Ф. Минирта, П. Майера, Т.М. Вакуліч, Н.Г. Артемцевої, Я. Гавриленко, В.Д. Москаленко, М. Бітті та інших.

Отже, феномени співзалежності та самотності є важливими для детальнішого вивчення, оскільки наявність дисфункціональної поведінки, такої як співзалежність, у осіб юнацького віку впливає на якість їхнього життя, їхню комунікацію з оточуючим світом, самореалізацію та внутрішньо-особистісні переживання. Самотність, що може бути наслідком співзалежності в свою чергу може заважати життєдіяльності особистості. Тому дослідження цих явищ є дуже важливим для розуміння і підтримки психологічного благополуччя молоді.

З огляду на це актуальність даного дослідження полягає у детальному вивченні зв'язків між ступенем співзалежності та переживанням самотності особистості. Важливість роботи зумовлена недостатнім обсягом досліджень проблеми виникнення співзалежності та її прямого впливу на стан особистості в побутовому та професійному житті студентів, що і зумовило вибір теми: *«Суб'єктивне відчуття самотності у студентів із різними ступенями співзалежності»*.

Мета: теоретичне вивчення поняття самотності та співзалежності, розробка методичного забезпечення корекції відчуття самотності студентів із різними ступенями співзалежності, а також часткова апробація програми.

Об'єкт дослідження: суб'єктивне відчуття самотності.

Предмет: суб'єктивне відчуття самотності у студентів із різними ступенями співзалежності.

Завдання:

1. Проаналізувати в науковій літературі проблему вивчення відчуття самотності у студентів із різними ступенями співзалежності.
2. Емпірично дослідити рівні відчуття самотності студентів та ступені співзалежності.

3. Скласти та апробувати програму психокорекції відчуття самотності студентів застосовуючи методи гуманістичного напрямку.

Гіпотези:

- 1) Студенти із високим рівнем самотності схильні до співзалежності.
- 2) Корекція відчуття самотності студентів методами гуманістичного напрямку забезпечуватиме зниження відчуття самотності.

Методи дослідження:

- 1) Теоретичні методи: аналіз, узагальнення, систематизація інформації;
- 2) Емпіричні методи: спостереження, бесіди, опитування за методикою «Шкала співзалежності Уайнхолд, CSIS» та методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон);
- 3) Методи математичної статистики;
- 4) Методи гуманістичного напрямку та соціально-психологічного тренінгу.

Теоретична значущість дослідження: висвітлено поняття співзалежності, виокремлені етапи формування співзалежності та охарактеризовано особливості поведінки співзалежних осіб. Також було висвітлено поняття самотності у осіб юнацького віку, а саме студентів.

Практична значущість дослідження: полягає у тому, що нами було розроблено програму психологічної корекції відчуття самотності у студентів із різними ступенями співзалежності, яка може бути використана у практичній роботі психологів та психологічних служб із метою зменшення частоти та інтенсивності переживання відчуття самотності.

Апробація та впровадження результатів дослідження: психологічної корекції відчуття самотності у студентів із різними ступенями співзалежності була проведена у вигляді тренінгу, з попередньою модифікацією для проведення онлайн на платформі Zoom.

Структура та обсяг роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів по 3 – 4 підрозділи в кожному та висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел та додатку. Обсяг роботи становить 75 сторінок, включаючи додатки та список використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ ТА СПІВЗАЛЕЖНОСТІ

1.1. Поняття співзалежності. Детермінанти формування співзалежності

Кілька десятків років тому, психологи-консультанти, працюючи з алкоголіками та їх родинами, виявили явище співзалежності. Це поняття було розвинуте Суспільством Анонімних Алкоголіків (АА) і виявило загальні ознаки серед алкоголіків, такі як відвернення від Бога, протест проти оточення та дитячі потреби у допомозі [10].

Сьогодні термін «залежність» застосовується не тільки до алкоголю, але й до інших речовин, таких як кокаїн, марихуана, тютюн, героїн і інші. Він також використовується для опису інших форм нав'язливої поведінки, таких як розлади харчування, розлади сексуальної поведінки, залежність від роботи, розлади особистості та психоневрози [1]. Ці розлади також впливають на членів родини залежної особи – співзалежних людей, які можуть страждати так само сильно або навіть сильніше, ніж сам залежний.

В психології існує кілька підходів до тлумачення співзалежності, але наразі немає єдиного теоретичного підходу, який би повністю пояснив це явище. Дослідники зосереджуються на вивченні окремих аспектів розвитку співзалежної поведінки.

Визначення поняття «співзалежність» має складний характер. Різні науковці трактують його по-різному, описуючи його як «хворобливу прив'язаність», «надмірну стурбованість», «аддикцію відносин», «психологічний стан», «комплекс особливих рис характеристики співзалежності включають:

1. Перенесення уваги: співзалежні люди знаходяться в постійному стані зосередженості на іншій особі, зазвичай залежній від речовини або нав'язливої

поведінки. Вони витрачають багато часу і енергії на турботу про іншу людину, часто заради жертвування своїми власними потребами.

2. Втрата самоідентифікації: Співзалежність може призводити до втрати власної ідентичності. Людина стає так сильно заангажованою в життя залежної особи, що втрачає зв'язок зі своїми власними цілями, бажаннями та цінностями.

3. Контроль і маніпуляція: Співзалежні люди часто намагаються контролювати поведінку та вчинки залежної особи. Вони можуть використовувати різні маніпулятивні стратегії, щоб змусити їх залежну особу змінити свої звички або поведінку.

4. Емоційна залежність: співзалежність часто супроводжується емоційною залежністю від залежної особи. Співзалежні люди можуть відчувати постійну потребу у затвердженні, підтримці та одобренні з боку залежної особи.

5. Відчуття провини і відповідальності: співзалежні люди часто відчують себе винними за проблеми залежної особи і приймають на себе відповідальність за їхні дії і наслідки.

6. Втрата границь: співзалежність може призводити до порушення особистих границь. Людина може дозволяти залежній особі втручатися у її особисту простору, час, фінанси та інші ресурси, не встановлюючи відповідних меж.

7. Низька самооцінка: співзалежні люди зазвичай мають низьку самооцінку і відчують себе некомпетентними, непотрібними або нездатними до самостійного функціонування без залежної особи.

8. Страх самостійності: співзалежність може супроводжуватися страхом самостійності і незалежності. Людина може боятися бути самостійною та приймати власні рішення, оскільки вона вважає себе нездатною до цього без підтримки залежної особи.

Це лише деякі з характеристик співзалежності. Важливо розуміти, що співзалежність – це складна проблема, яка потребує підтримки та професійної допомоги для подолання.

Співзалежність – це поняття, яке має складний характер, і науковці трактують його різними способами. Деякі означення включають «хворобливу прив'язаність», «надмірну стурбованість», «аддикцію відносин», «психологічний стан», «комплекс особливих рис характеру», «залежність» та «набір засвоєних норм поведінки». Однак, спільним елементом цих тлумачень є постійна концентрація думки на комусь або чомусь, а також залежність (емоційна, соціальна) від людини або об'єкта.

М. Бітті, відомий автор книг про співзалежність у США, вважає, що співзалежність – це залежність від близьких людей, їх настрою, поведінки, здоров'я, любові або ненависті. Він розглядає цю залежність як парадоксальну і називає її хворобою, оскільки співзалежні люди часто діють і реагують, як хворі. Залежність поступово прогресує, і такі люди формують звичку до саморуйнування [2].

Інші дослідники, такі як Дж. Смола [4], М. Вебб-Фабен [5] і Г. Грінберг [3], також визначають співзалежність як поведінку, що виникає з мотивації залежності від значущої іншої особи; вони вважають співзалежну людину партнером у залежності.

За словами В. Менденхалла [6], співзалежність – це напружена та вимушена заангажованість у чуже життя, що може призводити до неадаптивної поведінки особистості.

С. Вегшнайдер-Крус [7] описує співзалежність як заклопотаність та екстремальну залежність (емоційну, соціальну, іноді фізичну) від іншої людини або об'єкта. Ця залежність може стати патологічною ситуацією, що робить будь-які взаємини співзалежними.

Деякі дослідники часто наголошують на порушеннях особистості, труднощах адаптації та формуванні особливого типу міжособистісних стосунків. За позицією Р. Саббі, співзалежність – це емоційний, психологічний і поведінковий стан, який розвивається внаслідок довготривалого стресу і використання правил, які забороняють відкрито висловлювати свої почуття і обговорювати особисті й міжособистісні проблеми [8].

Інше розуміння співзалежності полягає в тому, що вона є «способом адаптації до гострого внутрішньо особистісного конфлікту, що виникає у всіх членах родини хімічно залежного».

Варто відзначити, що автори книги «Звільнення від співзалежності» розглядають співзалежність як придбану дисфункціональну поведінку, що виникає внаслідок незавершеності вирішення завдань розвитку особистості у ранньому дитинстві [10].

Багато дослідників вважають, що співзалежна людина – це та, хто зазнає труднощів у житті і бачить причину цих труднощів у зовнішніх факторах, у проблемах значущої іншої особи, від якої вони залежать. Об'єктом залежності може бути алкоголь, наркотики, хвороба, думки інших людей або навіть особливості характеру. Співзалежна людина також стає залежною від об'єкта залежності (див. рис. 1.1.) [11].

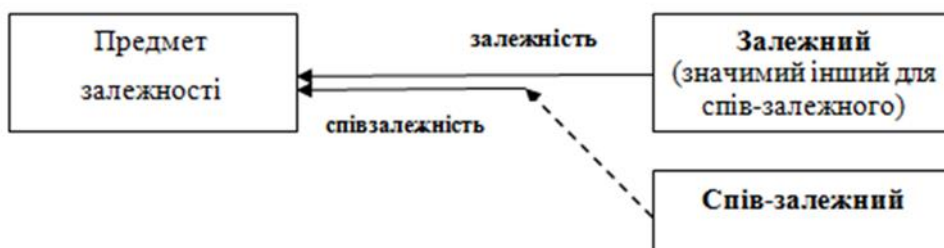


Рис. 1.1. Схематичне зображення співзалежності

Розглянемо причини виникнення співзалежності і особливості її прояву. Ми будемо дотримуватися послідовності процесу відокремлення дитини від батьків, яку розглянула М. Малер у своїй роботі [12]. Згідно з її дослідженнями, цей процес включає чотири етапи:

Етап диференціації (від 5 до 11 місяців): На цьому етапі дитина починає усвідомлювати себе як окрему особу від матері або батька. Вона розглядає їх обличчя, торкається їх носа, вуха, мучиться за мочкою вуха. Дитина поступово починає повзати і стояти на ногах, але завжди зберігає близькість до батьків, щоб бути в межах їх видимості і почути їх здалеку.

Етап ранньої практики (від 10 до 16 місяців): На цьому етапі дитина починає ходити і досліджувати своє навколишнє середовище, поступово віддаляючись від батьків. Батьки розуміють, що їхні діти можуть робити великі відстані і підніматися на висоту для дослідження світу навколо них. У цей період дитина повинна чути більше позитивних відповідей («так») ніж негативних («ні»). Середовище повинно бути безпечним і доступним для дослідження, не обмежувати рухи дитини.

Етап відновлення дружніх відносин (від 15 місяців до 2 років): На цьому етапі дитина повторно відкриває своїх батьків як окремі особи після дослідження світу. Вона усвідомлює свою відокремленість і може відчувати тривогу та вразливість. Дитина може слідувати за батьками, щоб не втратити їх з поля зору. На цьому етапі можуть виникати внутрішні конфлікти, і дитина потребує уваги та присутності батьків. Поява агресії і вибухів гніву є характерною реакцією, але це може статися і раніше. Вибухи гніву допомагають звільнити розчарування і напругу з організму, після чого дитина відчуває спокій і мир і готова пробачати та отримувати прощення. Для цього їй потрібні обійми батьків і слова, що вона все ще кохана.

Етап сталості об'єкта (2-3 роки): На цьому етапі дитині необхідно навчитися злагоджувати свою прагнення до близьості з бажанням незалежності.

Це сприяє еволюційній кризі психологічного народження. Розв'язання конфліктів, що виникають всередині дитини, вимагає вміння розглядати себе і інших як окремі істоти з позитивними і негативними рисами. Коли дитина віддаляється від батьків і виникає страх або отримує травму, вона очікує, що батьки будуть поруч, щоб її заспокоїти.

Відсутність об'єктної постійності впливає на сприйняття дитиною себе та батьків у залежності від їх присутності. Коли батьки знаходяться поруч, дитина вважає себе «хорошою дитиною», а коли вони відсутні, вона вважає себе «поганою дитиною». Вона уявляє світ у чорно-білих категоріях «хороший» та «поганий». Зазвичай, до трьох років у дитини формується повна об'єктна постійність, і вона може мати позитивне уявлення про батьків, навіть коли вони далеко від неї, також як і про себе. Вона може відчувати потребу у батьківській присутності, але вона не фантазує про те, що батьки є поганими чи вже не люблять її, коли вони відсутні. У трьохрічної дитини вже повинен бути достатній досвід, щоб уявляти «хороших батьків» та «хорошу себе» і діяти незалежно від батьків. Дитина може відчувати гнів і ненависть до батьків і себе, але ці почуття не повинні керувати її поведінкою.

Найбільш важливим психологічним завданням у розвитку дитини від народження до 3 років є встановлення довіри між матір'ю і дитиною. Успішне встановлення базової довіри і зв'язку дозволяє дитині почуватися безпечною із метою досліджувати зовнішній світ і пройти через процес психологічного народження. Психологічне народження відбувається, коли дитина навчається бути психологічно незалежною від своєї матері. Важливим навиком, який дитина набуває на цьому етапі, є вміння покладатися на свою внутрішню силу, виражати себе і не чекати, що хтось інший буде керувати її поведінкою. У дитини формується відчуття свого «Я», що дозволяє їй взяти відповідальність за свої дії, ділитися, взаємодіяти, контролювати агресію, адекватно ставитися до авторитету інших, висловлювати свої почуття словами та ефективно впоратися

зі страхом і тривогою. Якщо цей етап не завершується успішно, дитина стає психологічно залежною від інших і не має чіткого усвідомлення свого «Я», яке відрізняло б її серед інших.

Наступним етапом у розвитку досвіду залежності та незалежності є підлітковий вік. Криза ідентичності є часом, коли суспільні норми та орієнтири переглядаються, а особистість випробовує досвід порушення правил та відмови від порядку. Цей досвід є важливим для розвитку автономії кожної особистості. Автономізація означає виходження з території впливу інших людей, встановлення власних меж і кордонів, а також вибіркоче утвердження, порушення, перетинання та переміщення в межах власних кордонів. Цей досвід має велике значення. Уникаючи досвіду протистояння світу, викликів і правил, людина побудує своє життя в просторі міжособистісних стосунків таким чином, щоб завжди мати близьку особу, яка забезпечить безпечне, «незріле» існування. Така залежність вважається інфантильною. Однак досвід протистояння повинен бути конструктивним, і в процесі цього мають формуватися відповідні когнітивні структури та стратегії копіngu. У той же час, негативний досвід протистояння світу і зіткнення з деструктивними та катастрофічними явищами, такими як байдужість, жорстокість та насильство, може бути осмисленим і інтегрованим у життєву практику у вигляді відчуття відокремленості, відчуженості та прагнення до абсолютної незалежності та непосяжності. В такому випадку людина може стати контрзалежною, а також існує ризик стати залежною.

Таким чином, можна зробити висновок, що співзалежність має різні інтерпретації, але її головною ознакою є незрілість особистості, інфантильність та залежність від значущої іншої особи. Деякі вчені акцентують увагу на порушеннях особистості, труднощах адаптації та формуванні особливого типу міжособистісних відносин. Ми розглянули причини виникнення співзалежності,

особливості її прояву та етапи розвитку, які включають диференціацію, початкову практику, відновлення дружніх відносин та стабільність об'єкта.

1.2. Особливості факторів, які зумалюють співзалежність

На сьогоднішній день існує значний обсяг досліджень, присвячених явищу «емоційної депривації», коли взаємодія розвивається вперше без емоційної прив'язаності суб'єкта до дитини. Наприклад, Б. Вайнхольд і Д. Вайнхольд описують покоління узалежненості, яке формується в результаті авторитарних і домінуючих батьківських впливів у процесі виховання дітей [10].

Дослідники виділяють кілька циклів розвитку співзалежності. Р. Хемфелт та його колеги визначають п'ять стадій [1]. На першій стадії циклу людина відчуває страждання і біль, які можуть бути спричинені дитинством (наприклад, незадоволені потреби, бажання любові), самотністю і низькою самооцінкою.

Оскільки будь-яка людина прагне позбавитися від негативних емоцій, вона починає шукати зміну ситуації. Деякі випадки включають співзалежну поведінку, що призводить до другої стадії циклу, коли людина використовує «іншу людину» для самоствердження і задоволення своїх потреб, в результаті чого вона відволікається від вирішення власних проблем.

Третя стадія може виникнути внаслідок співзалежних відносин, при яких відбувається тимчасове полегшення страждань. У цей період формуються стійкі психологічні механізми захисту, такі як заперечення, раціоналізація та витіснення.

У той же час, згідно з дослідженням Р. Хемфелта, на четвертій стадії співзалежності виникають певні наслідки, зокрема негативні емоційні стани (депресія), психосоматичні проблеми, порушення міжособистісних відносин, почуття нестабільності та страждання [1].

Це призводить до настання п'ятої стадії, де особистість переживає почуття провини та сорому. Співзалежна особа знову піддається негативним

переживанням і знаходиться у пошуках відомих методів відволікання. Таким чином, починається новий цикл. В кінцевому результаті, цей цикл прискорюється до того ступеня, коли людина повністю втрачає контроль над своїм життям.

Крім того, проведено дослідження, що вивчають динаміку співзалежності. У своїй праці щодо проблем співзалежності «Залежність: сімейна хвороба», В.Д. Москаленко [14] виділяє чотири умовні фази розвитку співзалежності:

1. Фаза заклопотаності. В цій фазі спостерігається тривога щодо близької людини, іноді супроводжувана почуттями провини, сорому, образами, жалем до себе, неспокоєм і гнівом. Ці емоції можуть виконувати роль захисного механізму для людини, що страждає від співзалежності. На даній фазі можуть бути заперечені проблеми у власному житті.

2. Фаза самозахисту. В цій фазі емоції перетворюються на негативні, але одночасно токсичні емоції заперечуються. Вся увага спрямовується на «проблемного близького». Виникає почуття відповідальності за всі проблеми, втрачається контроль над власним життям і життям близьких.

3. Фаза адаптації. У співзалежних осіб, які проходять цю фазу, почуття провини і сорому зміцнюються, виявляється частіший прояв гніву, з'являються докори сумління і стрес, виникає прагнення до надмірної опіки. Відзначається виражена жалість до себе, непереносиме почуття образи, відчуття поразки та критичне зниження самооцінки.

4. Фаза виснаження. У цій фазі спостерігається повна втрата почуття власної гідності, втрачається терпимість до хворого, людина духовно деградує. З'являються страхи, виражена тривога та депресія. Якщо уважно подивитися на основні характеристики особистості з високим ступенем співзалежності, можна виявити типову модель поведінки, більш характерну для дитини, ніж для дорослої людини. Нижче наводиться перелік загальних показників високої співзалежності за Б. Уайнхолдом [10]:

- неспроможність розрізняти свої думки та почуття від думок і почуттів інших, відчуття відповідальності за інших;
- прагнення отримувати увагу та схвалення для власного самопочуття;
- відчуття занепокоєння або провини, коли інші люди мають проблеми;
- заради задоволення інших людей робити все, навіть якщо цього не бажаєте;
- незнання своїх бажань і потреб;
- покладання на інших визначення власних бажань і потреб;
- віра, що інші краще знають, що для вас краще;
- роздратування або розчарування, коли речі не йдуть за задумом;
- сфокусованість на інших людях і їхньому щасті;
- намагання довести, що ви достатньо чудові, щоб вас любили;
- сумнів у тому, що людина може сама піклуватися про себе;
- віра, що будь-кому можна довіряти;
- ідеалізація інших та розчарування, коли вони не живуть так, як ви очікували;
- відчуття, що вас не цінують та не помічають інші люди;
- звинувачення себе, коли речі йдуть не добре;
- почуття недостатньої цінності;
- страх бути відкинутими іншими;
- прийняття ролі «жертви обставин»;
- страх помилитися;
- бажання більше сподобатися іншим та бути більше любленими;
- відсутність вимог до інших;

- страх висловлювати свої справжні почуття з боязною бути відкинутим;
- дозвіл іншим ображати без захисту себе;
- недовіра до себе та прийнятих рішень;
- труднощі з перебуванням наодинці з собою;
- імітація того, що з вами все гаразд, навіть якщо це не так.

Отже, цикли розвитку співзалежності та їх фази включають фазу заклопотаності, фазу самозахисту, фазу адаптації та фазу виснаження. Ці характеристики є типовими для осіб з високим ступенем співзалежності і свідчать про модель поведінки, яка більше схожа на дитячу, ніж на поведінку дорослої людини.

1.3. Поняття самотності. Психологічні та соціальні чинники самотності

Після аналізування досліджень різних авторів варто зазначити, що психологічні аспекти самотності досліджувалися філософами, такими як Й.В. Гете, Ж.-Ж. Руссо, Г.І. Ціммерман, Н.Н. Трубніков, Н.Є. Покровський, А.І. Тітаренко, Н.В. Хамітова та іншими; вченими з-за кордону, такими як Е. Фромм, Е. Еріксон, Д. Майерс та іншими; а також вітчизняними дослідниками, такими як Ю.М. Швалба, О.В. Данчева, О.С. Алейникова, В.І. Сіляєва, І.С. Кон, Н.Є. Харламенкова, І.В. Бабанова та багатьма іншими.

Незважаючи на широке поширення самотності, існує різноманітність поглядів на характеристики цього феномена. У Словнику російської мови С.І. Ожегова самотність визначається як «стан самотньої людини», а «одинокий» – як «відокремлений від інших подібних, без інших, собі подібних, не має сім'ї, близьких» [15].

У Тлумачному словнику російської мови В. Даля немає слова «самотність», але є тільки слово «самотній» і його похідні, які використовуються для позначення людини, що живе окремо, ізольовано від інших людей. У психологічних словниках самотність розуміється як психогенний фактор, спричинений фізичною або емоційною ізоляцією, що впливає на емоційний стан [16].

Варто зауважити, що В.А. Андрусенко розглядає самотність як «душевну самотність», яка є необхідним етапом у визначенні можливостей свого «Я» для вільного самовизначення та самоствердження у світі [17]. Такий підхід наголошує на позитивній та розвиваючій ролі самотності.

Важливо зазначити, що В.І. Сіляєва визначає самотність як складне емоційне переживання, пов'язане з руйнуванням глибоких очікувань особистості щодо реалізації її можливостей, які є важливою складовою людського існування [18].

Треба відзначити, що Н.Є. Харламенкова та І.В. Бабанова вважають самотність переживанням стану відчуженості людини від суспільства [19].

У психологічному словнику під редакцією А. В. Петровського та М. Г. Ярошевської [20], самотність визначається як один із психогенних факторів, що впливають на емоційний стан людини, яка перебуває в умовах ізоляції від інших людей.

З огляду на ці визначення можна зробити висновок, що самотність розглядається в двох аспектах: як психологічний стан людини (внутрішнє емоційне переживання) та як характеристика її фізичних відносин з іншими людьми (зовнішнє відчуження від людей).

Багато науковців виділяють самотність як психічний феномен, який відрізняється від «усамітнення» і «ізоляції», вважаючи, що самотність має специфічний внутрішній контекст. Ізоляцію розрізняють за фізичним, емоційним та соціальним аспектами, і вона більш пов'язана з примусовим

просторовим відокремленням людини від соціального оточення, є зовнішнім обставинним станом, а не внутрішнім психологічним переживанням [21].

Розглядаючи самотність як психологічне явище, дослідники відмічають його відмінність від понять «усамітнення» і «ізоляція», вважаючи, що самотність має свій внутрішній контекст. Ізоляція відноситься до фізичного, емоційного і соціального відокремлення людини, пов'язаного з обставинами, тоді як самотність є психологічним переживанням [21].

Усамітнення є нормальним станом, який виникає внаслідок відсутності інших людей або певних елементів у житті. Воно може бути позитивним аспектом самотності, оскільки сприяє самопізнанню, самовизначенню, творчому розвитку та особистісному зростанню [22]. Існує зв'язок між здатністю приймати свою самотність як факт і готовністю створювати ситуації усамітнення власним життям з позитивними феноменами [23; 24; 25].

Декілька визначних авторів відзначили, що особистісний розвиток передбачає визнання та прийняття факту відокремленості людини від інших. Емпіричні дослідження свідчать, що здатність досвіджувати усамітнення без самотності пов'язана з ефективністю творчої діяльності, сприяє самопізнанню та саморозвитку [23; 24; 25].

К. Лонг і Дж. Ейврілл відзначають переваги усамітнення, зазначаючи, що в такій ситуації особистість має можливість реалізувати можливості, які не доступні в звичайному соціальному середовищі [26].

В психології також існує розрізнення між «добровільною» і «недобровільною» самотністю. Добровільна самотність виникає, коли людина свідомо обирає бути самотньою і це відповідає її потребам і пріоритетам. Це може бути час, коли людина віддає перевагу самостійності, внутрішньому розвитку, поглибленому осмисленню себе або творчості. Недобровільна самотність, натомість, виникає, коли людина відчуває відсутність зв'язку з іншими людьми і не може цього змінити за своїми бажаннями [27].

Самотність може мати різні наслідки для людини, як фізичні, так і психологічні. На фізичному рівні, тривала самотність може призвести до збільшення ризику серцево-судинних захворювань, зниження імунітету та загрози здоров'ю [28]. На психологічному рівні, самотність часто пов'язується зі зниженим настроєм, тривожністю, низькою самооцінкою, відчуттям відкинення та незадоволеності життям [29].

Для подолання самотності і збереження психологічного благополуччя важливо звернути увагу на соціальну підтримку. Зближення з іншими людьми, побудова здорових соціальних зв'язків і участь у спільноті можуть допомогти знизити відчуття самотності. Також корисним може бути розвиток самосвідомості, самоприйняття і самоповаги, а також здійснення самопізнання та особистісного розвитку [30].

Важливо розуміти, що самотність є поширеним людським відчуттям, яке може виникати в різні періоди життя. Це не завжди означає, що людина має проблему або потребує медичної допомоги. Однак, якщо самотність стає предметом страждання і значно впливає на якість життя, важливо звернутися до професіонала, такого як психолог або психотерапевт, який може надати підтримку і відповідну допомогу.

Залишаючись відкритими до нових знайомств і можливостей, знаходячи різноманітні способи взаємодії з іншими людьми, можна зменшити відчуття самотності і зберегти психологічне благополуччя.

Згідно з дослідженням К. Лонга та його колег [30], респонденти, які переживають самотність в ситуаціях усамітнення, характеризуються певними цінностями, такими як безпека і влада, а також нейротизм, низька самооцінка, незадоволеність життям та схильність до депресії. З іншого боку, респонденти, які переважно віддають перевагу ситуаціям усамітнення і використовують їх як ресурс для самопізнання і саморозвитку або переживають внутрішній зв'язок з

іншими людьми, природою чи Богом, мають цінності відкритості до змін та не виявляють зазначені вище негативні феномени.

Далі розглянемо соціально-психологічні фактори, які впливають на переживання самотності. Л. Симеонова, болгарський психолог [31], класифікувала людей, схильних до самотності, за їх характерними поведінковими особливостями і виділила такі типи:

1. Люди з незадоволеною потребою в самоствердженні, для яких основним є власний успіх.

2. Люди з сильно вираженою стереотипізацією поведінки, які не можуть вийти за рамки обраної ними ролі та не дозволяють собі бути спонтанними.

3. Люди, які проявляють значну неприйнятність стандартним нормам та правилам групи, в якій вони перебувають.

Науковці К. Е. Пепло, М. Мицелі та Б. Мораш [32] досліджують зв'язок між самотністю і низькою самооцінкою, стверджуючи, що цей зв'язок є «найважливішим результатом досліджень самотності». Подібні результати отримані іншими дослідниками. Наприклад, Р. Джонс [33] виявив, що самотні люди мають підвищене почуття самооцінки, менший інтерес до партнерів та схильність до зміни теми розмови [34].

Отже, самотність пов'язана не лише з емоційним відчуженням від оточуючих, недостатністю зв'язків і підтримки, а також відчуття неповноцінності у соціальному контексті. Це може статися навіть тоді, коли людина перебуває серед інших людей, але відчуває психологічну відстань і відсутність спільності.

Однак, самотність не обов'язково є негативним станом. Бути наодинці з самим собою може мати позитивний вплив на людину. Це може бути часом для саморефлексії, роздумів, внутрішнього розвитку та зростання. У такі моменти людина має можливість осмислювати свої цінності, розглядати свої мети й бажання, а також розкривати свої таланти і потенціал.

1.4. Особливості переживання відчуття самотності у студентів

Одні із найважливіших питань соціологів, психологів і педагогів – проблеми трансформації системи цінностей студентського юнацтва. Стан самотності має різні нюанси, відтінки, і кожен індивід визначає його в залежності від комплексу почуттів, думок, вчинків. Можна припускати, що на переживання стану самотності впливають не тільки реальні відносини, скільки ідеальні уявлення про те, якими вони повинні бути. Після закінчення школи змінюється об'єктивне соціальне становище юнаків і дівчат, структура їх соціальних і міжособистісних зв'язків. Перед багатьма студентами постає завдання вступу в нові соціальні зв'язки. Тому не дивно, що самотність є серйозною проблемою студентів [35].

Потрібно зауважити, що студентський період припадає на юнацький вік особистості. Цей період відіграє важливу роль у процесі розвитку особистості та соціалізації. Тому проблема самотності молодих осіб має велике значення. Період «нормативної кризи», саме таким терміном Ерік Еріксон [36] визначає юнацький вік. Дана криза характеризується набуттям особистістю ідентичності, тобто психосоціальної тотожності. Такі зміни в психологічних структурах супроводжуються оцінкою своїх слабких та сильних сторін, здобуттям навичок використання їх, щоб отримати чіткі уявлення про свої перспективи та про себе самого. В.І. Слободчиков та Є.І. Ісаєв [37] пов'язують цей період із переходом до самостійного життя і власної відповідальності за нього.

У вітчизняній психології заведено виділяти такі центральні новоутворення психіки, як: особистісне самовизначення, потреба у внутрішньому оволодінні позиції дорослої людини, усвідомлення власного місця в суспільстві, оцінка своїх можливостей. Західні психологи визначають вище перераховані ознаки терміном «ідентичність» [36; 38]. Ідентичність за Е. Еріксоном розглядається як психосоціальна тотожність, суб'єктивне почуття особистої самототожності й безперервності (сталості), яке дозволяє особистості усвідомлювати себе у

своєму ставленні до навколишнього середовища і визначає систему ідеалів, життєвих перспектив, цінностей, соціальних ролей із відповідними формами поведінки. Е. Еріксон стверджує, що ідентичність індивіда ґрунтується на двох спостереженнях, які існують водночас: відчутті тотожності самому собі та неперервності свого існування в часі і просторі, а також визначення ідентичності [38]. У період юнацтва молодь зустрічаються з кризою сенсу життя, яка зумовлює: пошук власного місця у системі соціальних стосунків; критичне сприймання спільного із дорослими життєвого простору; прагнення до самовизначення (професійного, особистісного, індивідуального) та самореалізації; актуалізацію потреби у самоповазі [36; 39].

Як зазначила Є.В. Неумоєва, основні процеси самосвідомості в юнацькому періоді тісно пов'язані з переживанням самотності [40]. Це має вплив на формування у особи ставлення до себе (емоційні прояви самотності), уявлення про себе, як особистість (когнітивні прояви самотності), на особливості характеру і вибір моделей поведінки (поведінкові прояви самотності). За словами Є.В. Неумоєвої, особа, що переживає самотність, вбачає невідповідність між собою в даний момент і тим образом, якому хоче відповідати. В цьому, на її думку, полягає позитивний ефект даного феномену, оскільки усвідомлюючи невідповідність, особа починає мобілізувати сили для саморозвитку. Позитивним можна назвати й те, що самотність може слугувати індикатором незадовільної життєвої ситуації, що склалась. Цим самим спонукаючи людину до змін і розвитку свого внутрішнього потенціалу. У контексті юнацтва, самотність може бути пов'язана із такими подіями життя, як: переїзд з батьківського дому, збільшення контексту соціальних відносин, потреба у пануванні майбутнього, побудова інтимних особистісних стосунків.

На основі типології, розробленої Є.В. Неумоєвою, юнацька самотність визначалась як «інтернально позитивний» процес: «...юнак, на відміну від підлітка, починає розуміти або інтуїтивно вгадує значущу позитивну роль

самотності в становленні своєї особистості і може свідомо вибирати самотність» [40]. Позитивне ставлення юнацтва до самотності має конструктивний зміст та вмотивованість. Оскільки це дає можливість вільно розпоряджатись своїми інтересами, вподобаннями і потребами. В такому стані усамітнення відкривається можливість до самодослідження і самовизначення.

До особливостей переживання почуття самотності в юнацькому віці В.Г. Лашук [41] було віднесено:

1. Осіб з високим рівнем переживання самотності можна описати як невпевнених у собі, залежних від зовнішніх обставин та оцінок, які характеризуються недостатнім самоконтролем. Вони уникають відповідальності за прийняття рішень й схильються до контролю з боку інших. Вони відчувають труднощі у встановленні контактів, налагодженні взаємин з іншими людьми. Також вони бояться залишатися на самоті, оскільки їм властиве негативне ставлення до усамітнення.

2. Особам з середнім рівнем переживання самотності притаманне ставлення до самотності як до позитивного, і як до негативного відчуття.

3. Особам з низьким рівнем переживання самотності характерне позитивне уявлення про життя, високий самоконтроль, ініціативність в соціальних взаєминах, позитивне ставлення до власного «Я», до усамітнення, задоволеність власною поведінкою, якостями, рівнем досягнень, впевненістю в собі. Вони здатні брати на себе відповідальність за прийняття рішень та їх реалізацію.

Отже, досліджуючи особливості формування психіки у юнацький період, ми прийшли до висновків, що на цьому віковому етапі загострюються потреби у пошуку власного «Я», самореалізації, усамітненні з ціллю інтроспективного спостереження за своїми реакціями та емоціями. Ці чинники можуть виступати факторами появи відчуття самотності, але за умови правильного підходу до

подолання негативних наслідків даного феномену, самотність може виступати позитивним явищем у період юнацтва.

Висновки до розділу 1

1. Проаналізована література дає нам підставу стверджувати, що термін «співзалежність» трактується різними авторами по-різному і розглядається через специфіку психологічного і поведінкового станів, вивчений набір поведінкових форм, порушення адаптації, хвороба, різні порушення особистості і т. д. Цей феномен має свою структуру та цикл і може негативно впливати на життя в цілому та на окремі його сфери.

2. Зауважено, що основні характеристики особистості з високим ступенем співзалежності, мають типову модель поведінки, більш характерну для дитини, ніж для дорослої людини: залежить від думок інших, чекає схвалення від оточуючих, не вміє приймати рішення самостійно, відчуває складнощі у перебуванні на самоті.

3. Встановлено, що більшість науковців підкреслюють відмінності самотності як психічного феномену, з такими поняттями, як «усамітнення» і «ізоляція».

4. Виявлено, що серед соціально-психологічних факторів, які впливають на переживання самотності є незадоволена потреба в самоствердженні, сильно виражена стереотипізація поведінки, внаслідок якої особистість не може дозволити собі розкутість, та навпаки, сильна нестандартність поведінки, де світосприйняття і вчинки не відповідають встановленим правилам і нормам.

5. Показано взаємозв'язок періоду «нормативної кризи», характерного для осіб юнацького віку, що визначається набуттям особистістю ідентичності, та переживання самотності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ СТУПЕНЯМИ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ

2.1. Методичне забезпечення дослідження

В дослідженні взяли участь 56 студентів різних університетів, віком від 18 до 22 років, з них 34 жіночої статі та 22 чоловічої. Збір даних для емпіричного дослідження проводилося у березні-квітні 2023 року, методики були оформлені за допомогою Google Форми.

Для нашого дослідження ми обрали дві методики:

1. Методика: «Шкала співзалежності Уайнхолд, CSIS»
2. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон).

Шкала співзалежності Уайнхолд (The Codependency Self-Inventory Scale, CSIS) дозволяє оцінити рівень міжособистісної залежності. Опитувальник опублікований в книзі авторів «Звільнення від співзалежності», присвяченій проблемі співзалежності. Автори даної методики: Беррі Уайнхолд, Дженні Уайнхолд. Переклад був здійснений А. Г. Чеславской [15].

В методиці пропонується відповісти на 20 запитань. Для цього необхідно поставити цифри від 1 до 4 в дужки перед кожним питанням: 1 – ніколи; 2 – іноді; 3 – часто; 4 – майже завжди.

Обробка результатів. Для обробки необхідно підрахувати загальну кількість балів. Щоб отримати результат, варто скласти цифри. Щоб інтерпретувати свій рівень співзалежності, важливо скористатися наступною шкалою: 60-80 – дуже високий ступінь співзалежних моделей; 40-59 – високий ступінь співзалежних моделей; 30-39 – середній ступінь співзалежних і/або контрзалежних моделей; 20-29 – дуже мало співзалежних і/або високий ступінь контрзалежних моделей [42].

Наступна методика створена Д. Расселом та М. Фергюссоном і спрямована на виявлення переживання самотності. Респондентам пропонується низка тверджень стосовно того, чи почувається людина ізольованою, покинутим, чи поділяють інтереси та ідеї люди, які знаходяться поряд з особою тощо. Далі підраховується набрана за всіма відповідями сума балів та диференціюється за рівнями: 0 – 20 балів – низький рівень; 21 – 40 балів – середній рівень; 41 – 60 балів – високий рівень.

2.2. Аналіз результатів дослідження суб'єктивного відчуття самотності студентів із різними ступенями співзалежності

В результаті проведеного дослідження за методиками «Шкала співзалежності Уайнхолд, CSIS» та «Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон)» нами були отримані наступні результати описової статистики.

Таблиця 2.1

Показники описової статистики співзалежності чоловіків та жінок за методикою «Шкала співзалежності Уайнхолд, CSIS»

Показник	Чоловіки	Жінки
Середнє значення	42,48	41,73
Стандартна похибка	1,07	1,24
Стандартне відхилення	8,01	8,21
Коеф. варіації	19%	20%

Виявилось, що середнє значення досліджуваних осіб жіночої статі становить 42,48, тоді як чоловіків 41,73. Вцілому бачимо не велику відмінність в показниках описової статистики. Також коефіцієнт варіації менше 30%, тобто розбіжність в даних не є дуже великими і дані можна вважати стабільними.

Далі був зроблений аналіз описової статистики за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) серед чоловіків та жінок (табл.2.2).

Таблиця 2.2

Показники описової статистики співзалежності чоловіків та жінок за методикою Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон).

Показник	Чоловіки	Жінки
Середнє значення	22,59	16,41
Стандартна похибка	2,18	1,83
Стандартне відхилення	16,34	12,14
Коеф. варіації	72%	74%

Виявлено, що стандартна похибка самотності у чоловіків (2.18) більша, ніж у жінок (1.83), що свідчить про більший розкид значень самотності у чоловіків. Це свідчить про те, що , середнє значення самотності може бути менш точним у чоловіків, оскільки дані можуть бути більш варіативними і дещо розкидатися. Стандартне відхилення свідчить про більшу різноманітність досліджуваного явища, а саме самотності, серед представників чоловічої статі.

На основі отриманих даних, що свідчать про високий ступінь співзалежних моделей у більшості респондентів, можна зробити висновок про поширеність цього явища. Співзалежність, особливо на дуже високому рівні, не є нормою і може вказувати на певні проблеми в розвитку особистості, які потребують психологічної підтримки та втручання фахівців, таких як психологи та психотерапевти.

Присутність високого ступеня співзалежності свідчить про те, що особистість в цих випадках має значний рівень залежності від інших осіб. Це

може означати недостатню самостійність, занадто велику потребу в підтримці та схваленні інших, а також нездатність приймати власні рішення і контролювати власне життя. Співзалежність на такому рівні може супроводжуватися почуттям безсилля, невпевненістю у собі та низькою самооцінкою (рис.2.1).

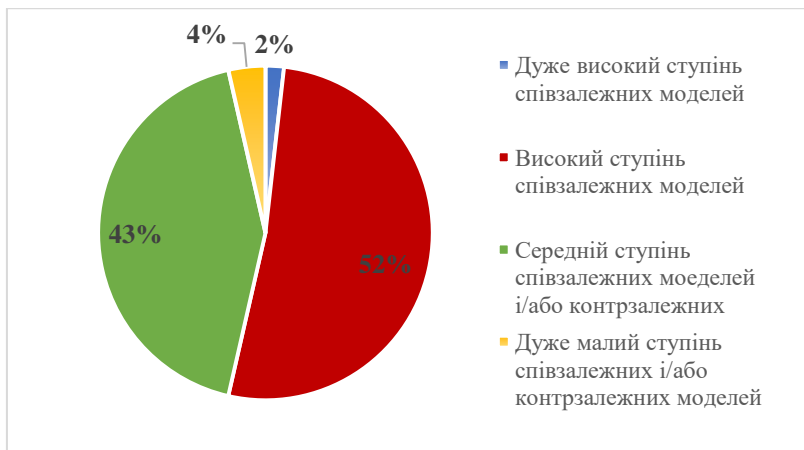


Рис.2.1. Ступінь співзалежності серед всіх студентів (у %) за методикою «Шкала співзалежності Уайнхолд, CSIS»

Також виявлено, що у більшості опитаних (43%) спостерігається середній ступінь співзалежних моделей. Це може означати, що вони мають деяку міру залежності від інших людей, але не на такому високому рівні, як у першій групі. Люди з середнім ступенем співзалежності можуть виявляти деякі ознаки залежності, але все життя не підпорядковується цілком іншим людям. Вони можуть мати елементи самостійності та контролю над своїм життям, але водночас потребують деякої підтримки та зв'язку з іншими.

У відсотковому виразі низький ступінь співзалежних моделей відслідковується лише у 2% опитаних. Це означає, що ця група людей має значний рівень самостійності, незалежності та контролю над своїм життям. Вони можуть виявляти меншу потребу у підтримці і схваленні інших, а також бути більш впевненими в собі та своїх рішеннях.

Загалом, дані свідчать про поширеність співзалежності в суспільстві та її варіативність в різних групах людей. Це важлива інформація для розуміння

потреб та проблем особистості, а також розвитку психологічної підтримки та психотерапевтичних підходів, спрямованих на допомогу людям, що стикаються зі співзалежністю.

Аналіз показників жінок і чоловіків вказує на те, що в більшості досліджуваних груп (64% чоловіків і 44% жінок) спостерігається високий ступінь співзалежних моделей (рис. 2.2). Це свідчить про те, що ці люди можуть постійно відчувати потребу у схваленні від оточуючих і можуть несвідомо знехтувати власними бажаннями та потребами.

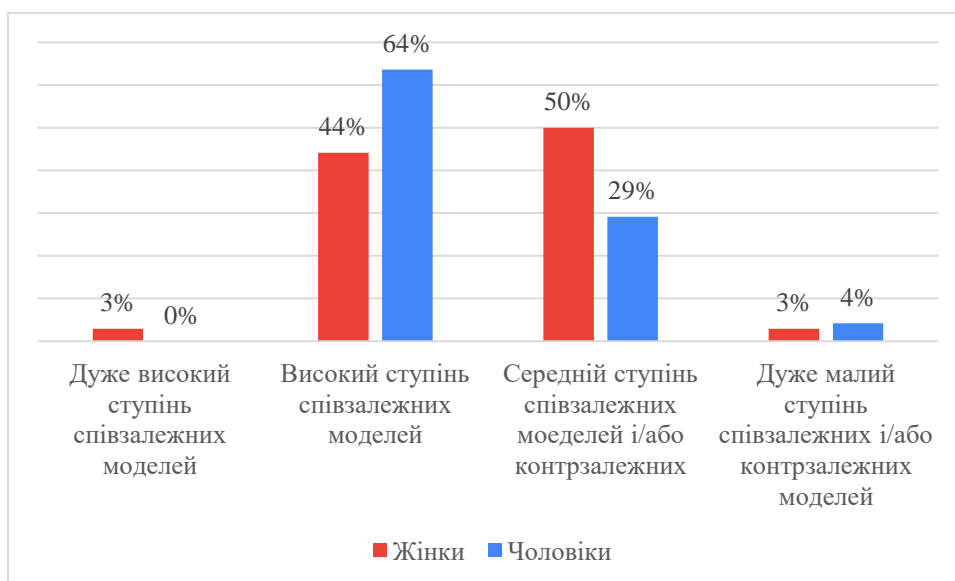


Рис. 2.2. Ступінь співзалежності серед чоловіків та жінок (у %) за методикою «Шкала співзалежності Уайнхолд, CSIS»

У той же час, на середньому рівні спостерігається 29% чоловіків і 50% жінок. Це свідчить про те, що на цьому рівні можна спостерігати явища співзалежності або контрзалежності (рис. 2.2). Особистості з контрзалежними моделями поведінки уникають інтимності і партнерських зв'язків, активно прагнучи зберегти свою автономію, але одночасно страх бути покинутими і неприйнятими змушує їх зберігати відносини з іншими людьми.

Варто відзначити, що лише 3% жінок проявляють дуже високий ступінь співзалежних моделей, а у чоловіків цей рівень взагалі не зафіксований. Це

свідчить про те, що співзалежність є характерною для жінок і може перетікати в розлад особистості. Низький рівень співзалежних моделей відзначається у 3% жінок і 4% чоловіків.

Отже, результати дослідження показують варіацію рівнів співзалежності між жінками та чоловіками, що є важливим для подальшого розуміння та розвитку психологічної підтримки для цих груп осіб.

На рисунку 2.3. подано результати емпіричного дослідження студентів за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела та М. Фергюсона) вказує на переважаючий низький рівень самотності у студенток.

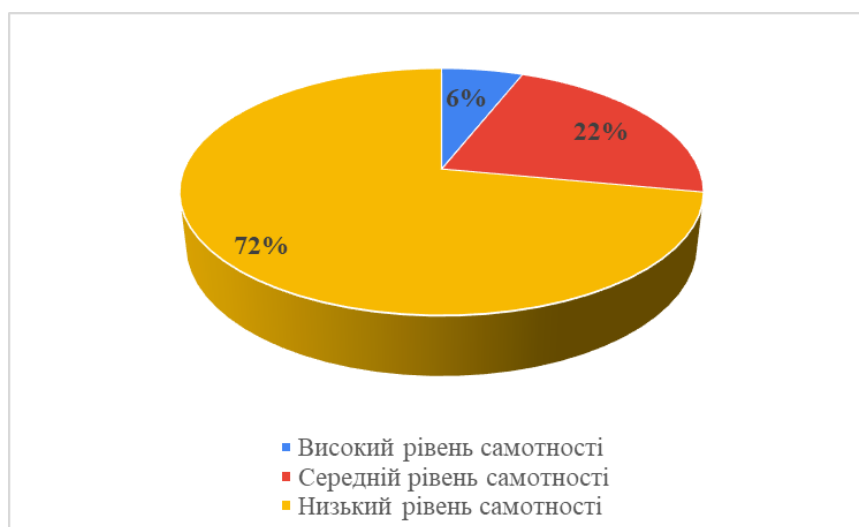


Рис. 2.3. Рівень самотності серед всіх студенток (у %) за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М Фергюсон)

Встановлено, що для більшості респондентів характерний низький рівень самотності, що людина має достатньо належних і задовільних міжособистісних стосунків, і відчуває себе задоволеною в цих стосунках. Він також може вказувати на те, що людина має високу соціальну підтримку та здатність до адаптації в соціальному середовищі. В цілому, низький рівень самотності пов'язується зі здоровим психологічним станом та задоволенням життям в соціумі.

Проаналізувавши рівні самотності серед чоловіків та жінок, було виявлено, що жінки відчують себе менш самотніми, порівняно із чоловіками, адже у чоловіків переважає середній рівень самотності, в той час як у жінок низький (рис. 2.4).

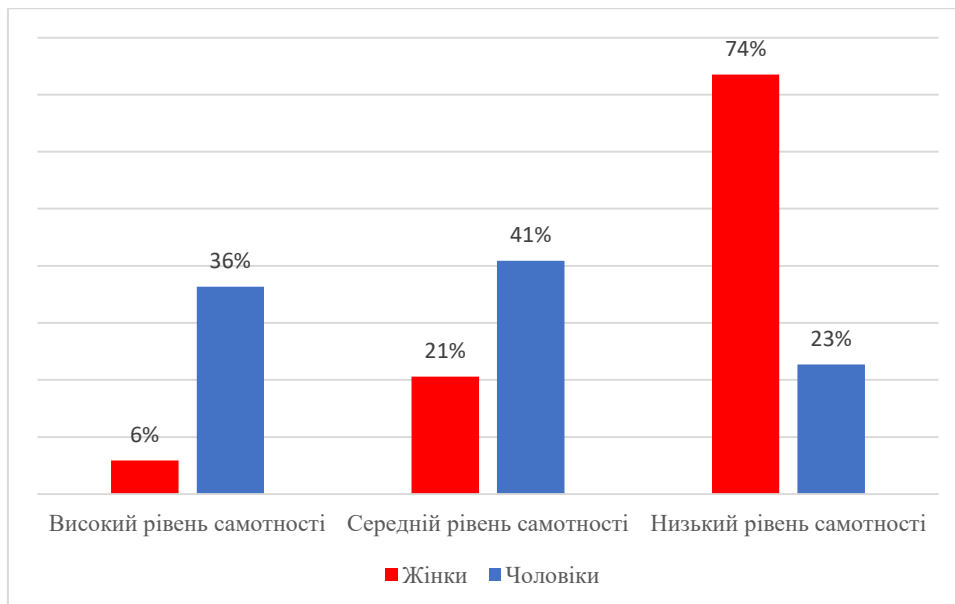


Рис. 2.4. Рівень самотності серед чоловіків та жінок (у %) за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М Фергюсон)

У таблиці 2.3 наведено дані про значущість відмінностей між респондентами чоловічої статі та жіночою за показниками співзалежності та самотності, критичне значення значущості приймалося $p < 0,05$.

Таблиця 2.3

Значущість відмінностей показників між чоловіками та жінками за t-критерієм Стьюдента

Співзалежність	Самотність
0,20	0,00

Примітка: $*p \leq 0.05$

Аналізуючи ці показники можна зробити висновок про те, що між групами немає статистично значущої різниці за критерієм співзалежності. Тоді як за критерієм самотності є різниця.

Для перевірки гіпотези нами був проведений кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язку між показниками за двома методиками. Отриманий результат, а саме $r=0,51$, між показниками співзалежності та самотності свідчить про наявність помірної позитивної кореляції між цими двома показниками. Це означає, що чим більший рівень співзалежності в особистості, тим вищий рівень самотності може бути спостережуваним, та навпаки.

У таблиці 2.4 наведені дані про взаємозв'язок співзалежності та самотності у чоловіків та жінок.

Таблиця 2.4.

Кореляційний зв'язок між співзалежністю та самотністю у чоловіків та жінок

	Чоловік	Жінка
Співзалежність	0,17	-0,17
Самотність	0,51	-0,51

Згідно таблиці, бачимо, що у чоловіків показник кореляційного зв'язку за співзалежністю дорівнює $r=0,17$. Це може свідчити про те, що чим більша співзалежність у чоловіків, тим більша ймовірність, що вони будуть відчувати самотність, але цей зв'язок є досить слабким. З іншого боку, зв'язок співзалежності виявився значно сильнішим: $r=0,51$. Це може означати, що чим більша самотність у чоловіків, тим більша ймовірність, що вони проявлятимуть співзалежну поведінку.

У жінок же показник кореляційного зв'язку за співзалежністю дорівнює $r=-0,17$, що говорить про відсутність або слабкий зв'язок співзалежної поведінки. З іншого боку, зв'язок із самотністю виявився значно сильнішим

адже $r = -0,51$. Це може означати, що чим більша самотність у жінок, тим менша ймовірність, що вони проявлятимуть співзалежну поведінку.

Отже, можна зробити висновок про те, що чоловіки, які відчують більшу співзалежність, мають схильність до відчуття меншої самотності. Однак, цей зв'язок не є дуже сильним. З іншого боку, жінки, які відчують більшу самотність, можуть відчувати меншу співзалежність.

Також, від'ємний знак кореляції у жінок свідчить про те, що коли один показник зростає, інший показник зменшується, тобто жінки, які відчують меншу самотність, можуть відчувати більшу співзалежність, і навпаки.

З цих даних можна зробити висновок, що чоловіки та жінки можуть по-різному відчувати співзалежність та самотність, і ці відчуття можуть взаємодіяти між собою.

Для визначення впливу показників відчуття самотності на співзалежність нами було використано регресійний аналіз.

Таблиця 2.5.

Регресійний зв'язок самотності та співзалежності

Y	β_1	SE(β_1)	t-	p-value	R ²	F
Самотність	1,03	0,24	4,31	0,00	0,26	18,56

*Примітка: * $p \leq 0.05$*

З отриманих результатів регресійного аналізу видно, що коефіцієнт регресії між показником самотності та співзалежністю дорівнює 1,03, що означає, що на кожний одиницю збільшення показника самотності, показник співзалежності зростає в середньому на 1,03 одиниці.

Рівень значимості p у даному випадку дорівнює 0,00, що говорить про те, що зв'язок між показниками самотності та співзалежності є статистично значущим, адже виконується умова $p \leq 0.05$.

R Square (R^2) дорівнює 0,26, що означає, що лише 26% варіації показника співзалежності може бути пояснена зміною показника самотності. Решта варіації може бути пояснена іншими факторами, які не враховуються в даному дослідженні.

Отже, з отриманих результатів можна зробити висновок, що відчуття самотності може мати вплив на рівень співзалежності, але інші фактори також можуть впливати на цей показник.

Висновки до розділу 2

1. Узагальнення одержаних результатів емпіричної складової дослідження дає змогу констатувати, що у студентів спостерігається наявність співзалежності на різних ступенях. Слід зазначити, що у чоловіків відслідковується схильність до співзалежної поведінки та відчуття самотності проявлено більше ніж у жінок. Виявлено, що в цілому по вибірці є тенденція до високого ступеня співзалежності.

3. Аналізуючи відчуття самотності респондентів, встановлено, що більшість має низький рівень відчуття самотності, проте як зазначалося вище, чоловіки мають тенденцію до високого та середнього рівнів.

3. Результат Ст'юдент тесту та показав, що значуща різниця за критерієм співзалежності між чоловіками та жінками відсутня. Тоді як за критерієм самотності є різниця.

4. Був проведений кореляційний зв'язок, який показав, що чим більша співзалежність у чоловіків, тим більша ймовірність, що вони будуть відчувати самотність, але цей зв'язок є досить слабким. У жінок же показник кореляційного зв'язку за співзалежністю говорить про відсутність або слабкий зв'язок між цими двома показниками. З іншого боку, зв'язок із самотністю виявився значно сильнішим. Це може означати, що чим більша самотність у жінок, тим менша ймовірність, що вони проявлятимуть співзалежну поведінку.

5. Аналіз регресійного зв'язку встановив, що лише 26% варіації показника співзалежності може бути пояснена фактором самотності. Решта варіації може бути пояснена іншими факторами, які не враховуються в даному дослідженні.

6. Отже, отримані результати практичної складової нашого дослідження дають нам підстави стверджувати, що гіпотеза нашого дослідження підтверджена, але потребує детальнішого вивчення в подальшому.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ СТУПЕНЯМИ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ

3.1 Основні підходи корекції самотності

В ході наукових досліджень розробки та апробації психокорекційних програм для подолання самотності вивчалися різні концепції, представлені такими авторами як Р. Торо, С. К'єркегор, М. Гайдеггер, Е. Фромм, К. Роджерс, Л.Пепло, Р. Вейс, Р. Зилбург, В. Бестужева-Лада, О. Кузнєцов, В. Лебедев, Ю. Швалб, С. Корчагіна. В цих дослідженнях самотність розглядалась як ресурс для розвитку особистості, але також як фактор, що сприяє розвитку девіантної поведінки, яка ускладнює інтеграцію в суспільство.

О. Долгінова, В. Кон, А. Наумова, Н. Перешина, Є. Бахадова, С. Березін, К. Лисицький, В. Васильєв, Є. Калмикова та інші дослідники виявили необхідність корекції суб'єктивного почуття самотності у молоді засобами психолого-педагогічної системи корекційних заходів.

Деякі наукові джерела наголошують на тому, що методи корекції самотності мають включати індивідуальний підхід, що передбачає роботу над власними зовнішніми і внутрішніми якостями, а також соціальну корекцію, яка включає набуття навичок ефективної взаємодії та конструювання ситуацій.

Розглянемо основні підходи до корекції самотності. Перший підхід базується на психодинамічній теорії та пов'язаний зі соціальними потребами. Згідно з цим розумінням самотності, вона виникає в результаті відсутності живого контакту з важливими людьми, адже дитина вчиться емоційним зв'язкам та способам спілкування через прихильність до матері. Також психодинамічний підхід розглядає самотність як наслідок таких особистісних проявів, як нарцисизм, манія величчя та агресивність. Деякі представники цього підходу, такі як Д. Зилбург, Г. Салліван, Р. Бартон, М. Ліберман, акцентують увагу на

внутрішньо особових чинниках, таких як особливості особистості та внутрішні конфлікти, які призводять до почуття самотності [42].

Ф. Фромм-Рейхман [43] вважає, що самотність має руйнівний характер і може призводити до розвитку психотичних станів. Е. Фромм [44] стверджує, що людина природно не може існувати у стані ізоляції та самотності. Відчуття самотності розчленовує особистість, що в свою чергу сприяє агресивності, насильству та тероризму.

Більш сучасне розуміння самотності пропонує Мохаммад Регі Ходжат [45], який підкреслює, що самотність є патологічним станом, спричиненим розривом соціальних потреб у ранньому дитинстві та пізніших інтрапсихічних конфліктах.

Інтеракціоністський підхід, по-перше, пояснює, що самота – це не лише функція чинника особи або чинника ситуації. Самотність – продукт їх комбінованого (або інтерактивного) впливу. По-друге, Р. Вейс описував самоту, маючи на увазі соціальні стосунки, такі, як прихильність, керівництво й оцінка. Він встановив два типи самотності, які, на його думку, мають різні передумови і різні афективні реакції [46]. Емоційна самотність представляється результатом відсутності тісної інтимної прихильності, такої, як любовна або подружня. Соціальна самота стає відповіддю на відсутність значущих дружніх зв'язків або відчуття спільності. Соціально самотня людина переживає тугу і відчуття соціальної маргінальності.

Суть когнітивного підходу до вивчення самоти полягає в тому, що пізнання вважається одним з чинників, що визначають зв'язок між недоліком соціальності і відчуттям самотності. Таким чином, самота виступає конструктом свідомості. До причин самотності когнітивісти відносять характерологічні, ситуативні чинники, а також вплив минулого і теперішнього досвіду на формування особистості.

Представники інтимного підходу вживають поняття «інтимність» і «саморозкриття» для тлумачення самотності. Подібно до Р.Вейса, вони вважають, що соціальні стосунки, безперечно, сприяють досягненню індивідом різних реальних цілей. Самота ж обумовлена відсутністю відповідного соціального партнера, який міг би сприяти досягненню цих цілей. Самота, найімовірніше, настає тоді, коли міжособистісним стосункам індивіда бракує інтимності, що необхідна для довірливого спілкування. Дослідники вважають, що і внутрішньо-індивідуальні чинники, і чинники середовища здатні привести до самотності.

Один із представників екзистенційного підходу – І. Ялом, розглядав ізолюваність як одну з «даностей» існування і відзначав, що це не є ізолюваність від людей з породжуваною нею самотністю і не внутрішня ізоляція (від частини власної особистості). Це фундаментальна ізоляція – і від інших створінь («прірва між собою і іншими») і від світу («відокремленість між індивідом і світом»). Таким чином, він виділяє два види ізоляції: екзистенційну і фундаментальну і розглядає декілька шляхів, що ведуть до усвідомлення екзистенційної ізоляції – конфронтація зі смертю і свободою [47]. Знання про кінець власного буття змушує людину зрозуміти, що ніхто не може померти разом з ким-небудь або замість когось. Свобода ж, що розуміється тут як прийняття відповідальності за своє життя, має на увазі власне «авторство» життя, прийняття факту, що ніхто інший не створює і не охороняє тебе.

Таким чином, важливим для аналізу даної проблеми є концептуальне положення екзистенціалістів (К. Мустакас, І. Ялом), які розглядають здібність особистості до переживання самотності як необхідну умову її формування і розвитку.

Проаналізувавши основні сучасні дослідження самотності, можна стверджувати про недостатнє вивчення питань, пов'язаних з позитивним переживанням самотності, зокрема детермінант його можливостей. В цілому

позитивний сенс самотності полягає в тому, що вона є невід'ємною частиною становлення індивідуальності людини і процесу соціалізації. Позитивний потенціал самотності реалізується в наступних його функціях: функція самопізнання; функція становлення саморегуляції; функція творчості і самовдосконалення; функція стабілізації психофізичного стану.

При аналізі літератури було відмічено припущення, що емоційна зрілість особистості пов'язана із можливістю переживати самотність позитивно. Була запропонована наукова гіпотеза, яка передбачає, що на можливість переживання самотності впливає рівень вираженості емоційного інтелекту особистості. Емоційний інтелект у широкому розумінні включає в себе здатність розпізнавати, розуміти та керувати як власними емоціями суб'єкта, так і емоціями інших людей.

Таким чином, проаналізувавши різні підходи до сприйняття самотності як психологічного феномену, ми дійшли висновку, що найбільш екологічним та сприятливим методом корекції буде гуманістичний підхід, звертаючи увагу саме на позитивному потенціалі переживанні самотності.

3.2 Обґрунтування доцільності використання гуманістичного напрямку для корекції стану самотності

Гуманістична психологія – напрямок у західній (переважно американській) психології, що визнає своїм головним предметом особистість як цілісну унікальну систему, яка представляє не дещо з початку дане, а «відкриту можливість» самоактуалізації [48]. Гуманістичною психологією називають тому, що вона заснована на вірі у можливість розквіту кожної людської істоти, якщо надати їй можливість самій вибрати свою долю та направляти її. Визначальним для гуманістичної психології є оптимістичний погляд на природу та можливості людини.

Гуманістична психологія як окремий напрямок зародилася у Каліфорнії в 50-60-х рр. ХХ ст. на основі філософської школи екзистенціалізму, являючи собою конгломерат досить різних шкіл і напрямків, що мають спільну стратегічну платформу. У течію виявилися включеними ряд відомих психологів того часу: Г. Олпорт, Р. Мей, В. Франкл, Ш. Бюллер, А. Маслоу, К. Роджерс, Дж. Бьюдженталь, Ф. Баррон, Г. Меррей, Г. Мерфі. Проте погляди усіх цих науковців настільки різні, що було б правильніше говорити про «декілька гуманістичних психологій», а не про одну [48].

Найважливіша концепція, яку гуманістичні психологи взяли з екзистенціалізму, – це концепція становлення. Людина ніколи не буває статичною, вона завжди знаходиться в процесі становлення. Як вільна істота, людина відповідальна за реалізацію якомога більшого числа можливостей; вона живе по-справжньому, тільки якщо виконує цю умову [49].

Гуманістична психологія протиставляє себе як «третю силу» біхевіоризму та фрейдизму, що роблять основний наголос на залежності особистості від її минулого, тоді як головне в ній, згідно з гуманістичною психологією, – це спрямованість до майбутнього, до вільної реалізації своїх потенцій (Г. Олпорт), особливо творчості (А. Маслоу), до зміцнення віри у себе та можливість досягнення «ідеального Я» (К. Роджерс). Центральна роль при цьому відводиться мотивам, що за безпечують не пристосування до середовища, не конформну поведінку, а ріст конструктивного начала людського Я, цілісність і силу переживання якого покликана підтримувати особлива форма психотерапії [49].

У гуманістичній і екзистенційній психології так багато спільного, що у сучасній психології їх прийнято об'єднувати у єдине спільне – вершинну психологію, на противагу глибинній психології, представленій послідовниками З. Фрейда та К.-Г. Юнга. К. Роджерс об'єднував ці напрямки психології в «екзистенційну тенденцію у психології».

Екзистенційна психологія – це напрямок сучасної психології, що виник в Європі у першій половині ХХ ст. на межі двох тенденцій: з одного боку це незадоволеність багатьох психологів і терапевтів пануючими тоді детерміністськими поглядами й установкою на об'єктивний науковий аналіз людини; з іншого боку це потужний розвиток екзистенційної філософії, яка проявляла великий інтерес до психології та психіатрії [50].

В екзистенційній психології синтезовані різні вчення та теорії, присвячені психологічним проблемам людського існування. До складу сучасної екзистенційної психології частіше за все включають екзистенційний психоаналіз Ж.-П. Сартра і Л. Бінсвангера, логотеорію та логотерапію В. Франкла, аналітичну Dasein психологію М. Босса, екзистенційну антипсихіатрію Р. Лейнга, екзистенційну персонологію С. Мадді, екзистенційно-аналітичну теорію Дж. Бьюдженталя і, в першу чергу, психотеологію Р. Мея.

Засновник екзистенційної персонології С. Мадді висловлює думку, що предмет екзистенційної психології – психологічні закономірності формування особистості екзистенційного типу – вільної, відповідальної, яка покладається на свої сили. На сучасному етапі розвитку екзистенційної психології її предмет усе частіше отримує синтетичну, комплексну характеристику [51].

Відомий екзистенційний психолог І. Ялом досить чітко окреслив проблемне поле даного напрямку: 1) психологічні проблеми ставлення людини до часу, до життя та смерті; 2) психологічні проблеми свободи, відповідальності та вибору долі; 3) психологічні проблеми спілкування, любові, віри та самотності; 4) психологічні проблеми сенсу життя й абсурду існування, осмисленого та безглузлого буття [47].

Аналізуючи проблеми з якими працює екзистенційний напрямок, можемо зробити висновок, що ці питання також характерні для осіб юнацького віку, а саме студентів, адже в цей період, як зазначалося раніше, відбувається зміна

цінностей, переосмислення власного буття, відокремлення, пошук себе і все це може супроводжуватися тяжким переживанням самотності.

Таким чином, розроблена нами програма корекції стану самотності буде орієнтована на позитивний потенціал самотності, функціями якого є самопізнання, саморегуляція, функція творчості і самовдосконалення.

Тому при розробці корекційної програми основна увага приділяється гуманістично-екзистенціальній спрямованості, що включає такі підходи, як екзистенціальна психотерапія, гештальт-терапія та техніки емоційної стабілізації.

3.3 Апробація програми корекції самотності

Для корекції самотності студентів з різною спізалежністю була підготовлена програма з 5 занять по 90 хвилин у формі соціально-психологічного тренінгу.

З цієї причини, зважаючи на характер орієнтації, програму можна визначити як корекцію направлену на позитивний потенціал самотності, а саме: самопізнання, регуляцію власних емоцій та відчуттів, творчість і самовдосконалення.

Саме тому, психокорекційна програма має 5 етапів, кожен з яких відповідає одному заняттю психотренінгу:

1. Знайомство, налагодження згуртованості групи, введення поняття самотності.
2. Приділяється увага самопізнанню, особливо самопізнанню в темі самотності.
3. Навчання ідентифікації та регуляції та прийняттю власних емоцій.
4. Розвиток творчості та самовдосконалення.
5. Усвідомлення самотності та виокремлення способів як впоратися з нею. А також підведення підсумків.

Актуальним для даної корекційної програми є той факт, що в сучасному суспільстві людина зазнає впливу багатьох стресів. Щодня ми стикаємося з різноманітними факторами, починаючи від побутових проблем і закінчуючи соціальними питаннями. Використовуючи співзалежну поведінку особистість може уникнути індивідуальності або навпаки бути занадто зануреним у стан самотності.

У зв'язку з тим, що в науковому просторі приділено незначну кількість уваги вивченню корекції самотності особистостей з різною співзалежністю в особливості у осіб юнацького віку та студентів, це і зумовило вибір теми розробки корекційної програми.

Мета програми: корекція відчуття самотності студентів із різними ступенями співзалежності.

Завдання програми:

1. Впорядкувати знання щодо поняття «самотності».
2. Продувати вміння та навички: самопізнання, рефлексії, вміння регуляції власного стану, особливо стану самотності, розвиток творчості та самовдосконалення. При цьому на основі використання екзистенціальної психотерапії, гештальт-терапії, технік роботи з стабілізації емоційного стану та арт-терапевтичні техніки.

Очікувані результати програми:

1. Отримати знання щодо понять «самотність» та «усамітнення», а також способів подолання стану самотності; важливості самопізнання в темі самотності та регуляції емоцій; принципу «тут і тепер»; понять «творчість» та «самовдосконалення».
2. Розвинути вміння використовувати методи саморегуляції станів, саморефлексії, методи подолання самотності; розвиток творчості її на основі арт-терапевтичних технік; усвідомлення власного «Я-образу» за допомогою технік самопізнання; виділяти відчуття «тут і тепер».

Кількість учасників: до 15 осіб.

Тривалість програми: 5 занять по 90 хвилин.

Структура занять: здебільшого заняття складаються із самопізнання на основі проходження опитувальників визначення переживання самотності та переважаючого ступеню співзалежності, інформаційних повідомлень відповідно корекційної програми, ритуалів вітання та прощання, рефлексивних технік, методик на визначення способів подолання стану самотності, створення малюнків за допомогою арт-терапевтичних методів, вправ направлених на самовдосконалення, самопізнання, саморегуляцію.

На першому занятті відбуватиметься знайомство учасників та тренера, встановлення правил тренінгової роботи, ознайомлення учасників тренінгу з поняттям самотності, зокрема аргументація різних науковців щодо трактування цього поняття. Учасники вчилися презентувати себе, знаходили спільні якості застосовуючи роботу в групах та рефлексували щодо отриманого матеріалу на занятті.

Заняття 2 було присвячено самопізнанню, де студенти знаходили відповіді на такі питання: «Хто я?», «Чи часто я відчуваю відчуття самотності?», «Чи боюся я самотності?» тощо. Такж обговорювалися можливі причини відчуття самотності.

На третьому занятті корекційної програми учасники тренінгу актуалізували навчички саморегуляції. Вправи спрямовані на дослідження власних відчуттів тут і тепер та спостереженню за своїми тілесними відчуттями; а також на пошук способів саморегулювання за допомогою сенсорних систем: дотик, смак, нюх, зір, слух, виявлення власних способів регулювання стану.

Темою четвертого заняття було творчість і самовдосконалення. Метою було виявлення ознак творчості, самопізнання, вдосконалення самопрезентації учасників, розвиток творчого потенціалу, усвідомлення себе в системі

професійного та особистісного спілкування, усвідомлення професійних утруднень, власного «Я», актуалізувати бажання до самовдосконалення.

На останньому занятті програми психологічної корекції відчуття самотності учасники вчилися усвідомлювати самотність і виокремлювати індивідуальні способи як вратися з нею.

Висновки до розділу 3

1. Аналіз результатів наукових досліджень визначив, що кількість джерел щодо ефективних методів корекції стану самотності є недостатнім. Ми дійшли висновку, що найбільш екологічним та сприятливим покращенню методом корекції буде гуманістично-екзистенційний підхід, який акцентує увагу саме на позитивному потенціалі переживанні самотності.

2. Підсумовуючи наше дослідження, ми розробили програму, спрямовану на подолання самотності серед студентів з різними ступенями співзалежної поведінки, яка складається з 5 занять по 90 хвилин. В процесі корекційної програми був застосований гуманістичний напрямок, що включає екзистенціальну психотерапію, гештальт-терапію, техніки роботи з стабілізації емоційного стану та арт-терапевтичні техніки. та арт-терапевтичні техніки. Виходячи зі структури програми, варто зазначити, що переважаючими методами були: самопізнання; ідентифікація, регуляція та прийняття емоцій, станів, переживань; «принцип тут і тепер» та вправи з усвідомлення; також вправи на розвиток творчості і самовдосконалення; визначення індивідуальних способів подолання самотності.

3. Таким чином, проходження корекційної програми надає учасникам ефективний спосіб подолання відчуття самотності, усвідомлення її причин та способів подолання, розвиток рефлексії та набуття навичок саморегуляції власних відчуттів.

ВИСНОВКИ

Мета дипломної роботи полягала в теоретико – експериментальному дослідженні взаємозв'язку між переживанням відчуття самотності та ступенями співзалежності студентів.

1. В теоретичній частині було розглянуто поняття «самотності» та «співзалежності», особливості виникнення цих феноменів як в загальному вигляді, так і відповідно до виду самотності, залежність прояву від віку, та окремим пунктом розглянуто особливості переживання власне в осіб юнацького віку.

2. В ході теоретичного аналізу було виявлено, що незважаючи на те, що проблема самотності привертала та привертає увагу багатьох зарубіжних та вітчизняних психологів, у сучасній науці немає цілісного уявлення про феномен самотності, разом з цим недостатньо розкриті соціальні та психологічні причини виникнення стану самотності взагалі, що потребує подальшого вивчення та розкриття даного феномену.

3. Поняттям «самотність» можна позначити різні, що відрізняються один від одного явища. В одних випадках мається на увазі просторово – часова (фізична) ізоляваність людини від інших людей. В інших – відсутність близьких відносин, взаєморозуміння з людьми при наявності для цього всіх об'єктивних можливостей.

4. Зауважено, що основні характеристики особистості з високим ступенем співзалежності, мають типову модель поведінки, більш характерну для дитини, ніж для дорослої людини: залежить від думок інших, чекає схвалення від оточуючих, не вміє приймати рішення самостійно, відчуває складнощі у перебуванні на самоті.

5. Досліджуючи наукову літературу, можна сказати про те, що в юнацькому віці проблема самотності постає особливо гостро, адже юність є завершальним етапом становлення особистості. Цей вік характеризується

емоційною нестабільністю, нерішучістю, непослідовністю у своїх діях та вчинках. Гостре переживання почуття самотності у цьому віці пов'язане із: складнощами процесу соціальної ідентифікації на етапі дорослішання, переживанням негативного ставлення до себе, втратою старих і відсутністю нових дружніх взаємин.

6. Кореляційний зв'язок, який показав, що чим більша співзалежність у чоловіків, тим більша ймовірність, що вони будуть відчувати самотність, але цей зв'язок є досить слабким. У жінок же показник кореляційного зв'язку за співзалежністю говорить про відсутність або слабкий зв'язок між цими двома показниками. З іншого боку, зв'язок із самотністю виявився значно сильнішим. Це може означати, що чим більша самотність у жінок, тим менша ймовірність, що вони проявлятимуть співзалежну поведінку.

7. Розроблена та апробована програма, яка спрямована на подолання самотності серед студентів з різними ступенями співзалежної поведінки, яка складається з 5 занять по 90 хвилин. В процесі корекційної програми був застосований гуманістичний напрямок, що включає екзистенціальну психотерапію, гештальт-терапію, техніки роботи з стабілізації емоційного стану та арт-терапевтичні техніки. та арт-терапевтичні техніки. Виходячи зі структури програми, варто зазначити, що переважаючими методами були: самопізнання; ідентифікація, регуляція та прийняття емоцій, станів, переживань; «принцип тут і тепер» та вправи з усвідомлення; також вправи на розвиток творчості і самовдосконалення; визначення індивідуальних способів подолання самотності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Хемферт Р., Мінірт Ф., Майер П. Обираємо кохання. Боротьба з співзалежністю. "Тріада", 2012.
2. Beattie M. *Beyond Codependency and getting better all the time*. San Francisco: Harper & Row, 1989.
3. Greenberg G: *The Self on the Shelf*. State University of New York Press, 1994.
4. Small J. *Awakening in Time: The journey from Co-dependence to Cocreation*. Bantam–N. Y., 1991.
5. *The Webb-Fabean Codependence Assessment Guide* / M. Th. Webb, Ph. D. Princeton, 1993.
6. Mendenhall W. *Course on Co-dependence*. New Brunswick, N. J., 1987.
7. Wegsneider-Cruse S. *Choice-Making*. – Pompano Beach, Florida: Health Communication, 1985.
8. Subby R. *Co-dependency: A paradoxical dependency*. In *Co-dependency: An emerging issue*. Pompano Beach, FL: Health Communications, 1984.
9. Вакуліч Т. М. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. № 2. С. 3–11. URL: https://www.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/visnyky/nvsp/02_2012_2/12vtmyapp.pdf
10. Уайнхольд Б., Уайнхольд Дж. Звільнення від співзалежності / пер. з англ А. Чеславська. Незалежна фірма «Клас», 2002. 336 с.
11. Артемцева Н. Г. *Феномен співзалежності: загальне, типологічне, індивідуальне: монографія*. Москва : «Інститут психології РАН», 2017. 227 с. URL: <https://lib.ipran.ru/upload/papers/29724484.pdf>
12. Mahler and Furer. *Description of the Subphases. History of the Separation-individuation Study*. Presented at Workshop IV. Research in Progress. American Psychoanalytic Association, St Louis, May 4, 1963.

13. Гавриленко Я. Психологічні конфігурації залежних стосунків у міжособистісній взаємодії. ВІСНИК КНТЕУ. 2013. № 5. С. 94–104. URL: <http://visnik.knute.edu.ua/files/2013/05/8.pdf> (дата звернення: 22.10.2022).
14. Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: Пер Сэ, 2004
15. Ожегов С. Словарь русского языка / ред. Н. Шведовой. 11-е вид. стереотип, 1975.
16. Головин С. Словарь практического психолога. Минск : Харвест, 1997. 580 с.
17. Андрусенко В.А. Словник душевних та духовних термінів. Екатеринбург, 1993. 30 с.
18. Сіляєва В. Жіноча самотність як психологічна проблема. Практична психологія та соціальна робота, 2000. №4. С 33–35.
19. Харламенкова Н., Бабанова І. Стратегії самоствердження та ціннісні переваги самотнього людини. Психологічний журнал. 1999.Т. 20. С. 21-28.
20. Психологія. Словник/ред.: А. Петровського, М. Ярошевського. 2-ге вид. Москва: Політвидав, 1990. 494 с.
21. Майерс Д. Соціальна психологія. СПб.: Пітер, 1999.
22. Корчагіна, С.Г. Генезис, види та прояви самотності. Москва: Московський психолого-соціальний інститут, 2005.
23. Мельник Л.В. Переживання почуття екзистенційної самотності у юнаків із високим рівнем креативності. Психологія 2004. № 4.
24. Невмоєва Є.В. Самотність як психічний феномен та ресурс розвитку особистості у юнацькому віці: кандидатська дисертація. Тюмень, 2005. 180 с.
25. Осін Є. Н. Диференціальний опитувальник переживання самотності: структура та властивості. Психологія Журнал Вищої школи економіки. 2013. Т. 10, № 1. С. 55-81.
26. Long C. R. Solitude: An exploration of benefits of being alone. Journal for the Theory of Social Behavior. 2003. №33.

27. Кучинский Г.М. Психология внутреннего диалога. Минск : Университетское, 1988.
28. Нартова-Бочавер С.К. Психология приватности, 2008.
29. Костенко В.Ю., Погляд на себе з боку: роль рефлексії та самодетермінації у розвитку особистості.
30. Світ психології. 2016. №3. Long R. Solitude Experiences: Varieties, Settings, and Individual Differences. Personality and social psychology bulletin. 2003. №29.
31. Симеонова Л. Людина поряд. Москва: Політвидав, 1989.
32. Пепло Л. Самотність та самооцінка. Москва: Прогрес, 1989; . Швалб Ю. Самотність: соціально-психологічні проблеми. Київ, 2001.
33. Роджерс К. Погляд психотерапію. Становлення людини. Москва: Прогрес. Універс, 1994.
34. Jones H. Loneliness and social behavior. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. NY: John Wiley& Sons, 1992.
35. Водяха С. 35. Психологічне благополуччя сучасної людини. матеріали Міжнародної заочної науково-практичної конференції: Міжнародна науково-практична конференція, м. Єкатеринбург, 11 квіт. 2018 р.
36. Еріксон, Е. Ідентичність: юність та криза. 2006.
37. Слобідчик В., Ісаєв Є. Основи психологічної антропології. Психологія людини: Введення у психологію суб'єктивності: навч. посібник для вузів. Москва: Школа-Прес, 1995.
38. Токарева, Н. Основи вікової психології: Навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013.
39. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ 139. 2020. Вип. 14.
40. Невмоєва, Є.В. (2004). Самотність як суспільно-історичне явище та як явище індивідуального життя. Чита: ЗабГПУ. 2004.

41. Лашук В.Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "педагогічна та вікова психологія". Київ, 2010. 21 с.
42. Sonderby B., Wagoner Br. Loneliness: an integrative approach. Journal of Integrated Social Sciences. 2013. P. 1–29.
43. Frieda Fromm-Reichmann. Psychiatry. XXII : Loneliness. 1959.P. 1-16
44. Фром Е. Человек одинок, 1981
45. Hojat M. & Alonzo A. Psychosomatic Medicine : Loneliness and health. 1989
46. Weiss R.S. Loneliness : The Experience of Emotional and Social Isolation. Cambridge, MA : MIT Press, 1973.
47. Ялом І. Екзистенційна психотерапія. Москва: Клас, 1999.
48. Тихонравов Ю.В. Екзистенційна психологія: навчально-довідковий посібник. Москва: ЗАТ «Бізнес-школа» Інтел-Синтез», 1998. 238 с.
49. Зварич І., Чуйко Г. Екзистенційна та гуманістична психологія: навч. посіб. Чернівці : Чернів. нац. ун-т ім. Юрія Федько, 2019.
50. Братченко С.Л. Екзистенційна психологія глибинного спілкування. Москва: Сенс, 2001. 197 с.
51. Мадді С. Теорії особистості. Порівняльний аналіз. СПб. : Мова, 2002.
52. Вправи для тренінгів. URL: <http://simshecon.com/wp-content/uploads/2020/07/1e4d82e5c50b5b93206d88954808741c.pdf> (дата звернення: 12.12.2023)
53. Данілова Н.С. Соціально-психологічні тренінги для студентів: метод. посібник. БДУ. 2002. С. 107.
54. Кожуховська Л.С. Педагогічні ігротехніки: скарбничка методів та вправ / за заг. ред. Л. С. Кожуховської. Мінськ: вид. центр БДУ. 2010. С. 233

URL:https://www.youthworker.by/images/_library/Kopilka_metodov_i_uprazhnenij.pdf (дата звернення: 17.04.2023).

55. Перлз Ф. Практикум з гештальт-терапії. Психотерапія, 2007. 240 с.
URL: <https://booksonline.com.ua/view.php?book=125202&page=2> (дата звернення: 17.04.2023).

56. Психологічні вправи | Teenergizer. Teenergizer Молодіжний проект Молодіжний проект. URL: <https://teenergizer.org/2022/05/psihologichni-vpravi/> (дата звернення: 19.04.2023).

57. Заняття з елементами тренінгу. Розвиток креативності та творчих здібностей. Освітній проект «На Урок» для вчителів. URL: <https://naurok.com.ua/zanyattya-z-elementami-treningu-rozvitok-kreativnosti-ta-tvorchih-zdibnostey-188211.html> (дата звернення: 19.04.2023).

58. Педагогічний тренінг «Можливості творчого потенціалу вчителя». Бібліотека методичних матеріалів. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/01009nxb-b763.docx.html> (дата звернення: 19.04.2023).

59. Т. Г. Веретенко. Кожен з нас – унікальний! : програма тренінгу з подолання стану самотності студентів. Дніпропетровськ : ДНЗ “МВПУ ПІТ”, 2014. 67 с.

60. Тащіліна Є.А. Дослідження прокрастинації та перфекціонізму у студентів університету різних напрямів підготовки : дис. канд. псих. наук: за напрямом. Єкатеринбург, 2014. С. 79. URL: http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/27974/1/m_th_taschilina_2014.pdf. (дата звернення: 19.04.2023).

ДОДАТОК А

Зміст тренінгової програми

Заняття 1

Мета: знайомство учасників один з одним, налагодження відкритої комунікації в групі та комфортної атмосфери, введення поняття «самотності».

Тривалість тренінгу: 1 година 20 хвилин.

Вправа 1

«Самопрезентація»

Мета: допомогти учасникам ближче познайомитись один з одним, сформуванню відчуття безпеки та приналежності до групи.

Тривалість: 15-20 хвилин; кожному учаснику надається не більше двох хвилин на розповідь.

Хід виконання: Учасники по черзі роблять презентацію свого імені, розповідають про себе використовуючи такі питання: «Ім'я та риса характеру, що починається з тієї ж літери, що й ім'я», «Вказати три свої позитивні риси», «Закінчити фразу «не хочу хвалитися, але я...», «Вказати свої вподобання».

Питання для обговорення:

- Які емоції викликала у вас ця вправа?
- Що цікавого вам спало на думку, поки ви слухали розповідь іншого?
- Що можливо ви пригадали, чого про раніше не думали?

Вправа 2

«Правила роботи в групі»

Мета: розробити правила групи під час проведення тренінгових вправ.

Тривалість: 5 хвилин.

Хід виконання: методом мозкового штурму виділити основні правила групи, наприклад: «Принцип Я-висловлювання», «Правило конфіденційності», «Принцип поваги до іншого» тощо.

Вправа 3

«Як ми схожі!» [52]

Мета: сформувати відкриті та довірливі стосунки учасників один з одним, краще дізнатися один одного.

Тривалість: 10-15 хв.

Матеріали: папір, олівці.

Хід виконання: група розбивається на пари, кожна пара повинна якомога швидше знайти й записати 10 характеристик, вірних для них обох. Не можна писати загальнолюдські відомості, такі як «у мене дві ноги». Можна вказати, наприклад, рік народження, місце навчання, хобі, сімейний стан тощо. Після того як 10 характеристик записані, кожен член групи обирає іншого партнера й повторює те ж саме з ним.

Питання для обговорення:

- Чи вдалося вам знайти спільні якості?
- Спільні риси дійсно можна знайти будь із ким (клієнтом, партнером, колегою тощо)?

Вправа 4

«Що я хочу дізнатися?» [53]

Мета: виділити пріоритетний бажаний матеріал, який буде необхідний для подальшого якісного досягнення мети програми.

Тривалість: 10-15 хвилин.

Хід виконання: кожному учаснику необхідно треба продовжити декілька незакінчених, вже підготовлених тренером завчасно для групи, речень.

- ✓ Я запитую себе, як ...
- ✓ Мені було б дуже знати, чи правильним є ...
- ✓ Мене найбільше турбує думка, про/що ...
- ✓ Я вважаю, що самотність ...

Питання для обговорення:

- Чи важко було швидко знайти відповідь?
- Що було легше, а що складніше?

Вправа 5

«Тепломір мого настрою» [54]

Мета: рефлексія, аналіз емоційної складової у групі.

Тривалість: 15 хвилин, для розповіді учасника видається не більше трьох хвилин.

Матеріали: олівці або фломастери, ватман, можна додати самоклеючі папірці.

Хід виконання: тренер на великому ватмані завчасно зображує два тепломіри. На першому написано «До», а на другому «Після». Кожен учасник виходить до тепломірів та проводить обраним олівцем відповідно обираючи конкретне місце (знизу до гори –холодно/середньо/гаряче). Тема тепломірів «рівень прокрастинації». Першим є – рівень моєї прокрастинації на даний момент, другим – який рівень я хочу отримати по завершенню програми.

Друге коло: який був мій емоційний стан до заняття та який тепер емоційний стан після першої зустрічі (виділяти відповідно на тепломірах свій стан). Учасники діляться своїми думками та почуттями.

Домашнє завдання: виписати на окремому аркуші паперу, відповівши на запитання «Яким чином самотність впливає на моє життя?», «На які конкретні сфери життя завдає негативного впливу самотність?».

Вправа 6

«Поняття самотності»

Мета: ознайомлення з поняттям самотності, психоедукація.

Тривалість: 10-15 хвилин

Матеріали: презентація

Хід виконання: тренер знайомить учасників з поняттям самотності, розповідає про різні підходи до розуміння цього поняття, акентує увагу на позитивному потенціалі самотності та що він в себе включає.

Питання для обговорення:

- Які є запитання щодо теми?
- Що б вам хотілося ще дізнатися?

Вправа 7

«Що я отримав на цьому занятті»

Мета: поділитися враженнями

Тривалість: 10 хв.

Хід виконання: учасники діляться своїми враженнями та переживаннями, які відбулися на тренінгу.

Заняття 2

Мета: самопізнання учасників, інформування про вживість самопізнання в темі самотності.

Тривалість тренінгу: 1 година 20 хвилин.

Вправа 1

«Як я зараз?»

Мета: створення ефективної роботи групи, самопізнання, налагодження рапорту.

Тривалість: 10-15 хвилин.

Хід виконання: кожен учасник по колу називає три емоції, які він зараз відчуває можна з поясненням можна без. Наприклад: «Зараз я відчуваю радість, інтерес, занепокоєння».

Вправа 2

«Хто я?»

Мета: тренування самопізнання

Тривалість: 15-20 хвилин

Хід виконання: за допомогою «мозкового штурму, не розмірковуючи, 10-20 разів учасник дає відповідь на запитання «Хто я?», використовуючи характеристики, риси, інтереси й почуття для опису себе, розпочинаючи кожне речення із займенника «Я». Після цього проводиться робота з одержаними відповідями, можливо в кількох варіантах:

- 1) кожний учасник розповідає про себе;
- 2) анонімно аркуші з відповідями складають у стопку, ведучий зачитує, учасники намагаються відгадати, кому належать ці визначення.

Вправа 3

«Питання до себе»

Мета: тренування самопізнання; перевірка готовності до саморозкриття, самоаналізу і самопрезентації.

Тривалість: 15-20 хвилин.

Матеріали: папір, олівці

Хід виконання: тренер звертається до учасників з питаннями, вони повинні дати відповідь на них, записавши їх на листок. Потім кожен ділиться своїми відповідями по мірі готовності та бажання.

Питання для обговорення:

- На які питання вам було складно відповісти?
- Як ви себе відчували поки відповідали на них?

Заготовки питань для тренера:

- Чи відчуваєш ти себе дорослим?
- Чи часто ти відчуваєш почуття самотності?
- Чи можеш ти вільно висловлювати свої думки і почуття?
- Чи траплялося, що хтось із дорослих словом чи ділом обмежував твою свободу?

- Чи часто у тебе є причини пишатися собою?
- Чи виникала у тебе думка про самогубство?
- Чи вважаєш ти себе успішною людиною?
- Чи думаєш ти про Бога?
- Чи боїшся ти самотності?
- Чи траплялося тобі по-справжньому боятися за своє життя?
- Чи є в цьому світі людина, яка тобі дорога?
- Живеш ти з відчуттям, що тебе люблять?
- Що для мене самотність?
- Які емоції я відчуваю коли я в самотності?
- Чи подобається мені самотність чи навпаки заважає?
- Який я коли залишаюся на самоті?

Вправа 4

«Дискусія про причини власної самотності»

Мета: усвідомлення студентами причин свого стану.

Тривалість: 10-15 хвилин.

Хід виконання: кожному учаснику необхідно треба продовжити декілька незакінчених, вже підготовлених тренером завчасно для групи, речень.

- ✓ Більше за все я боюся...
- ✓ Мене засмучує...
- ✓ Я серджуся, коли...
- ✓ Я люблю слухати...
- ✓ Мені неприємно, коли...
- ✓ Я радію, коли...
- ✓ Мені не спиться, якщо...
- ✓ Коли я обурений, я...
- ✓ Я втрачу друзів, якщо...

- ✓ Для мене відпочинок це...
- ✓ Друг – це той...
- ✓ Щастя – це коли...
- ✓ Мені тепло, коли...
- ✓ Коли людина закохана, вона...
- ✓ Я відчуваю самотнім, коли...
- ✓ Коли я слухаю дощ, я...
- ✓ Коли я дивлюся у небо, я...
- ✓ Коли я чую сміх...
- ✓ Вогонь нагадує мені...
- ✓ Я посміхаюся, коли...
- ✓ Мені боляче, коли...
- ✓ Якщо навкруги темно...
- ✓ Я сумую, коли...
- ✓ Мене дратує, коли...
- ✓ Мені хочеться тиші, коли...
- ✓ Коли мене обіймають...

Питання для обговорення:

- Чи відчували ви страждання від самотності останнім часом?
- Чи можете ви описати, що саме ви переживаєте?
- Коли ви відчуваєте найбільш самотнім?
- Коли ви відчуваєте найменш самотнім?
- Як ви намагалися подолати проблему?
- На вашу думку, хто чи що є причиною вашої самотності?

Вправа 5

«Інформаційне повідомлення»

Мета: проінформувати учасників про важливість самопізнання в темі самотності, а також про різницю понять «самотність» та «перебування на самоті».

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання: тренер розповідає учасникам про те, що самопізнання є важливою складовою позитивного потенціалу переживання самотності. Пізнання своїх емоцій, відчуттів, бажань, потреб допомагає впоратися із відчуттям самотності. Тренер інформує про важливість перебувати на самоті адже завдяки цьому ми навчаємося пізнавати себе.

Питання для обговорення:

- Що нового ви дізналися?
- Чи легко вам вдається перебувати на самоті?

Вправа 6

«Прощання»

Мета: підведення підсумків тренінгу, зворотній зв'язок.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання: учасники по колу висловлюють свої думки та емоції щодо проведеного тренінгу.

Питання для обговорення:

- Чи ефективним для вас був цей тренінг?
- Що нового ви для себе відкрили?
- Що було для вас ресурсним на цьому занятті?

Заняття 3

Мета: регуляція емоцій, прийняття їх, вчимося ідентифікувати та увідомлювати їх, принцип тут і тепер (прави з осознаности)

Тривалість тренінгу: 1 година 20 хвилин.

Вправа 1

«З чим сьогодні прийшли?»

Мета: створення ефективної роботи групи, самопізнання, налагодження рапорту.

Тривалість: 10-15 хвилин.

Хід виконання: кожен учасник по колу говорить про свої відчуття зараз та що бажають отримати від тренінгу.

Вправа 2

«Тут і тепер» [55]

Мета: актуалізація рефлексії, ідентифікація власного стану

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання: протягом декількох хвилин учасники пишуть фрази, які виражають те, що вони в даний момент усвідомлюють, помічають. Кожну фразу починають словами «зараз», «в цей момент», «тут і тепер». Приклад: «Зараз я, моє дихаюче тіло, сиджу тут на стільці, стілець у кімнаті, кімната в квартирі (або в іншому приміщенні), — зараз, у другій половині дня, цього певного дня, у цьому ХХ столітті; я тут і зараз роблю те й те».

Питання для обговорення:

- З якими складнощами ви стикнулися?
- Чи важко вам було сконцентруватися?

Вправа 3

«Тілесні відчуття» [55]

Мета: фокусування уваги на відчутті тіла.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання: учасникам необхідно зосередитися на своїх «тілесних» відчуттях загалом. Дозвольте своїй увазі блукати різними частинами тіла. По можливості "пройдіть" увагою все тіло. Пропонується відповісти на такі питання: «Які частини себе ви відчуваєте?», «Наскільки і з якою ясністю існує

для вас ваше тіло?», «Зверніть увагу на біль та зажими, які ви зазвичай не помічаєте», «Які м'язові напруження ви відчуваєте? Звертаючи увагу, не намагайтеся передчасно розслабити їх, дозвольте їм продовжуватися. Намагайтеся визначити їх точні розташування». «Зверніть увагу на відчуття шкіри, чи відчуваєте ви своє тіло як ціле? Чи відчуваєте ви зв'язок голови з тулубом? Чи відчуваєте ви свої геніталії? Де ваші груди? Кінцівки?».

Питання для обговорення:

- З якими складнощами ви стикнулися?
- Чи важко вам було сконцентруватися?

Вправа 4

«Асоціації» [55]

Мета: ідентифікація відчуттів.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання: тренер роздає учасникам різні картинки, дивлячись на картинку студентам необхідно дати відповідь на наступні питання: «Які асоціації в мене з цією картинкою?», «Що я тут бачу?», «Яку емоцію вона викликає?», «Якщо зображується буря, чи відчуваєте ви відповідні вихори і хвилювання?», «Чи не лякає трохи ось це обличчя?», «Чи не дратує цей яскравий підбір фарб? Яким би не було ваше швидкоплинне враження, не намагайтеся змінити його сумлінним розгляданням, переходьте до наступної картини. Зверніть увагу, яке тонке емоційне почуття викликає цей малюнок, переходьте до іншого. Якщо ваші реакції здаються дуже невиразними і швидкоплинними або ви навіть взагалі не здатні їх відстежити, не думайте, що це завжди буде так, повторюйте досвід при кожній нагоді».

Питання для обговорення:

- Які відчуття у вас були на 1 та 2 картинці?
- Що нового ви помітили у своїх переживаннях?

Вправа 5

«Сенсорне усвідомлення» [56]

Мета: усвідомлення переживань через органи чуття, актуалізація ресурсів.

Тривалість: 15-20 хвилин.

Хід виконання: студенти креслять на аркуші 5 стовпчиків, позначивши в кожному один із п'яти органів чуття: дотик, смак, нюх, зір і слух. Потім записують переживання, які приносять задоволення через кожен орган чуття.

Питання для обговорення:

- Чи вдалося виявити переживання, які приносять задоволення?

Вправа 6

«Інформаційне повідомлення»

Мета: проінформувати учасників про важливість регуляції власних станів, переживань, прийняття їх, про принцип «тут і тепер».

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання: тренер розповідає учасникам про те, що усвідомлення власних процесів, станів, переживань тощо є важливою складовою позитивного потенціалу переживання самотності. Принцип «тут і тепер» допомагає зосередитися на можливостях та ресурсах, які є зараз, а також полегшити переживання тяжких станів, наприклад самотності, та їх подальшого подання.

Питання для обговорення:

- Чи корисна була для вас ця інформація?
- Що нового ви дізналися?

Вправа 7

«Що я отримав на цьому занятті»

Мета: поділитися враженнями.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання: учасники діляться своїми враженнями та переживаннями, які відбулися на тренінгу.

Питання для обговорення:

- Що цінного для вас було на цьому занятті?
- Що б ви хотіли дізнатися наступного разу?
- З якими відчуттями закриваєте сьогодні?

Заняття 4

Мета: творчість і самовдосконалення

Тривалість тренінгу: 1 година 20 хвилин.

Вправа 1

«Картки креатив» [57]

Мета: самопізнання, вдосконалення самопрезентації

Тривалість: 10-15 хвилин.

Хід виконання: на столі розкладаються картки «Креатив», кожен учасник вибирає картку асоціацію, до якої він відносить себе в даний момент та презентує себе по цій картці.

Вправа 2

«Творча людина» [58]

Мета: виявлення ознак творчості

Тривалість: 10-15 хвилин.

Хід виконання: до кожної літери слова «творчість» учасникам слід дібрати якості, які, на їх думку, характеризують творчу людину. Після виконання творчого завдання один представник групи зачитує версію розшифровки слова «творчість».

Приклад:

Т – толерантний, терплячий, трудолюбивий...

В – винахідливий, відкритий, впевнений, вольовий, відвертий, відповідальний...

Р – рішучий, розкутий, реактивний, романтичний ...

Ч – чутливий, чесний, чуйний, чарівний...

І – ініціативний, інтелігентний, інтелектуальний...

С – самостійний, свідомий, самодостатній, сумлінний, сміливий...

Т – товариський, турботливий, тактовний...

Ь –

Питання для обговорення:

- Яка на вашу думку творча людина?
- Чи вважаєте ви себе творчою людиною?

Вправа 3

«Нісенітниця» [57]

Мета: розвиток творчого потенціалу

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання: кожен учасник отримує аркуш паперу і запису відповідь на запитання психолога. Після цього загинає аркуш так, щоб його відповіді не було видно, і передає сусіду, який сидить праворуч. Той письмово відповідає на наступне запитання ведучого знову загинає аркуш і передає далі. Коли запитання закінчуються, кожен учасник розгортає аркуш, що опинився у нього в руках, і вголос, як один текст, читає записані на ньому відповіді.

Запитання:

Хто?

Який?

Де?

З ким?

Чим займалися?

Як це відбувалося?

Що запам'яталося?

І що вийшло ?

Питання для обговорення:

- Чи сподобався вам варіант який вийшов?

Вправа 4

«Дерево власного «Я»» [57]

Мета: усвідомлення себе в системі професійного та особистісного спілкування усвідомлення професійних утруднень, власного «Я».

Тривалість: 20 хвилин.

Хід виконання: давайте здійснимо екскурсію вглиб власного «Я». Це «Я» можна зобразити у вигляді дерева з різними гілочками і коренями. Корені – це підгруддя, на яке ви спираєтеся у вашому житті, в т.ч. професійному. Стовбур, гілки – це ваші професійно-особистісні якості, що ведуть вас по життю , в т.ч. професійному. Це основні відності, що допомагають вашому професійному зростанню. Вони можуть бути пишні, повні життя, а можуть засихати. Які причини можливого ураження вашого дерева? Вони зовнішні чи внутрішні? Кульки омели, яка паразитує на дереві, дупла позначатимуть ті недоліки, які заважають вам у професійному зростанні. Якими вони будуть? Позначте їх у відповідних місцях дерева. Які зовнішні «процеси», «об'єкти» сприяють або перешкоджають вашому професійному становленню, включенню в професійну спільноту? Намалуйте їх . Чи є на вашому дереві плоди. Що вони означають?» .

Після індивідуальної роботи, учасники об'єднуються в групи: зображує узагальнений образ «Я-професіонал» , вказуючи якості, об'єкти, які сприяють професійному становленню, самореалізації тощо; зображує узагальнений образ «Перешкоди становлення мого професійного Я», вказуючи якості об'єкти, які перешкоджають професійному становленню та реалізації.

Питання для обговорення:

- Чи складно було зображувати дерево?

- Яка найскладніша частина була?
- Що ви відчували протягом виконання завдання?

Вправа 5

«Негативні риси»

Мета: продовжувати самопізнання, актуалізувати бажання до самовдосконалення.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід виконання: Учасникам пропонується написати 3-5 характеристик, які вони вважають своїми недоліками. Наприклад: лінь, жадібність, неохайність, нечесність, грубість, прокрастинація, неухважність та інше. Далі слід відповісти на такі питання: «Про мені свідчить ця якість?», «Коли я такий (тобто лінивий, неухважний) я який? Що зі мною відбувається?», «Чи заважають мені ці риси в житті?», «Чи хотів би я змінити ці характеристики? Якщо так, то на які?», «Чи приймаю я себе таким?». Після відповідей на ці питання, необхідно подумати чи справді ці риси негативні? Наприклад, коли ми лінимося щось робити, насправді ми або не хочемо цього робити або не маємо на це ресурсу, або коли ми жадібні, скоріш за все ми не бажаємо ділитись чимось, що по праву належить нам. Тож, учасникам слід виписати до кожного пункту про що насправді ці «негативні риси».

Питання для обговорення:

- На вашу думку, чи існують справді негативні риси?
- Що ви зараз відчуваєте, коли усвідомили про що для вас ці характеристики?

Вправа 6

«Рефлексія»

Мета: підведення підсумків.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання учасники діляться враженнями від тренінгу.

Питання для обговорення:

- Що сподобалось на цьому занятті?
- Що я зрозумів на цьому занятті?
- Про що для мене цей тренінг?

Заняття 5

Мета: навчитися усвідомлювати самотність і виокремлюємо індивідуальні способи як вортися з нею та завершення програми, підведення підсумків усіх занять.

Тривалість тренінгу: 1 година 20 хвилин.

Вправа 1

«Запрошення до чаю»

Мета: самопізнання учасників, створення доброзичливої атмосфери в групі.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід виконання: передаючи по колу чайну чашку, учасники називають по імені сусіда та промовляють: «Приходь до мене на чай, бо я...» (цікавий співрозмовник, інтелектуальна особистість, вмію розважатись і т.д.).

Вступ тренера

Тепер, коли ми пізнали себе та навчилися це робити, коли самопізнання в темі самотності ідентифікувати, регулювати та приймати емоції, тани, відчуття, усвідомили важливість принципу «тут і тепер», розвили творчість і підсилили здатність до самовдосконалення, можемо говорити про те, як же тепер цей багаж знань примінити для «подолання» самотності і виявленню її позитивного потенціалу.

Вправа 2

«Усамітнення»

Мета: навчитися усамінюватися.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід виконання: студентам пропонується уявити, що вони залишилися самі на безлюдному острові, або в будь-якому іншому місці. Кругом, тиша, жодної людини. Учасникам слід дати відповіді на такі питання: «Які перші думки в мене виникають?», «Які в мене думки через 15, 30 хвилин, годину?», «Що мені хочеться зробити?», «Що я зараз відчуваю?», «Мені подобається чи хочеться втекти звідти?».

Питання для обговорення:

- Чи вдалося вам уявити себе на безлюдному острові?

Вправа 3

«Намалюйте свою самотність» [59]

Мета: дати можливість учасникам подумати над причинами своєї самотності.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: папір, олівці.

Хід виконання: необхідно взяти аркуш паперу і кольорові олівці. Лівою рукою, вибираючи олівець того кольору, який вам подобається, починайте малювати довільні лінії. Намагайтеся не замислюватися, а малювати спонтанно, звільняючи руку від впливу своїх думок і підкоряючись тільки внутрішньому бажанню. Якщо через якийсь час вам захочеться взяти олівець іншого кольору, зробіть це. Щоразу вибирайте колір олівців і спрямованість малюнка у відповідності зі своїм бажанням. Ваш вільний малюнок, що складається з різних кольорових ліній, повинен поступово заповнити весь простір листа. Не повинно залишатися жодних вільних місць.

Після того як малюнок буде закінчено, подивіться на нього. Олівці яких кольорів ви віддали перевагу? Не дивуйтеся тому, що, крім темних кольорів, ви

вибирали також світлі і, можливо, навіть яскраві. Це свідчить про те, що насправді свій настрій ми оцінюємо більш негативно, ніж насправді. Спонтанний малюнок лівою рукою відображає наш внутрішній стан близько до того, як воно насправді (на малюнок 15 хвилин).

Питання для обговорення:

- Олівці яких кольорів ви віддали перевагу?
- Що для вас самотність?
- Що ви відчуваєте, коли зовсім самотні?
- Що допомагає вам подолати це почуття?

Вправа 4

«Подолання самотності»

Мета: навчитися справлятися з відчуттям самотності.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід виконання: студентам пропонується написати план-список, що допомагає при відчутті самотності (10-15 пунктів).

Питання для обговорення:

- Скільки пунктів вийшло написати?
- Чи складно було писати?

Вправа 5

«Вимірювання самотності на початку і зараз»

Мета: вимірювання та співставлення переживання стану самотності на початку програми та зараз.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід виконання: як би ви оцінили своє відчуття самотності на початку програми і зараз від 1 до 10, де 1 – зовсім не відчуваю самотності, 10 – дуже відчуваю. Необхідно назвати дві цифри. Учасники діляться по колу своїми переживаннями.

Питання для обговорення:

- Чи змінився ваш стан?
- Що вам допомогло?
- Які вправи були найефективнішими?

Вправа 6

«П'ять пальців» [60]

Мета: усвідомлення, осмислення та узагальнення інформації, отриманої під час заняття.

Тривалість: 15-20 хвилин.

Хід виконання: присвоїти кожному пальцю по одному критерію для оцінки якості досягнення мети.

Відповідні критерії:

- ✓ Великий. Відчуття, вправа, на яку витрачається найбільше енергії
- ✓ Вказівний. Визначте, що нового ви дізналися про себе.
- ✓ Середній. Стан буття, пов'язаний з реалізацією позитивних емоцій та ресурсів.

- ✓ Безіменний. Бажання, які виникли або присутні під час тренінгу.

- ✓ Мізинець. Мозковий штурм, отримана інформація, основні ідеї.

Питання для обговорення:

- Що нового ви дізналися?
- Чи дізналися ви нові методи управління самотністю?
- Чи справдилися ваші очікування тренінгової програми?
- Які методи ви плануєте застосовувати надалі?
- Що було для вас найскладніше?
- Чи були техніки, які змінили ваше самопочуття чи світосприйняття?
- Яка методика вам найбільше запам'яталася та була корисною?
- Які основні інсайти ви усвідомили в процесі самопізнання?

