

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ЧЕРКАШИНА ІРИНА ВАЛЕРІЇВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
к. психол. наук, доцент
_____ О.А. Соловей-Лагода
«__» _____ 2024 р.

**ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЯК ЧИННИК
САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
Матохнюк Л.О., д-р психол. н.,
професор, професор кафедри
загальної та соціальної психології

Оцінка: ____ / ____ / ____
(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Черкашина І. В. Переживання самотності, як чинник самоактуалізації жінки. Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2021.

Основною метою дослідження є теоретично-методологічних визначення та емпіричне дослідженні переживання самотності жінок та самоактуалізації як чинника особистості.

Предметом дослідження є структура самоактуалізації особистості та особливості переживання самотності.

За результатами дослідження обґрунтовано та здійснений вибір комплексу методів та методик, спрямованих на дослідження самотності та здійснення аналізу стану переживання самотності особистості жінки. Одержані результати можуть бути використані викладачами закладів вищої освіти у практичній роботі психологічних служб та післядипломної освіти, для роботи з людьми, та самими особами дорослого віку для підвищення рівня самоактуалізації.

Ключові слова: самотність, самоактуалізація, особистість, феномен, самореалізація.

112 с., 3 табл., 39 дж.

Cherkashina I. V. Experiencing loneliness as a factor in a woman's self-actualization. Specialty 053 "Psychology", educational program "Psychological rehabilitation". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2021.

The main goal of the research is theoretical and methodological definitions and empirical research of women's experience of loneliness and self-actualization as a personality factor.

The subject of the study is the structure of self-actualization of the individual and the peculiarities of experiencing loneliness.

Based on the results of the research, the choice of a complex of methods and techniques aimed at researching loneliness and analyzing the state of experiencing loneliness of a woman's personality was substantiated and carried out. The obtained results can be used by teachers of higher education institutions in the practical work of psychological services and postgraduate education, to work with people, and by adults themselves to increase the level of self-actualization.

Key words: loneliness, self-actualization, personality, phenomenon, self-realization.

112 pp., 3 tables, 39 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРОТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ПЕРЕЖИВАННЯ.....	6
1.1 Самоактуалізація особистості як психологічний феномен.....	6
1.2 Психологічні особливості переживання самотності особистістю..	9
1.3 Теоретична модель переживання самотності особистістю.....	14
Висновок до 1 розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЖІНОК.....	28
2.1 Методи та методики емпіричного дослідження.....	28
2.2 Аналіз результатів дослідження переживання самотності.....	33
2.3 Висновок до 2 розділу.....	45
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТІСТЮ ТА РОЗРОБКА САМОАКТУАЛІЗАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ.....	46
3.1 Програма подолання самотності особистістю методом розвитку та удосконалення самоактуалізаційних можливостей.....	46
3.2 Аналіз ефективності психокорекційної програми.....	54
3.3 Висновок до 3 розділу.....	59
ВИСНОВОК.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	63
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Актуальність дослідження теми «переживання самотності, як чинник самоактуалізації особистості жінки» обумовлюється сучасними соціально-психологічними тенденціями та викликами, які постають перед жінками у різних життєвих ситуаціях.

Основні компоненти актуальності дослідження:

Соціальні зміни та зростання індивідуалізму: У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до індивідуалізації, зокрема серед жінок, які все більше орієнтуються на саморозвиток, кар'єрні досягнення та особисті пріоритети. В умовах цієї соціальної трансформації самотність стає важливим життєвим досвідом, який може слугувати тригером для самоаналізу та внутрішніх змін.

Психологічні виклики самотності: Переживання самотності впливає на емоційний стан і психічне здоров'я особистості, зокрема жінок, які часто стикаються з соціальними очікуваннями щодо родини та міжособистісних відносин. Водночас, це переживання може сприяти усвідомленню власних потреб і спрямувати жінку на шлях самоактуалізації.

Самоактуалізація як важлива складова особистісного розвитку: За концепцією Абрагама Маслоу, самоактуалізація — це реалізація потенціалу особистості, її внутрішніх ресурсів і талантів. Переживання самотності може сприяти поглибленню самопізнання, визначенню життєвих цілей та пріоритетів, що є важливими аспектами самоактуалізації.

Гендерні аспекти переживання самотності: Жінки часто зіштовхуються з особливими соціальними та культурними нормами, які можуть спричиняти додатковий тиск у контексті самотності. Дослідження

того, як жінки переживають самотність і як це впливає на їхній розвиток та реалізацію, є важливим для розуміння гендерних аспектів самоактуалізації.

Таким чином, дослідження переживання самотності як чинника самоактуалізації особистості жінки є важливим у контексті сучасних соціальних змін, особистісного розвитку та психологічного благополуччя жінок.

Мета дослідження полягає у теоретично-методологічних визначеннях та емпіричному дослідженні переживання самотності жінок та самоактуалізації як чинника особистості.

Об'єктом дослідження є самотність жінок.

Предмет дослідження: структура самоактуалізації особистості та особливості переживання самотності.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, переживання почуття самотності виступає значущим чинником, що сприяє самоактуалізації особистості жінки. Самотність, як внутрішній досвід, може стимулювати процес самопізнання, переосмислення життєвих цінностей і пріоритетів, що в результаті призводить до глибшого розуміння власних потреб і сприяє реалізації особистісного потенціалу.

Наукова новизна даного дослідження полягає в розширенні та поглибленні знань про самоактуалізацію сучасної української жінки.

Теоретична значимість дослідження. На основі знайденої спеціалізованої літератури та досліджень різних науковців, їх наукових статей, можна навчитись, порівняти та використати для своїх досліджень, та набуття додаткових знань.

Практична значимість дослідження. Результати дослідження будуть корисні психологам-практикам, психологам-консультантам, педагогам, а також для психосвіти та розробки теорії у галузі гендерної психології.

На основі мети та об'єкту дослідження було розроблено наступні завдання:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури, уточнити поняття самоактуалізації та самотності особистості.
2. Підібрати методологічний інструментарій дослідження самотності та здійснити аналіз стану переживання самотності особистості.
3. Розробити та опробувати корекційну програму подолання самотності особистості.

Методи дослідження: Для вирішення поставлених завдань і досягнення цілей дослідження використовувалися такі змішані методи:

- а) теоретичні — аналіз, порівняння, узагальнення, теоретичне моделювання;
- б) емпіричні: методика для виявлення виду самотності С. Корчагіної [13]; тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності ДИСПС» О. Саннікова, В. Б. Бедан [20,21]; анкета «Самотність» Л.В. Тислюк [29]; тест: "Визначення рівня самоактуалізації особистості" опитувальник САМОАЛ [30].

РОЗДІЛ 1

ТЕОРОТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ, ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Самоактуалізація особистості як психологічний феномен

Абрагам Маслоу розглядав самоактуалізацію як останню сходинку своєї піраміди потреб, де після задоволення базових (фізіологічних і безпекових) потреб, соціальних і потреб у повазі, людина прагне реалізувати свій повний потенціал [3]. Для цього необхідне не лише задоволення зовнішніх потреб, а й розвиток внутрішнього світу.

Роджерс вважав, що кожна людина має внутрішній потенціал для розвитку і що самоактуалізація відбувається у сприятливих умовах, коли людину безумовно приймають і підтримують [4]. Він також підкреслював значення автентичності та емоційної відкритості у процесі самореалізації.

Представники гуманістичної психології, зокрема Карл Роджерс, також вважали самоактуалізацію важливою метою особистості. Вони акцентували увагу на тому, що кожна людина має внутрішній потенціал до розвитку, але його реалізація залежить від позитивних умов, таких як підтримка і безумовне прийняття з боку оточення.

В екзистенціальній психології самоактуалізація пов'язана з пошуком сенсу життя і прийняттям своєї унікальності та обмежень. Людина прагне досягти автентичності і повного усвідомлення своєї ролі в світі, приймаючи як радощі, так і тяготи існування.

На думку Маслоу А., «**Самоактуалізація** — це процес, під час якого особистість прагне реалізувати свій потенціал, розвивати здібності та досягати внутрішньої гармонії, стаючи "найкращою версією себе"»[3]. Цей концепт набув широкого визнання завдяки психологу Абрагаму Маслоу, який вважав самоактуалізацію вищим рівнем людської мотивації [2].

Самоактуалізація — це динамічний і тривалий процес, який триває протягом усього життя. Вона не є кінцевою метою, а скоріше постійним прагненням до розвитку. Люди, які йдуть шляхом самоактуалізації, готові до змін і гнучко адаптуються до нових обставин [5].

Самоактуалізація є одним із найважливіших психологічних феноменів, який визначає якість життя людини, її здатність досягати гармонії, знаходити свій шлях і реалізовувати свої таланти та можливості [6].

На думку М. Мукашевич, **«Феномен самоактуалізації** — це складний психологічний процес, що відображає прагнення людини до реалізації свого внутрішнього потенціалу, досягнення гармонії із собою та навколишнім світом [7]. Самоактуалізація є важливою складовою людського розвитку та становлення особистості».

Розглянемо **основні характеристики феномену** самоактуалізації особистості у науковій літературі М. Мукашевича [7]:

Реалізація внутрішнього потенціалу. Людина прагне розкрити свої таланти, здібності, досягти максимального розвитку в усіх сферах життя. Це може стосуватися як професійної діяльності, так і міжособистісних стосунків, творчості, духовного зростання.

Прагнення до автентичності. Самоактуалізована людина живе у відповідності з власними цінностями та переконаннями, а не під впливом зовнішніх очікувань. Вона вміє бути справжньою і чесною перед собою та іншими.

Постійний процес розвитку. Самоактуалізація — це посвєчасний процес, який триває усе життя. Це активний рух до кращої версії себе, до постійного вдосконалення і глибшого самопізнання.

Здатність до рефлексії. Людина, що самоактуалізується, має високу

здатність до саморефлексії — вона аналізує свої думки, емоції та поведінку, намагаючись зрозуміти себе краще і працювати над власними слабкими сторонами.

Незалежність і автономія. Для самоактуалізованої особистості характерна незалежність у мисленні і прийнятті рішень. Вона не керується зовнішнім тиском або очікуваннями суспільства, а діє згідно з власними переконаннями та внутрішніми цінностями.

Гуманістичні цінності. Самоактуалізація не обмежується індивідуальними досягненнями. Люди, які досягли цього рівня розвитку, часто спрямовані на допомогу іншим, зокрема через волонтерство, соціальну активність або створення умов для розвитку суспільства [7].

Розглянемо **етапи самоактуалізації** особистості у науковій літературі М. Мукашевича [7]:

Самопізнання. На першому етапі людина починає розуміти свої справжні бажання, інтереси, сильні та слабкі сторони.

Розвиток. Людина активно працює над собою, розвиває свої здібності, здобуває нові знання і досвід.

Реалізація. Досягнувши певного рівня розвитку, людина починає реалізовувати свій потенціал через конкретні дії — творчість, роботу, соціальну діяльність тощо.

Інтеграція. Самоактуалізована особистість досягає гармонії між своїми внутрішніми бажаннями та зовнішнім світом, будуючи своє життя відповідно до своїх цінностей [5].

Феномен самоактуалізації є ключовим аспектом людського розвитку, який дозволяє людині розкрити свій потенціал, досягти гармонії та знайти сенс у житті. Самоактуалізація є постійним процесом, який відбувається у відповідь на внутрішні прагнення і виклики зовнішнього світу [7].

Розглянемо **умови для досягнення самоактуалізації** особистості у науковій літературі Поліщук Т. [6]:

Психологічна свобода. Для того, щоб розкрити свій потенціал, людині необхідно відчувати внутрішню свободу та відсутність жорстких обмежень, які можуть стримувати її розвиток.

Підтримка соціального оточення. Безумовне прийняття, розуміння і підтримка з боку близьких людей або соціуму загалом створюють сприятливі умови для самоактуалізації.

Сприйняття себе. Самоактуалізація вимагає прийняття себе таким, яким людина є, включаючи свої недоліки, але з бажанням постійно працювати над собою.

Внутрішні умови. Важливу роль відіграють внутрішні психологічні ресурси людини — віра в себе, самостійність, здатність до рефлексії і прагнення до розвитку. Самоактуалізація вимагає постійного самопізнання та особистісного зростання.

Зовнішні умови. Позитивне соціальне середовище також впливає на можливість самоактуалізації. Якщо людина отримує підтримку, знаходить розуміння і відчуває повагу з боку оточення, це стимулює її рух до реалізації потенціалу [6].

1.2 Психологічні особливості переживання самотності особистості

Психологічні особливості переживання самотності особистості відображають складний процес, який включає емоційні, когнітивні та соціальні аспекти. Самотність може бути як негативним, так і позитивним досвідом залежно від особистих характеристик людини, її життєвого досвіду та ситуації, в якій вона перебуває.

Самотність — це складний психологічний феномен, який досліджується багатьма науковцями по всьому світу. Їхні дослідження показують, що самотність має значний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини і розкривають різні аспекти цього явища.

Дослідженням біологічних і соціальних наслідків самотності займався Джон Качіоппо (John Cacioppo). Американський нейропсихолог Джон Качіоппо був піонером у дослідженнях самотності. Він довів, що тривала самотність має серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я. Його дослідження показали, що хронічна самотність підвищує рівень стресу, знижує імунну систему та збільшує ризик серцево-судинних захворювань.

Соціальні зв'язки та еволюція. Качіоппо розглядав самотність як еволюційний механізм, який допомагає людям зрозуміти потребу у соціальних зв'язках. Він стверджував, що люди генетично запрограмовані шукати соціальні контакти, оскільки це забезпечує виживання та добробут [8].

Дослідженням ефекту емоційної ізоляції у дітей займався Рене Спітц (René Spitz). Спітц, австрійсько-американський психоаналітик, досліджував наслідки емоційної ізоляції у дітей, які росли без батьківської любові і догляду. Він виявив, що діти, які залишалися без емоційної підтримки, страждали від затримки в розвитку і мали підвищену схильність до фізичних та психологічних проблем. Ці висновки підкреслюють важливість емоційного зв'язку в ранньому дитинстві [9].

Дослідженням самотності в епоху цифрових технологій займався Шері Туркл (Sherry Turkle). Туркл, професорка Массачусетського технологічного інституту, досліджує вплив цифрових технологій на людське спілкування. Вона стверджує, що, хоча сучасні технології роблять нас більш "підключеними", вони водночас посилюють самотність. Люди, особливо молодь, почуваються самотніми через поверхневі зв'язки у соціальних мережах і брак справжньої емоційної близькості [10].

Основні роботи: Франкл, засновник логотерапії, у своїх роботах, особливо в книзі *Людина в пошуках сенсу* (Man's Search for Meaning), розглядав самотність і екзистенціальну порожнечу.

Вплив на теорію самотності: Франкл вважав, що самотність часто виникає через втрату сенсу життя. Він стверджував, що пошук сенсу — це ключ до подолання екзистенційної ізоляції, а також спосіб віднайти внутрішні ресурси для подолання самотності [11].

В Україні дослідженням психологічних аспектів самотності займалися наступні науковці: В.Б. Бедан [15], Сидорчук М.С. [5], С.Г. Корчагіна [13], Саннікова Д.А. [21], Олейник Н.О. [14], Мельничук В.В. [26], Молчанова Н. [39], Хрипко С.А. [25], Миронець М.Г. [24]. Психологічні характеристики самотності в підлітковому та юнацькому віці розкриваються роботами Хухлаєва О.В. [32], О.Н. Ковальчук [35], Макарук І. [27], І.Г. Павлова [12].

Ці науковці та їхні роботи допомагають розуміти, як самотність впливає на особистість, її емоційний та психічний стан, а також як можна долати ці переживання.

На основі аналізу наукової літератури було встановлено **психологічні компоненти переживання самотності** Павлова І.Г. [12]:

Емоційний показник:

Негативні емоції. Самотність часто асоціюється з почуттями смутку, тривоги, розчарування та депресії. Людина може відчувати, що її не розуміють, або що вона емоційно ізолювана від інших. Це може призводити до відчуття безвиході та емоційного виснаження.

Тривога. Часто самотність супроводжується почуттям страху, що людина залишиться самотньою назавжди, особливо в умовах втрати близьких стосунків або соціальних зв'язків.

Відчуття ізоляції. Людина може відчувати себе відрізаною від суспільства, навіть якщо фізично перебуває серед інших людей. Це часто трапляється через відсутність емоційної підтримки або нерозуміння з боку оточуючих [12].

Когнітивний показник:

Негативне самовідчуття. Самотність може сприяти виникненню думок про власну неповноцінність або небажаність. Людина починає сумніватися у своїй цінності для інших, що може впливати на самооцінку.

Самоаналіз. У певних випадках самотність може стати простором для глибокої рефлексії. Це дає людині змогу оцінити свої життєві пріоритети, потреби, бажання. Самотність може допомогти в переосмисленні свого життя і пошуку нових цілей.

Концентрація на негативі. Переживаючи самотність, людина може зациклюватись на негативних аспектах свого життя, загострюючи почуття безвиході і страждання.

Соціальний показник:

Відчуження від суспільства. Люди, які переживають самотність, часто відчують себе відірваними від соціальних контактів. Вони можуть свідомо уникати соціальних взаємодій, вважаючи, що це тільки погіршить їхній стан.

Пошук нових стосунків. Попри відчуття ізоляції, деякі люди використовують самотність як поштовх до активного пошуку нових соціальних зв'язків, що допомагає їм подолати цей стан.

Дефіцит підтримки. Часто самотність пов'язана з відсутністю емоційної підтримки від близьких або суспільства загалом. Це поглиблює почуття ізоляції і вимагає пошуку альтернативних джерел підтримки, таких як терапія або волонтерські спільноти.

Види самотності:

Емоційна самотність. Виникає, коли людина не відчуває емоційної близькості з іншими, навіть якщо є фізична присутність близьких людей. Вона може бути серед друзів чи сім'ї, але не знаходити відгуку на свої емоційні потреби.

Соціальна самотність. Це стан, коли людині не вистачає соціальних зв'язків або вона відчуває себе відірваною від групи, суспільства чи

спільноти. Часто трапляється в умовах зміни середовища (наприклад, переїзд в нове місто або країну).

Екзистенційна самотність. Пов'язана з глибокими роздумами про сенс життя, свою унікальність і відчуття ізоляції у великому світі. Виникає в періоди криз особистісного розвитку або важливих життєвих змін.

Психологічні наслідки тривалої самотності:

Депресія і тривожні розлади. Тривала самотність часто супроводжується депресивними симптомами, підвищеною тривожністю, а інколи й розвитком клінічних депресивних станів.

Погіршення фізичного здоров'я. Відчуття самотності впливає не тільки на психіку, але й на фізичний стан. Дослідження показують, що тривала самотність підвищує ризик серцево-судинних захворювань, ослаблює імунну систему та може сприяти розвитку хронічних захворювань.

Соціальна ізоляція. Людина може поступово відходити від соціальних зв'язків, втрачаючи можливість встановлення нових контактів і підтримки вже існуючих стосунків, що посилює відчуття ізоляції [12].

На основі аналізу наукової літератури Франкла В. [11] і Качіоппо Д. [8] розглянемо **психологічні особливості переживання самотності:**

Індивідуальні відмінності. Дослідники, такі як Качіоппо Д. [8] і Франкл В. [11], зазначають, що рівень і глибина переживання самотності залежать від індивідуальних характеристик. Деякі люди здатні легко адаптуватися до короткочасної самотності, тоді як інші страждають від хронічної ізоляції [8, 11].

Самотність і здоров'я. Вчені показують, що самотність негативно впливає не лише на психологічний стан, але й на фізичне здоров'я. Самотні люди частіше мають проблеми зі сном, підвищений рівень кортизолу (гормону стресу) і схильність до серцево-судинних захворювань.

Емоційна та соціальна самотність. Важливо розрізняти ці два види самотності, оскільки вони мають різні причини і наслідки. Емоційна самотність пов'язана з відсутністю тісних стосунків, а соціальна — з дефіцитом соціальних контактів загалом [8].

Переживання самотності є багатограним психологічним процесом, який може мати як негативні, так і позитивні аспекти. Важливо розуміти, що самотність може бути можливістю для самопізнання та внутрішнього розвитку, але у тривалій перспективі вона може мати негативний вплив на психічне і фізичне здоров'я. Ефективне подолання самотності потребує активної соціальної взаємодії та внутрішньої роботи над собою.

Дослідження самотності показують, що цей феномен має складну психологічну структуру і значно впливає на здоров'я людини. Самотність не тільки підриває психічне здоров'я, а й може мати серйозні фізичні наслідки.

Всесвітні науковці продовжують вивчати самотність і розробляють нові стратегії для подолання її наслідків [11].

Розглянемо **кроки подолання самотності** у науковій літературі Корчагіна С. [17]:

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). КПТ допомагає людям змінити негативні переконання та стереотипи щодо себе і соціальних контактів, що сприяє зменшенню самотності. Цей підхід допомагає людям усвідомити свої установки і розвивати нові соціальні навички.

Пошук соціальних зв'язків. Активне залучення до соціального життя, відвідування нових заходів, пошук спільнот за інтересами можуть допомогти подолати відчуття ізоляції.

Саморефлексія і саморозвиток. Використання самотності для осмислення власних потреб, розвитку нових навичок, хобі або самоосвіти може перетворити цей стан на конструктивний.

Психологічна підтримка. Орієнтована на поліпшення комунікативних навичок, терапія стосунків допомагає людям встановлювати та підтримувати здорові соціальні зв'язки. Індивідуальна або групова психотерапія може допомогти людині краще зрозуміти причини своєї самотності та знайти ефективні способи її подолання [13].

1.3 Теоретична модель переживання самотності особистості

Модель переживання самотності особистості є концептуальною схемою, яка описує, як людина сприймає, відчуває та реагує на стан самотності. Ця модель допомагає краще зрозуміти, як різні фактори — особистісні, емоційні, когнітивні та соціальні — впливають на переживання самотності, та як людина може адаптуватися до цього стану або справлятися з ним [14] (рис. 1.1).

Розглянемо основні компоненти моделі переживання самотності:

Особистісні чинники:

Темперамент і риси характеру. Деякі люди більш схильні до переживання

самотності через свій інтровертний характер або низький рівень соціальної активності. Емоційно чутливі особи можуть відчувати самотність глибше і сильніше.

Самооцінка. Люди з низькою самооцінкою частіше переживають самотність, оскільки можуть відчувати себе недостойними любові або уваги з боку інших. Це поглиблює їхню ізоляцію.

Потреба в соціальних контактах. Деякі люди мають більшу потребу в соціальній взаємодії і більше страждають від її нестачі, тоді як інші можуть комфортно перебувати на самоті і використовувати цей час для особистісного розвитку [24].

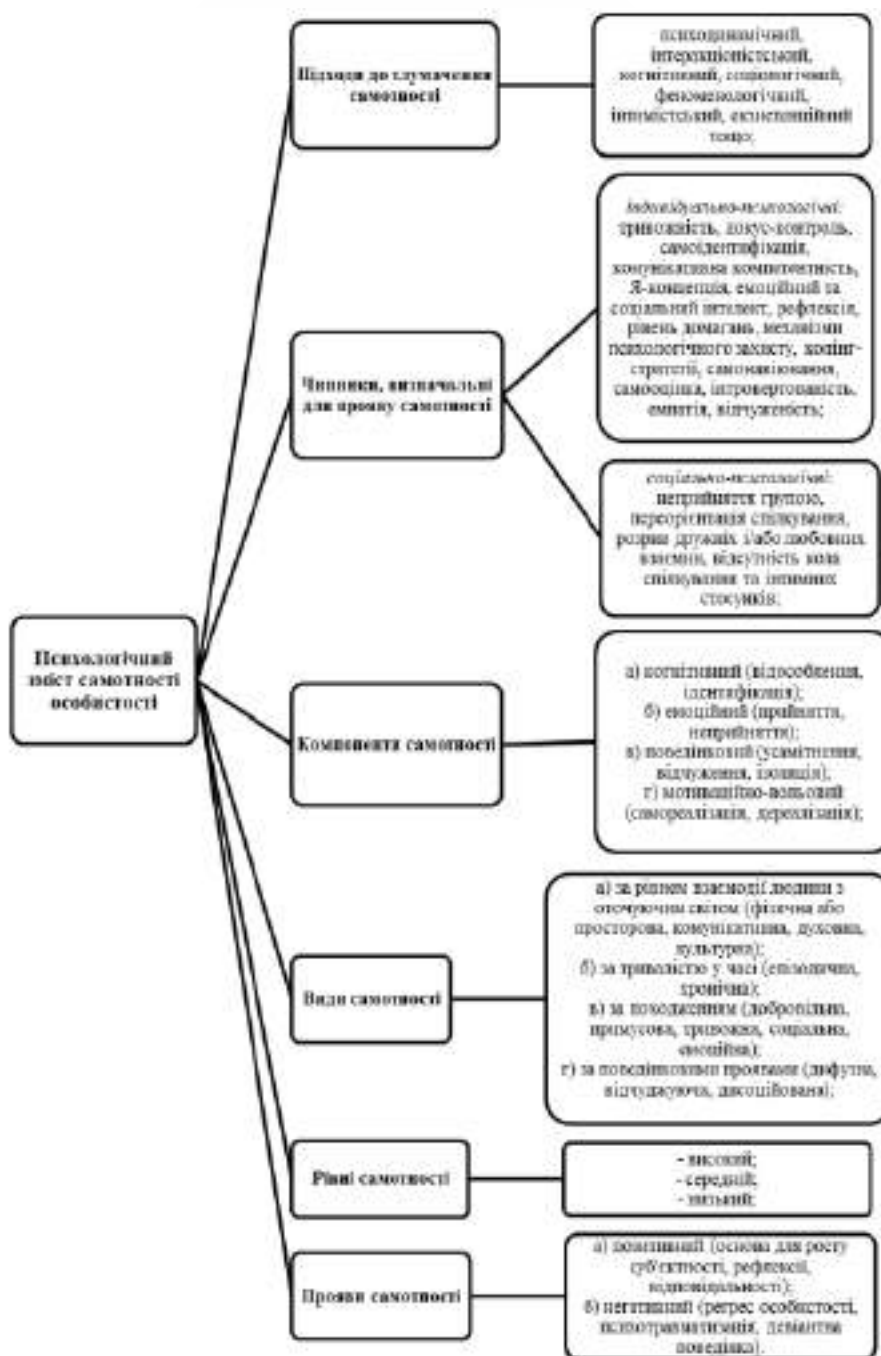


Рисунок 1.1 Теоретична модель розуміння поняття самотність особистості у жінок Т. Куласвої [31].

Емоційний компонент:

Почуття втрати. Самотність часто супроводжується відчуттям втрати важливих стосунків або емоційної підтримки, що призводить до переживання смутку, тривоги та відчаю.

Незадоволеність потреб у спілкуванні. Людина може відчувати фрустрацію через те, що не може знайти значущих контактів або емоційної близькості з іншими.

Емоційна ізоляція. Людина може відчувати, що її внутрішній світ не розуміють або не підтримують інші, що створює відчуття відчуженості.

Когнітивний компонент:

Негативні переконання про себе. У моделі переживання самотності часто присутні думки про власну неповноцінність або небажаність для інших. Людина може вважати, що вона не заслуговує на любов чи підтримку, що посилює її відчуття ізоляції.

Загострене сприйняття самотності. Деякі люди схильні перебільшувати значення своїх соціальних труднощів і загострювати увагу на тому, що вони самотні. Це посилює їхню емоційну відповідь на відсутність соціальних контактів.

Рефлексія. Для деяких людей самотність може бути приводом для глибокої саморефлексії. Вони переосмислюють свої життєві цілі, оцінюють, що пішло не так у стосунках, і працюють над собою для подолання самотності.

Соціальний компонент:

Відсутність підтримки. Важливим елементом переживання самотності є дефіцит соціальної підтримки, коли людина не отримує належної емоційної підтримки від друзів, родини або партнера.

Соціальна ізоляція. Людина може опинитися в ситуації, коли вона позбавлена соціальних контактів через переїзд, втрату роботи або інші обставини. Це фізичне відчуження від соціуму посилює емоційну самотність.

Невідповідність соціальних очікувань. Іноді людина відчуває самотність через те, що її соціальні стосунки не відповідають її

очікуванням. Наприклад, якщо вона прагне глибшої емоційної взаємодії, але не може знайти того рівня близькості, якого шукає [25].

Обґрунтуємо моделі поведінкових реакцій на самотність:

Активне подолання. Деякі люди намагаються активно боротися з самотністю, шукаючи нові соціальні зв'язки, займаючись волонтерством або звертаючись до психолога за допомогою. Вони можуть свідомо працювати над покращенням своїх соціальних навичок і розширенням кола спілкування.

Пасивне прийняття. Інші можуть просто прийняти свій стан самотності, не намагаючись його змінити. Це може призвести до подальшого занурення в ізоляцію і навіть до депресивних станів.

Уникнення. Деякі люди намагаються уникати переживання самотності, відволікаючись на роботу, хобі або віртуальні взаємодії. Проте така поведінка може не вирішити проблему, а лише тимчасово зменшити почуття ізоляції [26] (рис.1.2.).

Розглянемо психологічні наслідки самотності:

Депресія. Самотність є одним із основних факторів, що сприяє розвитку депресії. Тривала ізоляція і відсутність емоційної підтримки призводять до відчуття безвиході.

Тривожність. Люди, які переживають самотність, часто відчують підвищену тривожність, особливо в соціальних ситуаціях. Це може бути пов'язано з тим, що вони починають сумніватися у своїй здатності будувати стосунки.

Соціальна ізоляція. Якщо людина не знаходить способів подолання самотності, вона може поступово відходити від суспільства, замикаючись у собі і втрачаючи можливості для соціальної взаємодії [24].

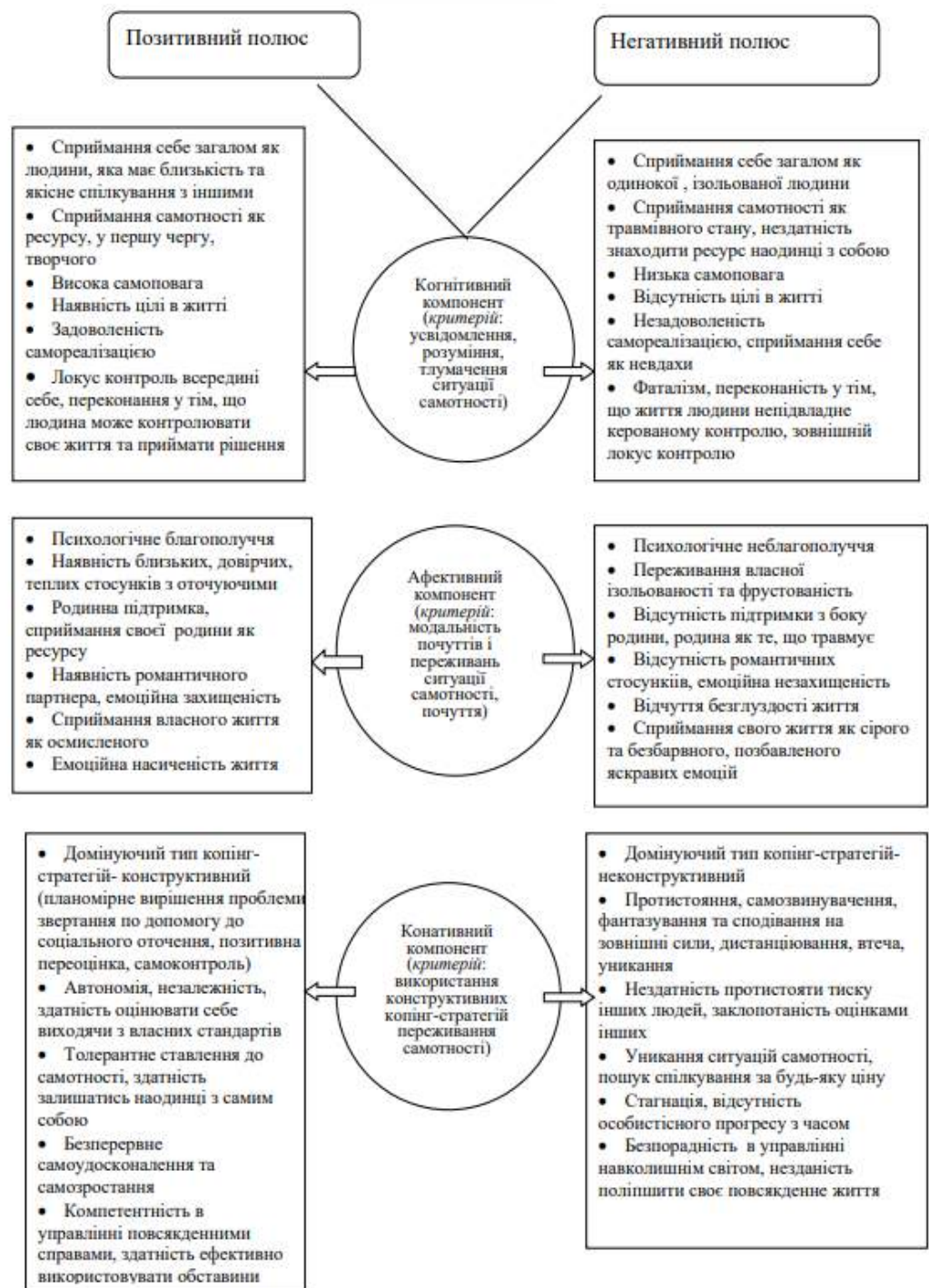


Рисунок 1.2. Теоретична модель переживання самотності у жінок

Т. Кулаєвої [31].

На основі узагальненої літератури розробили модель структури самоактуалізації, як чинника самотності особистості жінки (рис 1.3.):

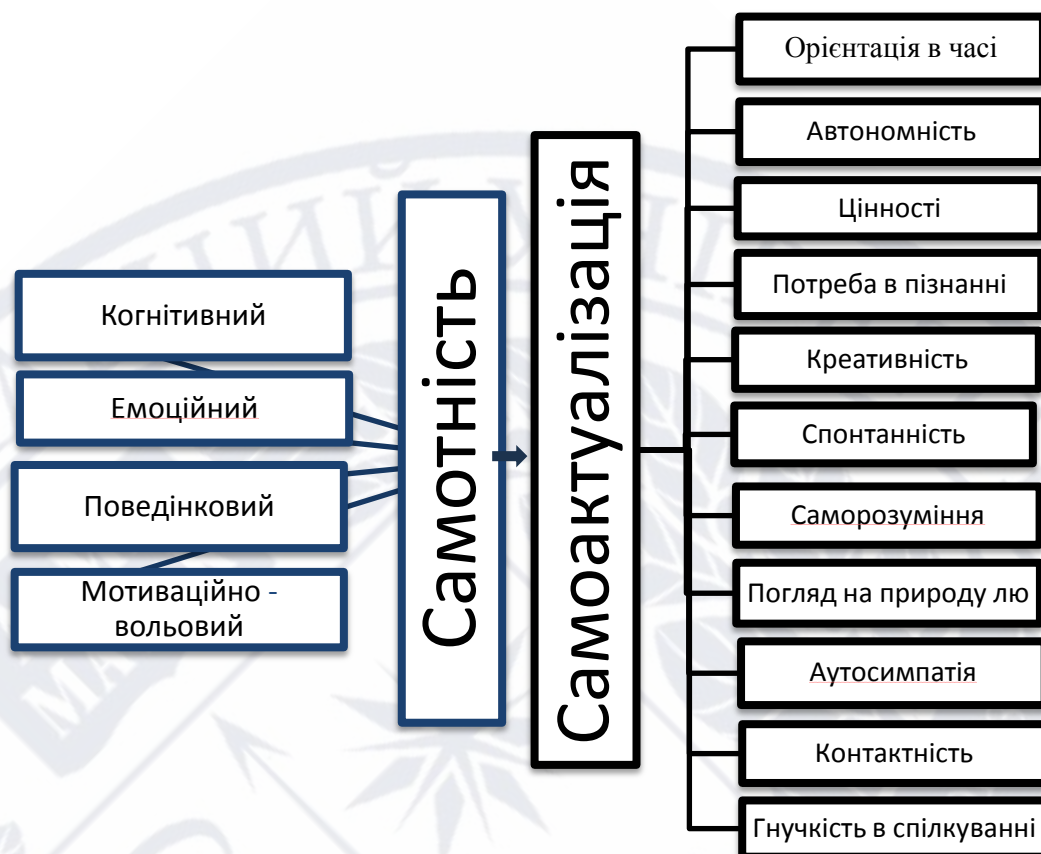


Рисунок 1.3. Авторська теоретична модель структури самоактуалізації, як чинника самотності особистості жінки.

Підвищення самооцінки. Робота над підвищенням самооцінки і самосприйняття може допомогти людині краще адаптуватися до самотності і підвищити її шанси на побудову нових стосунків.

Розвиток соціальних навичок. Люди, які переживають самотність, можуть працювати над розвитком комунікативних і соціальних навичок, що допоможе їм більш ефективно взаємодіяти з іншими і розширити коло контактів.

Соціальна підтримка. Звернення за допомогою до друзів, родини або спеціалістів може зменшити відчуття ізоляції і надати емоційну підтримку, яка необхідна для подолання самотності.

Когнітивна реструктуризація. Переосмислення негативних переконань про себе і соціальні взаємодії може допомогти змінити сприйняття самотності і зменшити її негативний вплив [25].

Модель переживання самотності особистості дозволяє глибше зрозуміти, як різні фактори — емоційні, когнітивні, соціальні та поведінкові — впливають на цей стан. Вона також показує, як самотність може бути як руйнівним, так і стимулюючим фактором для розвитку особистості, залежно від того, як людина на неї реагує і як працює над подоланням цього стану[25].

Самоактуалізація – це концепція, яку розробив Абрахам Маслоу і яка передбачає повну реалізацію потенціалу особистості та досягнення гармонії з власними бажаннями та цінностями. У контексті переживання самотності самоактуалізація може відігравати важливу роль [3].

Самотність і самоактуалізація можуть мати такі взаємозв'язки:

Саморефлексія. У стані самотності людина має більше можливостей для внутрішнього аналізу та саморефлексії. Цей період може стати стимулом для глибшого пізнання себе, своїх потреб, цілей і життєвих сенсів, що є частиною процесу самоактуалізації.

Креативність і особистісний ріст. Деякі люди використовують час самотності для розвитку власної креативності та пошуку нових шляхів самовираження. Це може бути основою для особистісного росту і руху до самоактуалізації.

Самотність як виклик і можливість. Самотність може бути випробуванням, яке стимулює особистість шукати нові внутрішні ресурси і вчитися справлятися з емоційними викликами. Такий досвід може допомогти людині розвивати впевненість у собі та своїх силах, що є важливими аспектами самоактуалізації.

Пошук сенсу. Людина, яка переживає самотність, може почати глибше осмислювати своє життя, шукати його сенс і значення, що може призвести до більшого особистісного розвитку та досягнення самоактуалізації [28].

Однак не завжди самотність веде до самоактуалізації. У деяких випадках вона може викликати негативні емоційні стани, такі як депресія або тривожність, які заважають особистісному росту. Все залежить від того, як людина сприймає самотність і як вміє використовувати її для свого розвитку 24].

Зовнішні чинники відіграють значну роль у формуванні та переживанні самотності особистістю. Вони можуть як сприяти почуттю самотності, так і впливати на те, як людина справляється з цим станом. Ось основні зовнішні чинники, що можуть впливати на самотність:

Соціальні взаємодії та міжособистісні стосунки. Якість стосунків. Негативні чи поверхневі стосунки можуть сприяти відчуттю самотності навіть за наявності великого кола знайомих. Відсутність емоційної близькості або підтримки підсилює відчуття ізоляції.

Соціальна ізоляція. Відсутність соціальних контактів через хворобу, переїзд, зміну оточення (наприклад, зміна місця роботи чи навчання) може викликати самотність.

Соціальна підтримка. Наявність або відсутність підтримки від родини, друзів або колег також впливає на переживання самотності. Людина без підтримки частіше відчувається самотньою.

Культурні та суспільні норми. Соціальні очікування. У суспільствах, де високо цінуються сімейні або романтичні стосунки, людина, яка не має таких зв'язків, може відчувати тиск і в результаті самотність.

Стереотипи щодо самотності. У деяких культурах самотність може вважатися ознакою невдачі або соціальної неприйнятності, що збільшує психологічний тиск на людину.

Темп життя. У сучасному світі з його високою швидкістю і технологічним розвитком багато людей стикаються зі скороченням глибоких особистих стосунків і переважанням поверхневих контактів, що може викликати почуття самотності.

Технології та цифрова комунікація. Соціальні мережі. Хоча вони створюють можливості для комунікації, часто вони призводять до поверхневих взаємодій або порівняння з іншими, що підсилює самотність.

Віртуальне спілкування. Замінюючи реальні контакти на віртуальні, людина може відчувати менше емоційної підтримки і зв'язку, що сприяє самотності.

Економічні чинники. Матеріальна нестабільність. Фінансові труднощі можуть обмежувати можливості соціалізації (наприклад, подорожі, дозвілля, відвідування заходів), що підсилює соціальну ізоляцію.

Суспільний статус. Низький соціально-економічний статус може викликати відчуження від певних соціальних груп або знижувати самооцінку, що сприяє самотності.

Географічні чинники. Місце проживання. Люди, що живуть у сільських районах або віддалених місцях, де є менше можливостей для соціалізації, можуть частіше відчувати самотність. Міграція. Переїзд у нове місто чи країну може викликати самотність через втрату звичних соціальних зв'язків і необхідність адаптації до нового оточення.

Фізичні та психологічні обмеження. Здоров'я. Фізичні обмеження або хронічні захворювання можуть обмежувати можливості людини для активного спілкування і соціальної взаємодії, що сприяє самотності.

Вік. У похилому віці багато людей можуть відчувати самотність через втрату близьких, соціальної ролі або фізичні обмеження.

Зовнішні чинники значною мірою впливають на те, як і чому людина відчуває самотність. Їхній вплив може бути як прямим (соціальна ізоляція), так і непрямим (тиск суспільства або культурні норми) [25].

Внутрішні чинники, тобто особистісні характеристики, емоційний стан та психологічні особливості людини, мають значний вплив на переживання

самотності. Вони визначають, як саме людина реагує на зовнішні обставини та соціальні виклики, пов'язані із самотністю. Ось основні внутрішні чинники, що впливають на відчуття самотності:

Самооцінка. Низька самооцінка може призвести до того, що людина вважає себе нецікавою або недостойною уваги інших. Це сприяє самовіддаленню від соціальних контактів і підсилює відчуття самотності. Висока самооцінка, навпаки, допомагає людині краще справлятися із соціальними труднощами та уникати переживання глибокої самотності.

Соціальні навички. Люди з розвиненими соціальними навичками легше встановлюють і підтримують міжособистісні контакти, що знижує ймовірність самотності. Відсутність таких навичок може викликати труднощі у взаємодії з іншими, що підсилює почуття ізоляції.

Емоційна регуляція. Здатність контролювати власні емоції впливає на те, як людина сприймає самотність. Люди з розвинутою емоційною регуляцією можуть бачити в самотності можливість для саморозвитку і відпочинку, тоді як ті, у кого проблеми з контролем емоцій, можуть переживати самотність як сильний стрес і тривогу. Схильність до негативних емоцій (наприклад, депресія чи тривога) збільшує вразливість до самотності, оскільки такі люди частіше фокусуються на негативних аспектах свого життя.

Особистісні риси (темперамент). Люди з інтровертованим темпераментом можуть частіше відчувати самотність, оскільки вони мають менше соціальних контактів і більше часу проводять наодинці. Водночас, вони можуть сприймати це як природний стан і не завжди вважати самотність проблемою. Екстраверти, хоча й мають більше соціальних взаємодій, можуть переживати самотність у моменти відсутності активного спілкування або емоційної підтримки.

Потреба в міжособистісних стосунках. Деякі люди мають вищу потребу в емоційній близькості та підтримці, і за відсутності таких

стосунків відчують гостру самотність. Інші ж можуть бути більш самодостатніми і не відчувати дискомфорту навіть у тривалих періодах самотності.

Саморефлексія та усвідомлення себе. Люди, схильні до глибокого самоаналізу, можуть краще зрозуміти причини своєї самотності і знайти способи впоратися з нею. Високий рівень усвідомлення себе дозволяє людині використовувати самотність як можливість для розвитку. Однак надмірна схильність до роздумів може призвести до самоізоляції, що поглиблює самотність.

Психологічна стійкість. Психологічно стійкі люди краще справляються з періодами самотності, оскільки вони здатні знаходити позитивні сторони в цьому стані та легше адаптуватися до нових обставин. Ті, хто не має такої стійкості, можуть впадати в відчай або депресію, відчуючи самотність як непереборний тягар.

Попередній досвід. Люди, які раніше переживали тривалий період соціальної ізоляції або втрату близьких, можуть бути більш схильними до відчуття самотності в майбутньому через негативний досвід. Водночас, позитивний досвід відновлення соціальних контактів допомагає будувати стратегії для подолання самотності [27].

Внутрішні чинники мають вирішальне значення в тому, як людина сприймає самотність та справляється з нею. Їхній вплив може бути як позитивним (самоактуалізація, саморозвиток), так і негативним (депресія, ізоляція), залежно від особистісних особливостей.

Самотність може мати як негативний, так і позитивний вплив на людину, в залежності від її тривалості, інтенсивності та сприйняття [16].

Негативні наслідки самотності:

Психологічний стрес: Тривала самотність може викликати депресію, тривогу, відчуття безнадійності та емоційне виснаження.

Соціальна ізоляція: Відчуття відторгнення або відокремленості може погіршити здатність людини до соціалізації, що веде до ще більшої самотності.

Фізичні захворювання: Самотність пов'язана з підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань, ослабленням імунітету та підвищеною вразливістю до хвороб.

Зниження когнітивних функцій: Тривала ізоляція може спричинити погіршення пам'яті, концентрації та підвищити ризик розвитку деменції [19].

Позитивні наслідки самотності:

Саморефлексія та самопізнання: Час, проведений наодинці, може сприяти глибшому саморозумінню, рефлексії над життям, що допомагає краще усвідомлювати власні цілі та пріоритети.

Розвиток креативності: Самотність може стимулювати креативне мислення. Відсутність зовнішніх подразників дає змогу зосередитися на внутрішніх ідеях, що сприяє творчому процесу.

Зниження зовнішнього тиску: Коли людина проводить час наодинці, вона може позбутися соціальних очікувань і стереотипів, що дозволяє бути більш автентичною.

Емоційна незалежність: Відчуття самотності може навчити людину знаходити внутрішні ресурси для підтримки себе, знижуючи залежність від інших [17].

Отже, хоча самотність має багато негативних аспектів, у короткостроковій перспективі або у свідомо обраному форматі вона може бути інструментом для особистісного зростання, розвитку самосвідомості та креативності.

Висновок до першого розділу

На основі узагальненої літератури було уточнено поняття самоактуалізації, яка розглядається як остання сходинка своєї піраміди потреб, соціальних і потреб у повазі, людина прагне реалізувати свій повний потенціал. Для цього необхідне не лише задоволення зовнішніх потреб, а й розвиток внутрішнього світу. Вважається, що кожна людина має внутрішній потенціал для розвитку і, що самоактуалізація відбувається у сприятливих умовах, коли людину безумовно приймають і підтримують, а також значення автентичності та емоційної відкритості у процесі самореалізації.

Самоактуалізація особистості як психологічний феномен є складним психологічним процесом, що відображає прагнення людини до реалізації свого внутрішнього потенціалу, досягнення гармонії із собою та навколишнім світом. Самоактуалізація є важливою складовою людського розвитку та становлення особистості. Трактуювання даного феномену, на погляд науковців, свідчать про різнопланове бачення ними даної проблеми. Було проаналізовано думки психологів, що на їх думку означає: самоактуалізація та феномен самоактуалізації, розглянули основні характеристики феномену самоактуалізації, етапи самоактуалізації у науковій літературі та умови для досягнення самоактуалізації.

До **психологічних особливостей переживання самотності особистістю** відносимо емоційні складові, когнітивні особливості, мотиваційні складові, особистісні риси, фізіологічні прояви та соціальні компоненти, які відображають складний процес, як тимчасового, так і хронічного характеру, і її переживання залежить від індивідуальних особливостей особистості, умов життя та соціального оточення.

Теоретична модель переживання самотності особистістю складається з емоційно-когнітивного компоненту, соціального компоненту,

мотиваційно-вольового компоненту, поведінкового компоненту, ситуативного компоненту, особистісного та культурно-соціального компоненту. Ця модель дозволяє комплексно аналізувати переживання самотності, враховуючи як внутрішні, так і зовнішні фактори.



РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ, ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЖІНОК

2.1 Методи та методики емпіричного дослідження.

Метою емпіричного дослідження з кризової психології набуття здобувачами професійних навичок та умінь на основі самостійного виконання конкретних завдань на робочому місці практичного психолога, закріплення та поглиблення теоретичних знань з кризової психології, проведення експериментального дослідження для виконання магістерської роботи.

Мета емпіричного дослідження:

- поглибити теоретичні знання;
- інтегрування знань про принципи та методи емпіричного дослідження;
- спостереження за діагностикою, опитуванням, тестуванням, психокорекцією, виховною роботою психолога;
- набуття досвіду здатності студентів-психолгів створювати довірчі контакти з членами груп;
- отримання навичок обробки результатів проведеного емпіричного дослідження, грамотного опису отриманих даних дослідження.

Завданням емпіричного дослідження було продемонструвати знання з обраної теми експериментального дослідження, підбирати підходящі методи дослідження, напрацьовувати уміння аналізувати теоретичний та емпіричний матеріал, описувати данні данні досліджень, вираховувати математичними методами отримані данні, користуватись методами статистичної перевірки гіпотез та оформляти роботу. Практична підготовка дає можливість виробити навички формулювати теоретичні та практичні завдання магістерської роботи та розв'язувати їх. Ознайомлення

з науковою та методичною психологічною літературою з питань теорії і практики, діагностики, консультування та корекції, опрацювання технік для проведення психокорекційної роботи, складання звіту за результатами емпіричного дослідження.

Дослідження групи проходило на базі навчально-наукової лабораторії кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса у «Центрі соціально-психологічної адаптації особистості».

Навчально-науковий центр кафедри психології, це структурний підрозділ філологічного факультету, що призначений для забезпечення психічного й психологічного здоров'я студентів, поглиблення їхніх наукових і практичних надбань, захоплень, прагнення до професійної діяльності в сучасних умовах, реалізація своїх потенційних можливостей, запобігання кризових станів.

Метою роботи Центру є забезпечення педагогічно-викладацького складу у супроводі навчального процесу здобувачів вищої освіти та надання психологічної допомоги навчально-педагогічним працівникам та співробітникам університету.

Основними напрямками діяльності навчально-наукового Центру «Соціально-психологічної адаптації особистості» є:

Наукове дослідження актуальних питань: соціально-психологічного супроводу особистості на всіх етапах життєдіяльності, взаємодії в умовах інклюзивного середовища, сучасних психолінгвістичних досліджень тощо.

Організація студентського волонтерського руху. Сприяння формуванню психологічної корпоративної культури в університеті. Популяризація психологічних знань.

Основними завданнями центру є:

1. Забезпечення умов для набуття студентами умінь та навиків науково- дослідницької роботи та застосування отриманих знань на практиці.

2. Організація роботи психологічної служби за напрямком психологічної допомоги студентам, професорсько-викладацького складу вузу.

3. Забезпечення студентам умов для оволодіння навичками дослідницької

роботи та застосовування набутих знань на практиці.

Психологічний Центр «Соціально-психологічної адаптації особистості» забезпечує діяльність за напрямками:

- наукове дослідження актуальних питань (соціально-психологічного супроводу особистості на всіх етапах життєдіяльності, взаємодії в умовах інклюзивного середовища, сучасних психолінгвістичних досліджень, тощо);
- розвиток міждисциплінарних, міжгалузевих досліджень);
- підготовка студентів до участі у різноманітних освітніх проектах;
- підготовка студентів до участі у наукових, науково-практичних конференціях різного рівня.

психології травмуючих (кризових) ситуацій.

Створення Психолого-консультативної служби.

Психологічний супровід учасників навчального процесу.

Проведення заходів щодо адаптації першокурсників до навчання у ЗВО. Організація та проведення психологічних тренінгів щодо формування навичок спілкування, формуванню колективу, розвитку особистості. Консультування кураторів студентських груп, молодих викладачів.

Вивчення потреб населення під час війни та організація студентського волонтерського руху.

Форми діяльності, це консультування з психологічних проблем (індивідуальне, групове, тематичне); вебінари; майстер-класи;

Групові тренінги, особистісного зростання, креативності, ціленастанови, комунікативних навичок, розв'язання конфліктів, психологічного супроводу учасників інклюзивного середовища тощо.

У дослідженні було задіяно шістдесят осіб, які брали участь в опитуванні обраними методиками. Процедура опитування проводилась анонімно за допомогою інтернет ресурсу, цей метод був обраний для забезпечення додаткової безпеки їх конфіденціальності, для подальшого ймовірного підвищення ширості та точності відповідей.

Дослідження розпочалось з 16.09.2024 року. 26.10.2024 відбулись вступні організаційні збори, на яких визначились з планом роботи на наступні чотири тижні. Ознайомилися з метою та основними завданнями виробничої практичної підготовки. Ознайомилися з правилами заповнення щоденника виробничої (з соціальної психології) практичної підготовки та оформлення звіту з проходження практичної підготовки. Провели роботу з документацією, з планом роботи психологічної служби бази практики, складанням звітів, та протоколів дослідження, розробкою рекомендацій. Ознайомилися з основними завданнями та напрямками роботи (практичного) психолога (психологічної служби), який працює у організації. Розробили програму емпіричного дослідження щодо індивідуального завдання на тему «Переживання самотності у жінок, як чинник самоактуалізації особистості», погодили її з керівником практичної підготовки. Підібрали та ознайомились з потрібними методиками для проведення дослідження. Завданням нашого дослідження є: – дослідження самотності та здійснення аналізу стану переживання самотності особистістю; – виявлення загального рівня реалізації особистості та її потенційних можливостей; – виявлення рівень самоактуалізації по окремим її проявам; – розкрити людині можливості сформулювати

направлення самоудосконалення. Були обрані 4 методики: опитувальник для виявлення виду самотності С. Корчагіної [18]; тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)» О. Саннікова, В. Б. Бедан [20, 21]; анкета «Самотність» Л.В. Тислюк [29]; тест: "Визначення рівня самоактуалізації особистості" (опитувальник САМОАЛ) [30]. Всі вони можуть бути застосовані як у дослідженнях, так і у діяльності психологічної служби бази практики.

Здійснено аналіз доцільності використаних зазначених методів.

Для вивчення видів переживання самотності застосований **«Опитувальник для виявлення виду самотності» (С.Г. Корчагіна) [18]**. Дана методика містить в собі 30 тверджень, які націлені на визначення того, який вид переживання самотності і домінує у респондента: дифузний, відчужений або дисоційований. Так, дифузний стан самотності проявляється в надмірній іпідозріливості у стосунках з іншими, а також протиріччями особистісних і поведінкових проявів. При відчуженому стані самотності можна відстежити тривожність, відсутність здатності до співпраці, низький рівень співпереживання. Дисоційований стан ісамотності переживається дуже гостро та відображається у різких змінах настрою по відношенню до інших. Дослідження за допомогою даної методики полягає в тому, що респонденти мають дати чітку відповідь на закриті запитання враховуючи при цьому відповідність тверджень уявленню досліджуваного про самого себе. Текст методики та ключ для підрахунків результатів міститься у Додатку А.

Для діагностування схильності особистостей до переживання самотності використано тест-опитувальник Саннікової О., Бедан В. **«Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (ДИСПС)**, призначений для діагностики різних аспектів схильності до переживання самотності. Він визначає вісім компонентів: «мотиваційний (СМо), психофізіологічний (СПф), емоційний (СЕ),

когнітивний (СКГ), конативний (СКн), контрольно-регулятивний (СКР), рефлексивноаналітичний (СРА), адаптивно-захисний (САЗ)» [20, 21]. Усього в опитувальнику дев'яносто вісім питань, по дванадцять для кожного компонента. Учасники обирають один із чотирьох варіантів відповідей: «безперечно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безперечно, ні». Результати обчислюються в балах, при цьому максимальне значення для кожної шкали складає сорок вісім балів. Процедура створення тест-опитувальника описана у Додатку Б.

У анкетному опитуванні Тислюк Л. В. «Самотність» подано 6 питань, на загальне розуміння самотності особистості, відчуття, причини цього відчуття, що допомагає та заважає справитися з цим почуттям, та які використовують спроби боротьби з цією проблемою [29], Додаток В.

Вимірювання «рівня прагнення до самоактуалізації» виконано нами за допомогою тесту – **«Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ)** [30]. Опитувальник САМОАЛ містить 100 пунктів, побудований за принципом необхідності вибору одного із тверджень і утворює 11 шкал: ««Орієнтованість у часі»; «Цінності»; «Погляд на природу людини»; «Потреба у життєвому пізнанні»; «Прагнення до творчості, або креативність»; «Автономність»; «Спонтанність»; «Саморозуміння»; «Аутосимпатія»; «Контактність»; «Гнучкість у спілкуванні»» [30]. Використання САМОАЛ надає змогу вимірювати інтегральну характеристику «рівень прагнення до самоактуалізації» – «загальний показник» і її складові, які відповідають вищезазначеним 11-м шкалам.

Із інтернет-ресурсів дізнались історію походження, традиції закладу, ознайомились з керівниками та діяльністю центру «Соціально – психологічної адаптації особистості».

Було встановлено контакт з респондентами, які будуть приймати участь у дослідженні та було проведено дослідження.

18.10.2022-19.10.2022 – відбулась обробка отриманих результатів, проведено кількісний та якісний аналіз.

2.2 Аналіз результатів дослідження переживання самотності.

Результат дослідження самоактуалізації за допомогою методики «Діагностика самоактуалізації особистості» САМОАЛ, Є. Шострома, адаптація Н. Калини показано на [30] (рис. 2.1).

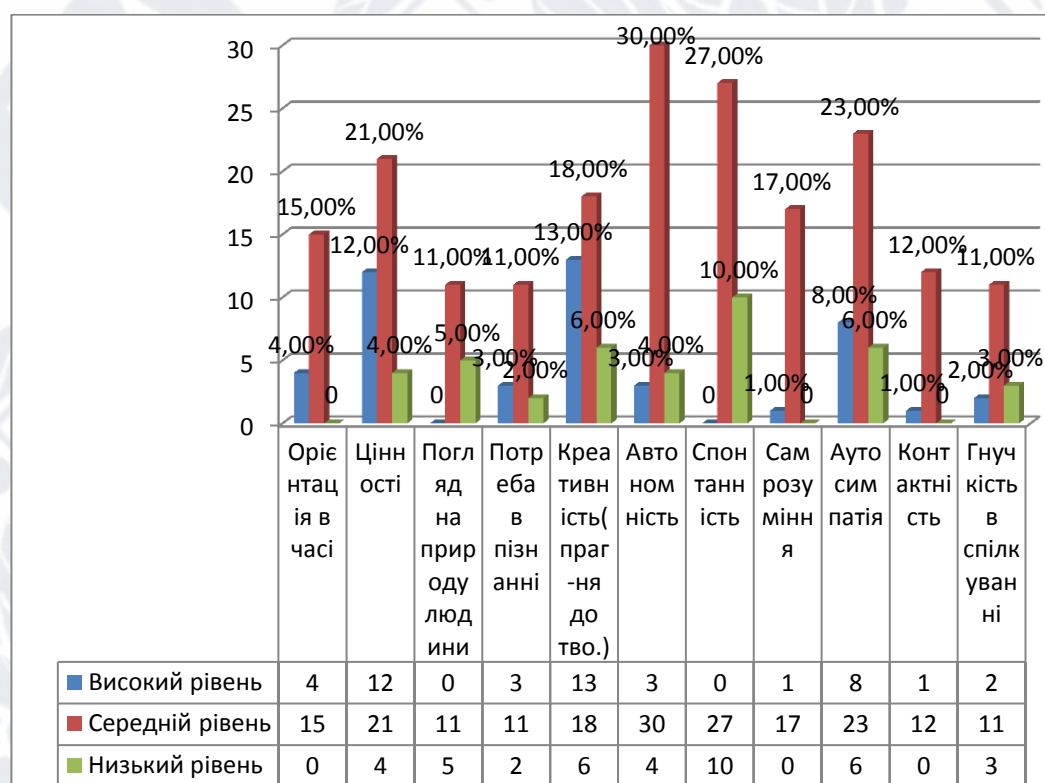


Рисунок 2.1 Результати дослідження самоактуалізації у жінок за методикою САМОАЛ Є. Шострома

За результатами, які показані на гістограмі найвищі середні бали показали шкали: цінності 21,00%, креативність 18,00%, автономність 30,00%, спонтанність 27,00%, аутосимпатія 23,00%. Найвищий високий бал показано за шкалами: цінності 12,00%, креативність 13,00% та аутосимпатія 8,00%. Найвищий низький рівень за спонтанність 10,00%. Даним висновком з вищенаведеної методики можна виділити. Шкала

автономність з найвищим показником говорить про те, що половина опитаних мають прагнення та здатність до самостійного вибору, прийняття рішень, а також несуть відповідальність за їх результати. Автономність є одною з ключових принципів, що забезпечує ефективний розвиток особистості через адаптивне навчання. За шкалою спонтанність зрозуміло, що майже половина опитаних 27,00% здатні до неочікуваних, але виникають у процесі навчання або вирішення проблем. Це один із ключових принципів, що сприяють розвитку адаптивності, креативності та здатності діяти в умовах невизначеності. При цьому найвищий із низьких рівней, також показав по шкалі спонтанність 10,00%, а це та частина опитаних які не готові до спонтанних дій. Високий бал показала шкала цінності, це трохи більше третини опитаних 21,00%. За шкалою цінності означають ключові ідеї, переконання і принципи, які визначають напрямок розвитку особистості, мотивують її до навчання та сприяють формуванню гармонійної адаптації до суспільного життя. У САМОАЛ цінності відіграють центральну роль у становленні внутрішньої мотивації, особистісного вибору й орієнтації на самоактуалізацію. 18,00% опитаних показало за шкалою креативність, що є в списку високих показків, яка в методиці означає здатність особистості до нестандартного, творчого мислення і створення нових, оригінальних ідей або рішень у процесі навчання. Це один із ключових принципів методики, який сприяє розвитку особистісного потенціалу, адаптивності та інноваційного підходу до вирішення завдань. Шкала аутосимпатія в нашому опитувальнику має теж високий середній рівень і більше третини опитаних. Є психологічним показником, що відображає ставлення людини до себе, рівень самоприйняття, самоцінності та симпатії до власної особистості [30]. Отже, можна припустити що такий високий рівень показав опитувальник по причині, що переважна більшість досліджуваних є психологами та психотерапевтами.

У анкетному опитуванні Тислюк Л. В. «Самотність» подано 6 питань, на загальне розуміння самотності, особисті відчуття, причини цього відчуття, що допомагає та заважає справитися з цим почуттям, та які використовують спроби боротьби з цією проблемою [29]. У опитуванні приймало участь 60 жінок віком від 18 до 55 років.

Під розумінням самотності 80,00% сказали, що це відсутність близьких людей поруч з якими можна розділити свої емоції, та бути близькими духовно, та емоційно. Відзначали поверхневність у спілкуванні, та байдужість оточуючих до їх проблем та переживань, відчуття непотрібності іншим. Також 15,00% розуміють самотність, як особистий простір, свободу та можливість зазернути і пізнати себе краще - це час проведений з собою. А 5,00% бачать в цьому відчуженість, пустоту та безнадію.

На питання «Чи відчувають вони себе самотніми?», - найпоширенішою була відповідь (57,00%) - ні, (13,00%) -так, і (30,00%) - іноді, як показано на (рис. 2.2.)

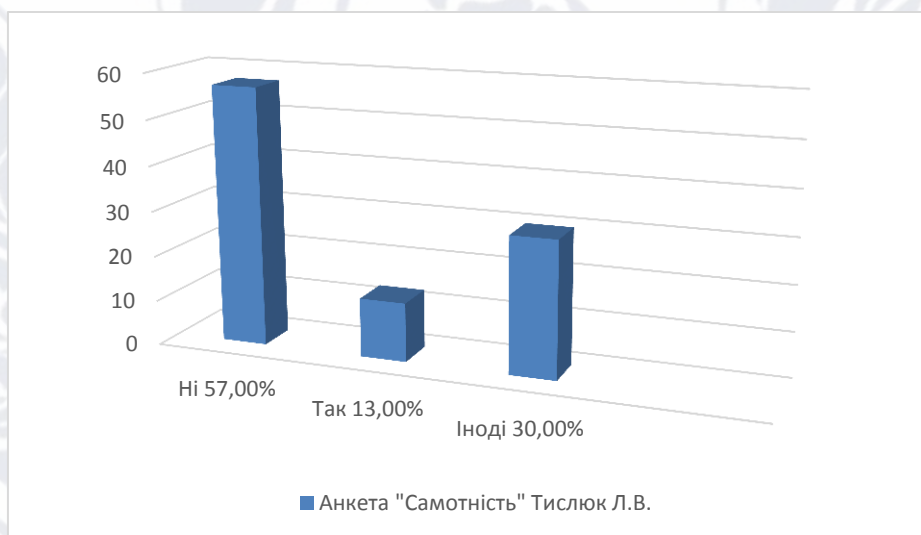


Рисунок 2.2 Результат дослідження самотності у жінок за методикою Тислюк Л.В.

В запитанні про причину відчуття самотності, ті хто відповів так, та іноді, описували це тим, що є бажання відокремитись і відсторонитись від

навколишнього світу бо знову ж таки не було підтримки від близьких, хтось писав про травми дитинства, що винна війна, та немає відчуття безпеки.

На думку 5,00% опитаних, їм нічого не може допомогти справитися з почуттям самотності, натомість 61,66% вбачають способом справитись з почуттям самотності: самореалізацію, саморозвиток, улюблену справу, хобі, спорт, відпочинок, нові знайомства та власні інтереси. А, 33,33% жінок допомагають справитись близькі, рідні, діти, та час проведений із ними. 20,00% нічого не заважає справлятися з почуттям самотності, вони орієнтуються у методах та уміють відслідковувати вчасно це почуття у себе, а от 3,33% заважає справитись з відчуттям самотності, відсутність інтернету.

Та усі інші, а це 76,66% все ж таки коли відчувають почуття самотності вважають, що їм заважає справитися з ним, депресивний настрій, егоїзм, думки, розпач, стреси, страхи, невпевненість у собі, слабкість, відсутність бажання щось змінювати у житті. Отже 34,00% із тих хто написав, що не відчуває себе самотнім, все ж таки добре знайомі з цим почуттям, та навіть знають, що їм заважає з ним справитись, тобто опитування довело, що не усі відповіді були правдиві, або респонденти не зізнаються у чомусь самим собі.

В останньому пуитанні анкети: «Які хто використовує спроби боротьби з проблемою самотності?», дали відповідь 11,66%, що нічого, бо проблеми немає; усі інші запропонували ресурсні активності, самореалізація, нові місця, нові люди і спілкування, фізичні навантаження, родина, друзі, саморозвиток та терапія. Отже, можна сказати, що методами та теоретичними знаннями подолання самотності володіють майже усі, хоча 5,00% все ж таки погодились би на терапію, бо не зможуть це зробити самостійно.

Методика опитувальник для виявлення виду самотності С. Корчагіної [18].

У даній методиці подані тридцять запитань з двома варіантами відповідей: «так» або «ні». Дане опитування визначає такі шкали самотності: дифузна, відчужуюча, дисоційована.

Люди, що переживають дифузну самотність, характеризуються розмитістю відчуттів ізоляції, без чіткого усвідомлення, що саме викликає цей стан. На відміну від конкретної самотності, дифузна самотність не має явної причини, але супроводжується загальним відчуттям внутрішньої пустоти, розгубленості та відсутності зв'язку з оточуючим світом. Основними ознаками є розмитість почуттів, відсутність зв'язку з собою, постійне відчуття «браку чогось», розсіяність уваги та розосередження енергії, слабкі зв'язки в соціумі [17].

Відчужуюча самотність, це стан коли людина відчувається ізольованою від нерозуміння зі сторони оточуючих. Емоційна ізоляція, соціальне відчуження, внутрішній конфлікт, зниження довіри. Причин відчужуючої самотності, це соціальні фактори, такі як відсутність інтересів та цінностей із оточенням, відчуття дискримінації. Особисті фактори, це труднощі з комунікацією, низька самооцінка, страх та негативний досвід у стосунках. Екзистанційними причинами може бути поверхневність сприйняття життя, віддалення від побутових та соціальних тем [19].

Дисоційована самотність, це стан де людина переживає відчуження від себе, нерозуміння та невідчуття власних емоцій. Соціальна ізоляція, емоційна пустота, відключення від реальності, відчуття особистої неповноцінності. Це сигнал про глибокий внутрішній конфлікт. Поступова психологічна терапія обов'язкова для відновлення і покращення стану та якості життя [17].

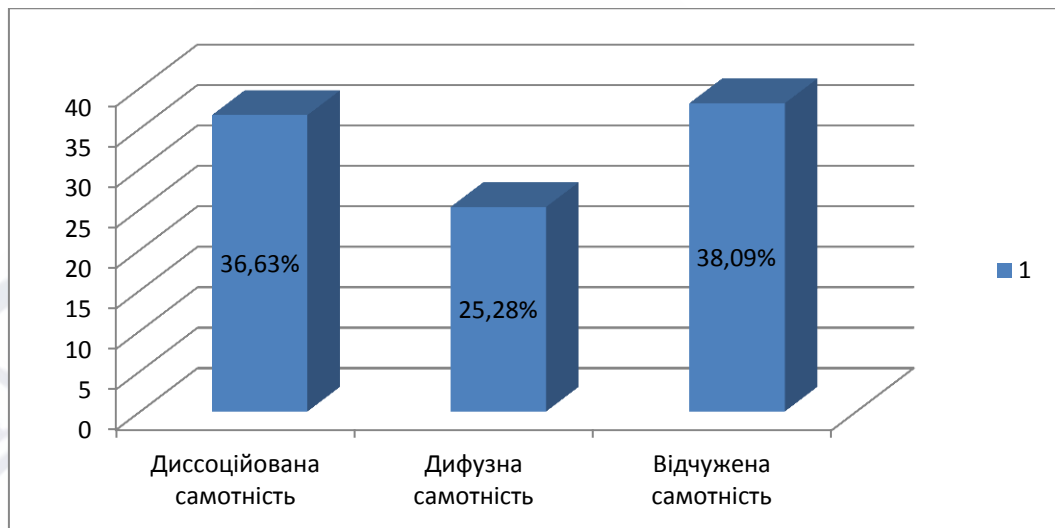


Рисунок 2.3 Результат дослідження та виявлення виду самотності самотності у жінок за методикою С.Корчагіної

На рисунку 2.3 ми бачимо, що з досліджених 60 жінок, 25,28 %, які переживають дифузну самотність. Дифузна самотність характеризується недостатністю близькості у стосунках з людьми, зазвичай зв'язки поверхневі. Людина не розуміє своєї самоцінності, та немає змоги зосередитись на подіях свого життя. Життя з відчуттям втрати, але без глибокого розуміння чого саме. Втрата себе та свого місця в житті, розчинення у просторі та у світі, що оточує. До цього стану призводить емоційне вигорання, травматичний досвід пережитий у житті, психологічне, фізичне та емоційне перенавантаження. Через відсутність здорової взаємодії навіть в оточенні людей відчувають самотність. Причиною може бути індивідуальні психологічні проблеми, такі як схильність до депресії, тривожність [18].

Дослід показав, 36, 63% жінок переживають диссоційовану самотність. Це складний стан, в якому почуття самотності переживається доволі гостро. Це стан де людина коли людина відчуває себе вічуженою від усіх та від самої себе. Переживає емоційну пустоту, немає контакту із своїми емоціями, недовіра до близьких зв'язків із людьми, випадає з реальності через постійні стреси та травматичний досвід.

А, 38,09 % жінок переживають відчужуючу самотність яка проявляється у тривожності, збудливості, циклотимності характеру, низької емпатії, протиборстві у конфлікті, вираженій нездатності до співпраці, підозрілості та залежності у міжособистісних стосунках.

Для розуміння отриманих показників вираженості самотності, описані вимірні кордони в балах: 12 – 16 – людина не переживає зараз самотність; 17– 27 балів – неглибоке переживання можливої самотності; 28– 38 – глибоке переживання актуальної самотності; 39– 48 – дуже глибоке переживання самотності, заглибленість в цей стан. Керуючись нашим дослідом з цього отримали наступні показники [18] (рис. 2.4).

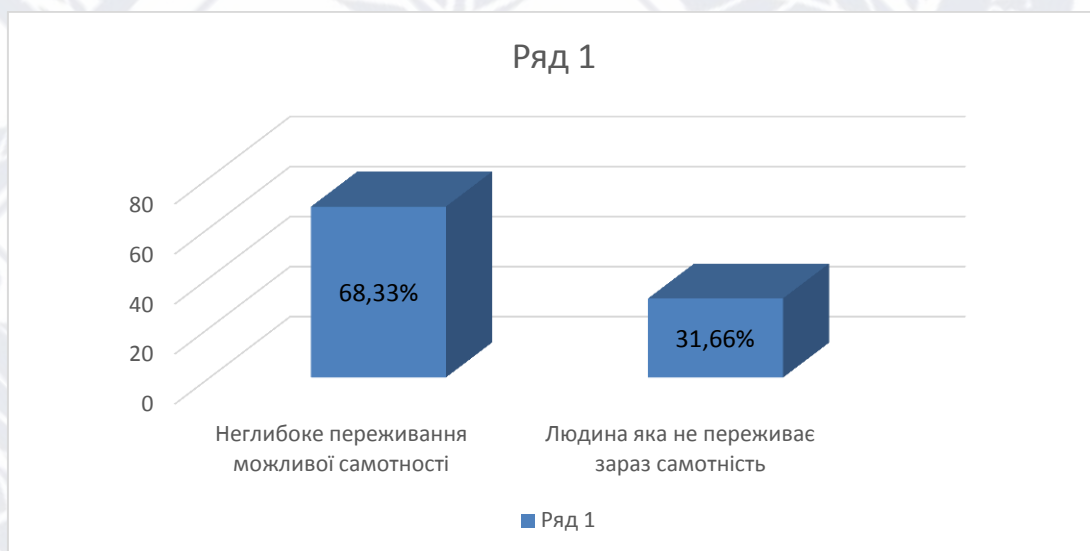


Рисунок 2.4 Результат дослідження показників вираженості самотності у жінок Корчагіної С.

По даним нашого дослідження по опитувальнику С. Корчагіної виявлено два види вираження самотності: неглибоке переживання можливої самотності та людина яка не переживає зараз самотність. 19 жінок набрали від 12-16 балів (31,66%), а 41 жінка, від 17-27 балів (68,33%). З даного підрахунку ми бачимо, що опитаних глибокого та дуже глибокого переживання самотності в опитаних взагалі не виявлено.

Тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» ДИСПС [15].

Мета, продіагностувати та дослідити 60 жінок віком від 18 до 55 років по наступним показникам: мотиваційний (СМо), психофізіологічний (СПф), емоційний (СЕ), когнітивний (СКг), конативний (СКн), контрольнорегулятивний (СКР), рефлексивноаналітичний (СРА), адаптивнозахисний (САЗ), компонент прийняття самотності, установка на самотність (СУ) та загальний показник (СЗаг) [15].

Тест-опитувальник (ДИСПС) Саннікової О. і Бедан В., дозволяє дослідити показники мотиваційні, емоційні, психофізіологічні, когнітивні, конативні, контрольно-регулятивні, рефлексивно-аналітичні, адаптивно-захисні, установку на самотність та загальний показник схильності до переживання самотності. Це дуже об'ємний тест, який складається з десяти комплексів по дванадцять запитань, в загальному містить дев'яносто вісьми питань. Тому різноманітність на обсяг інформації, яку він діагностує та дає глибокий аналіз стану опитаних по дванадцять на кожен показник, де потрібно обрати одного з чотирьох варіантів відповідей: безперечно, так; мабуть, так; мабуть, ні; безперечно, ні). Підсумок обчислюється баллами. Максимальний результат, це сорок вісім балів в кожній із шкал [15,16].

У дослідження було запрошено 60 жінок віком від 18 до 55 років із різних країн. Деякі з них виїхали під час війни, тому тема самотності та само актуалізації для них на мою думку була актуальна та своєчасна. Більша частина опитаних є дипломованими психологами та практикуючими психотерапевтами (рисунок 2.5).

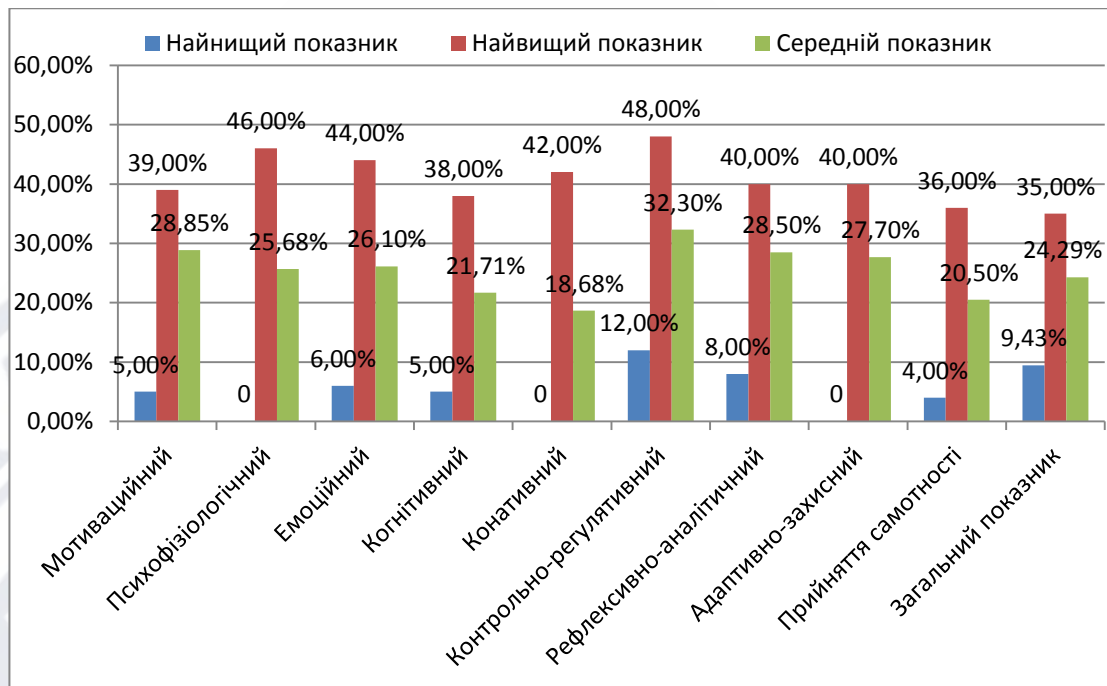


Рисунок 2.5. Результати дослідження диференціальної діагностики схильності особистості до переживання самотності у жінок ДИСПС В.Б.

Бедан, О.П. Саннікова

Найвищим показником 48,00% в опитувальнику був показник по контрольно-регулятивній шкалі, та з найвищим середнім балом 32,3%. Це означає, що в усіх досліджуваних ознака схильності до потерпання усамітненості показав їх свідоме спостереження за своїми діями та їх коригування. Людина здатна оцінювати свої дії, коригувати їх, зважаючи на зовнішні обставини та внутрішні установки.

Найнижчим загальним середнім показником виявився конативний показник, 18,68% від опитуваних, що означає ця менше ніж третина жінок не має мотивації та намірів діяти в певний спосіб, тобто наприклад, не буде схильна виконувати певні дії щодо постанови цілі та її досягнення.

А середній відсотковий бал в мотиваційному показнику 28,85% відображає, що майже кожна друга жінка, внутрішньо і зовнішньо мотивована для досягнення певної мети, виконання завдань або активності. Цей показник використовується для оцінки, наскільки сильно людина

прагне досягти успіху, залучена у процес, а також які фактори впливають на її прагнення.

Психофізіологічна шкала у найвищому показнику показала доволі високий результат 46,00%, а середній показник його 25,68% тобто, людина переживаючи певний психічний стан, наприклад, хвилювання або радість, це не тільки відображається на її поведінці, але й викликає фізіологічні зміни, які можна виміряти. Такі зміни допомагають краще розуміти, як психічні процеси впливають на тіло та як тіло реагує на ці процеси. Наприклад, під час стресу може підвищуватися частота серцевих скорочень або зростати рівень гормону кортизолу. Психофізіологічні показники є важливими для діагностики психічного здоров'я, психологічних досліджень і контролю за психоемоційним станом людини.

Середній показник емоційної шкали в даному тесті показав 26,01%, тобто відображає інтенсивність, частоту та специфіку емоційних станів людини в різних умовах. Емоційні показники є індикаторами внутрішнього емоційного стану та допомагають зрозуміти, як людина переживає та виражає свої емоції, такі як радість, гнів, страх, смуток, здивування та інші. Емоційні показники широко використовуються в психології, психотерапії, а також у галузях, що вивчають поведінку людини. Вони є важливими у психодіагностиці для розуміння емоційних характеристик людини та допомагають у розробці стратегій для покращення емоційного стану, емоційної регуляції та емоційного інтелекту.

Середні данні когнітивного показника 21,71% отже, це відображає інтенсивність, частоту та специфіку емоційних станів людини в різних умовах. Емоційні показники є індикаторами внутрішнього емоційного стану та допомагають зрозуміти, як людина переживає та виражає свої емоції, такі як радість, гнів, страх, смуток, здивування та інші. Емоційні показники широко використовуються в психології, психотерапії, а також у галузях, що вивчають поведінку людини. Вони є важливими у

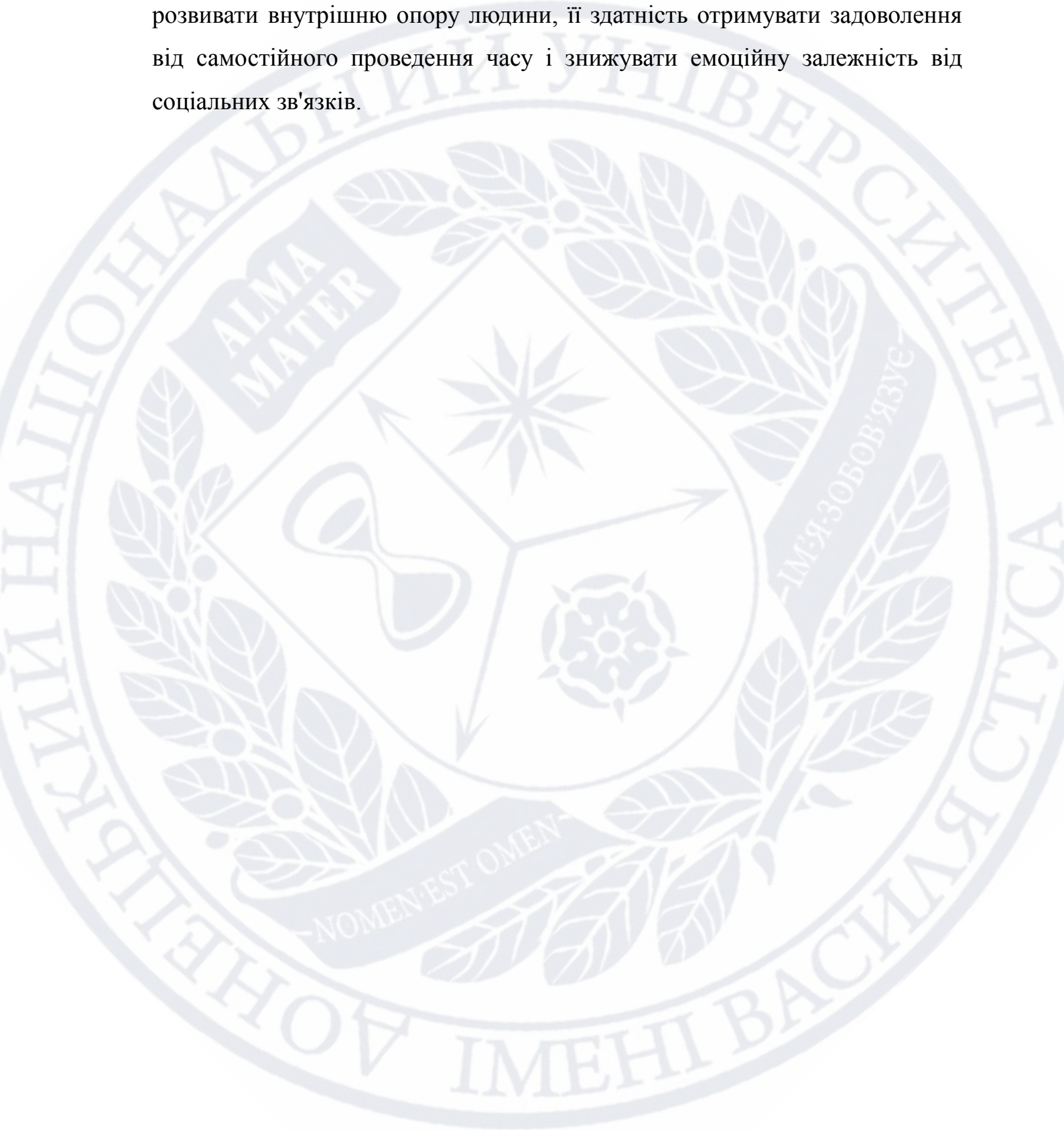
психодіагностиці для розуміння емоційних характеристик людини та допомагають у розробці стратегій для покращення емоційного стану та емоційної регуляції.

У рефлексивно-аналітичній шкалі у середньому показнику 28,5% відображено здатність опитуваних людей до рефлексії (самоаналізу) та аналітичного мислення. Цей показник оцінює, наскільки глибоко та ефективно людина здатна аналізувати свої думки, почуття, дії та життєвий досвід, а також робити з цього висновки для покращення свого розвитку чи прийняття рішень. Рефлексивно-аналітичний показник використовується у психологічній діагностиці, психотерапії, освіті та професійному розвитку. Він є важливим для саморозвитку та особистісного зростання, допомагає розвивати самосвідомість, підвищувати ефективність прийняття рішень та покращувати навички критичного мислення.

Адаптивно-захисний показник в середньому має 27,7 % і відповідає за здатність людини адаптуватися до змін у навколишньому середовищі та захищатися від стресових чи несприятливих ситуацій. Цей показник демонструє, наскільки ефективно людина може використовувати захисні механізми та адаптаційні стратегії для підтримки психічної рівноваги. Цей показник є цінним інструментом у клінічній психології, психотерапії, коучингу та інших галузях, що вивчають адаптивні можливості особистості. Він допомагає діагностувати схильність людини до стресу, розробляти індивідуальні програми для розвитку адаптивності, підвищувати стресостійкість та знижувати ризик психосоматичних захворювань.

Показник прийняття самотності має 20,5 % в середньому і відображає рівень прийняття та ставлення людини до свого стану самотності. Цей показник вказує на те, наскільки людина здатна інтегрувати досвід самотності в свій життєвий досвід, не сприймаючи його як негативний чи травмуючий, а також використовувати цей стан для

саморозвитку та самоактуалізації опитаних жінок. Оцінка прийняття самотності може бути важливою в роботі з особистісним зростанням, розвивати внутрішню опору людини, її здатність отримувати задоволення від самотнього проведення часу і знижувати емоційну залежність від соціальних зв'язків.



Висновок до другого розділу

Для проведення емпіричного дослідження, для аналізу переживань самотності у жінок та самоактуалізації як чинника особистості жінки, було обрано наступні **методи та методики емпіричного**: опитувальник для виявлення виду самотності С. Корчагіної; тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)» О. Саннікова, В. Б. Бедан; анкета «Самотність» Л.В. Тислюк; тест: "Визначення рівня самоактуалізації особистості" (опитувальник САМОАЛ).

Опитувальник Корчагіної С. дав нам можливість дослідити хто з опитаних переживає який вид самотності, який відсоток переживає диссоційовану самотність, який відсоток дифузну і відчужену самотність. Що при цьому вони відчують, в яких станах знаходяться, як проявляє цей стан самотності у опитаних та що призвело на їх думку до такого стану. Дослідження показників вираженості самотності виявило рівень самотності в якому досліджувані знаходились на той момент.

Тест-опитувальник (ДИСПС) Саннікової О. і Бедан В., дозволяє дослідити показники мотиваційні, емоційні, психофізіологічні, когнітивні, конативні, контрольно-регулятивні, рефлексивно-аналітичні, адаптивно-захисні, установку на самотність та загальний показник схильності до переживання самотності. Це дуже об'ємний тест, який складається з десяти комплексів по дванадцять запитань, в загальному містить дев'яносто вісьми питань. Тому різноманітність на обсяг інформації, яку він діагностує та дає глибокий аналіз стану опитаних.

Авторська анкета Л. Тислюк, в якій подано 6 питань, на загальне розуміння самотності, особисті відчуття, причини цього відчуття, що допомагає та заважає справитися з цим почуттям, та які використовують спроби боротьби з цією проблемою. Зріз відповідей допомагає зробити

вибірку тих хто знаходить, або не знаходиться в стані самотності, та іноді знаходиться в стані самотності.

Четвертим методом дослідження самоактуалізації у жінок був взятий опитувальник САМОАЛ, автора Є. Шострома, в який входе сто питань і утворюють одинадцять шкал: орієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, креативність, автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність гнучкість у спілкуванні.

На основі емпіричного дослідження опитаних респондентів було встановлено:

- високий рівень самоактуалізації та саморегулювання;
- високий рівень респондентів які мають неглибоке переживання почуття самотності та знають методи впливу на цей стан;
- низький рівень переживаючих глибоку самотність;
- високі показники середнього рівня самоактуалізації;
- виражене бажання отримувати підтримку від оточуючих;
- середній рівень задоволеністю від почуття самотності, як від додаткового ресурсу.

Жінки з високим рівнем самоактуалізації мають багато планів на майбутнє, ведуть активний спосіб життя, та реалізують потенціал в роботі. Жінки, що іноді переживають самотність більше схильні та потребують підтримки від оточуючих та сім'ї. Та частина жінок, що переживають глибоку самотність мають тривожність, збудливість, низьку емпатію, протистояння у конфліктах, виражену нездатність до співпраці, підозрілість та залежність у міжособистісних стосунках.

Більшість опитаних респондентів мають адекватне розуміння екзистенціальної цінності життя в моменті, правильно орієнтовані в часі та орієнтовані на сьогодення. Мають чіткі плани на майбутнє та бачення себе у відносинах з оточуючими. Основна кількість опитаних розуміла як діяти в стані самотності, мало переживають це почуття та знайомі з методами

його подолання. Маю припущення, що такий високий рівень між опитаними показало зв'язку з тим, що основна частина досліджуваних були психологи та психотерапевти, вони добре орієнтувались в методах, та швидко давали відповіді. Але саме в опитувальнику САМОАЛ я виявила, що респонденти відповідали не щиро і в подібних питаннях давали різні відповіді де самі собі заперечували.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТІСТЮ ТА РОЗРОБКА САМОАКТУАЛІЗАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

3.1 Програма подолання самотності особистістю методом розвитку та удосконалення самоактуалізаційних можливостей.

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження, було розроблено психокорекційну програму, спрямовану на розвиток та поліпшення особистих аспектів самоактуалізації особистості досліджуваних: здатність до самопізнання, отримання нових знань про власну особистість, особистісне зростання, саморозвиток.

Корекційний вплив має здійснюватись у цілеспрямованих діях в системі взаємин, що передбачає рівність психологічних позицій та реалізацію даних умов [32].

Відповідно до принципу «тут і зараз» спілкування відбувалося в рамках реальної взаємодії. Учасники часто намагаються перейти від прямої корекційної роботи до обговорення минулих чи майбутніх подій у цих випадках активуються механізми психологічного захисту [32].

Але головною ідеєю є те, що група повинна перетворитися на певне об'ємне дзеркало, через яке кожний учасник зможе подивитися на себе при виконанні вправ. Це відбувається тоді, коли в групі присутній інтенсивний зворотній зв'язок, який формується на довірливій взаємодії між особистостями [33].

Уособлення висловів, відмова від форм побудування мовлення, що не виявляють особистісну позицію людини при повсякденному спілкуванні та уникання прямих висловів у небажаному випадку. Прикладом може бути: замість висловів: «вважається...», «деякі люди вважають, що ...», використовувати звернення: «я вважаю, що ...» тощо [34].

Сконцентрування уваги на переживаннях емоцій означає зосередження уваги на мові емоцій, що потребує від учасників корекційних груп фокусування на емоційних станах і симптомах (самих собі та іншим членам групи), а під час фітбека використовувати мову, що відображає даний стан. Наприклад: «Стиль в якому ти спілкуєшся зі мною та підвищений тон, мене дратує» (авторське припущення). У повсякденному спілкуванні звернення в схожій манері, що емоційно акцентується, не є досить типовим. Кожен учасник корекційної групи повинен намагатися будувати свій власний стиль спілкування, та зокрема, виробивши вміння рефлексувати, навчитися чіткої ідентифікації та адекватного вислову своїх почуттів [32].

Залученість у процесі групової роботи є основною вимогою до поведінки членів корекційної групи: обов'язкова реальна участь кожної особи в груповий інтенсив з метою послідовного самопізнання, пізнання партнера й групи взагалі. У повсякденні особистість під впливом різноманітних ситуацій нерідко закривається у собі, концентруючись тільки на особистих проблемах. Суть завдання полягає у тому, щоб допомогти їй навчитись об'єднувати роботу групи, спрямовуючи акцент на себе, із активним включенням в інших та аналіз групових результатів. У групових заняттях заохочується використання конструктивного обговорення між учасниками [35].

Створення відповідних умов для довірливого спілкування усіх учасників корекційної групи, що допомагатиме груповій динаміці та у значній мірі виявлятиме результативність занять. Як найперший та простий крок до практичної побудови позитивного настрою, психолог пропонує прийняття єдиної форми зближення у спілкуванні між учасниками зверненням на «ти». Дана форма звернення допоможе об'єднати усіх учасників групи та привнести відчуття довіри та споріднення. Крім цього,

довіра має підтримуватися неспростовним правилом: «Ніколи не брехати, говорити лише правду, або краще мовчати, але не брехати» [36].

Специфіка психокорекційної роботи, спрямованої на особистісний розвиток, пов'язана з тим, коли відбувається в процесі розкриття особистої інформації від учасників. Отже, надважливим моментом у роботі є дотримання правил приватності. Це також сприятиме побудові довірчих стосунків, так як учасники мають бути впевненими, що зміст того, що обговорюється у групі повинен залишитися у межах даної групи, тоді вони легше будуть йти на відкритий контакт. Дотримання конфіденційності дає змогу групі зберігати певний дискусійний потенціал [33].

На основі вищезазначеного проведена психокорекційна робота, яка об'єдна у собі напрями розвитку утворення доброзичливого емоційного фону на базі підвищення самоцінності, розвитку умінь у саморефлексії, формування навичок дисципліни, самовладання та витриманості, поліпшення у формуванні прокладання цілей та обговорення перспективних планів на майбутнє життя, тематичний план даних етапів представлений [34] у Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 Тематичний план етапів корекції

Заняття №	Тема	Мета	Зміст
I. Орієнтовний етап			
Заняття 1	Перший крок	– знайомство з учасниками; – створення сприятливих умов для роботи у групі; – зняття психологічної напруги; – встановлення основних правил роботи групи.	Вправа-знайомство «Я і хобі» Наші правила Вправа «Футболка з написом» Вправа «Лист у майбутнє» Вправа «Частини мого Я» Вправа «Посмішка по колу»
II. Реконструктивний етап			

Заняття 2	Цінність власного Я	– сприяння усвідомленню власної цінності та унікальності; – структурування позитивного я-образу;	Вправа «Об’єкт, тварина чи рослина» Вправа «Мій портрет у сонячних променях» Вправа-релаксація «Якість характеру»
Заняття 3	Мої бажання	– усвідомлення своїх справжніх бажань; - структурування важливих та неважливих речей у житті особистості; – відкидання нав’язаних, «фальшивих» бажань, що відволікають від справжньої цілі; – сприяти формуванню любові до себе.	Вправа «Ніхто не знає» Вправа «Те, чого я хочу досягти» Вправа «План здійснення бажання» Вправа «Лист до себе» Ритуал прощання «Посмішка по колу»
Заняття 4	Справжній Я	– розвиток навичок саморефлексії та самопізнання; – виявлення власних позитивних та негативних якостей;	Вправа «Мій колір» Вправа «Хто я?» Вправа «Два малюнка»
Заняття 5	Мій ресурс	– поповнення розуміння про психологічне благополуччя та самоактуалізацію; – зняття емоційної напруги;	Вправа «По-новому» Вправа «Скульптура» Вправа «Дзеркало»
Заняття 6	Мій ресурс	– покращення навичок розуміння себе та створення	Вправа «Вільний мікрофон»

		поля для розвитку самоповаги. – усвідомлення особистістю того, якою вона є насправді, яка в очах оточуючих та того, якою вона хоче бути.	Вправа «Мій герб» Вправа «Я подарунок для людства»
Заняття 7	Справжній Я	– знаходження внутрішнього ресурсу для подальшої роботи та змін; – розвиток комунікативних навичок.	Вправа-релаксація «Маяк» Вправа «Скажу відверто...»
Заняття 8	Всесвіт – це Я	– формування мотивації до успіху та внутрішніх змін; – розширення уявлення про психологічне благополуччя;	Вправа «Карусель» Вправа «Всесвіт – це я» Вправа «Місто психологічного благополуччя»
Заняття 9	Всесвіт – це Я	– стимулювання процесу самопізнання та усвідомлення власних можливостей.	Вправа «Коло успіху» Вправа «Подарунки»
III. Закріплюючий етап			
Заняття 10	Моє майбутнє в моїх руках	– закріплення отриманих результатів; – осмислення змін, які відбулися за весь час; – створення мотивації до подальшого самовдосконалення; – складання планів на майбутнє; – підведення підсумків.	Вправа «Мені приємно сказати...» Вправа «Стратегія життя» Вправа «Лист у майбутнє» Підведення підсумків Вправа «Прощання»

До психокорекційної роботи було залучено 43% осіб. З досліджуваними різних діагностичних груп було проведено різні форми корекційної роботи. Усім досліджуваним надано індивідуальні консультації. Зміст такої психологічної допомоги був зумовлений, як індивідуальними особливостями досліджуваного, так і його персональним запитом.

До групової психокорекційної роботи було залучено 26 досліджуваних з низьким рівнем само актуалізації та перебуваючи в стані самотності, що становить 43% опитаних.

Завданням корекційної роботи є:

- розвинути навички позитивного самоусвідомлення;
- сприяти кращому роздуму та самоаналізу;
- виробити адекватну самоповагу;
- розвивати здатність пізнавати себе, свій внутрішній потенціал;
- сприяти формуванню гармонійної Я-концепції.

Форми і методи роботи: вправи, ігри на отримання зворотнього зв'язку, соціально-перцептивного спрямування, комунікативні ігри, ситуаційно-рольові, творчі, організаційно-діяльнісні, імітаційні ігри, психотехніки, спрямовані на вирішення проблем, техніки невербальної взаємодії, що розвивають сприйнятливність до «мови тіла», малювання, виступ, медитативні техніки.

Програма складається з десяти занять по дві години. Загальна тривалість двадцять годин.

Психокорекційна робота очікувано повинна призвести до підвищення самоконтролю, саморегуляції та саморефлексії; підвищення рівня самопізнання та самоаналізу; підвищення готовності будувати позитивні стосунки з іншими; створення довгострокових планів і усвідомлених життєвих цілей; підвищення здатності доцільно й адекватно використовувати власний психологічний, особистісний і соціальний

потенціал; корекція смисложиттєвих орієнтацій у бік усвідомленості та конструктивності і підвищення психологічного благополуччя.

Перераховано етапи корекції:

Етап надання оцінювання. Визначити сторони, які підлягають корекції, скласти психокорекційну програму, налаштувати учасників на взаємодію та співпрацю. Етап де є потреба в новому погляді, навчанню взаємодії з іншими для опанування прийомів і методів самоконтролю. Етап закріплення, де є метою визначити рівень ефективності корекційної роботи.

3.2 Результат експериментального дослідження психокорекційної роботи

Для проведення експериментального дослідження та психокорекційної роботи було обрано 26 жінок, це 43% від загальної кількості досліджуваних. Проведений аналіз опитаних та обрано для дослідження жінок за наступним критерієм: методикою переживання самотності ДИСПС, О. Саннікової,

В. Бедан, які були взяті по усім шкалам найнижчого показника; та жінок з низьким рівнем самоактуалізації в дослідженні (САМОАЛ) Е. Шострома.

Після проведення експерименту провели повторний зріз, за методикою переживання самотності ДИСПС, О. Саннікової, В. Бедан, де порівняли результати до проведення корекційної роботи, та після.

Відповідно до поставлених нами завдань ми інтерпретували отримані результати та опрацювали їх за допомогою методу статистичної перевірки гіпотез, застосуваннямт-критерію Ст'юдента, для перевірки рівності середніх значень у двох вибірках. Застосування цього критерію

дозволило нам дослідити багато зв'язків, що виявилися статистично значимими [38], які ми представили на таблиці 3.1. та 3.2.

№ вибірки	Вибірki		Відхилення від середнього		Квадрати відхилень	
	В. .1	В. 2	В. .1	В. 2	В. 1	В. .2
Мотиваційний	5	11	0.06	-0.75	0.0036	0.5625
Психофізіологічний	0	8	-4.94	-3.75	24.4036	14.0625
Емоційний	6	11	1.06	-0.75	1.1236	0.5625
Когнітивний	5	10	0.06	-1.75	0.0036	3.0625
Конативний	0	7	-4.94	-4.75	24.4036	22.5625
Контрольно-регу-ний	12	21	7.06	9.25	49.8436	85.5625
Рефлексивно-аналіт-ий	8	12	3.06	0.25	9.3636	0.0625
Адаптивно-захисний	0	7	-4.94	-4.75	24.4036	22.5625
Прийняття самотності	4	12	-0.94	0.25	0.8836	0.0625
Загальний показник	9.43	18.5	4.94	6.75	20.1601	45.5625
Сума:	49.43	117.5	0.03	0	154.5925	194.625
Середнє:	4.94	11.75				

Таблиця 3.1. Результат t-критерію Стюдента переживання самотності у жінок за методикою ДИСПС, О. Саннікової, В. Бедан.

Результат: t емп 3.5.

Критичні значення:

$t_{кр} = p \leq 0,01 = 2.88;$

$t_{кр} = p \leq 0,05 = 2.1.$

Вісь значущості:

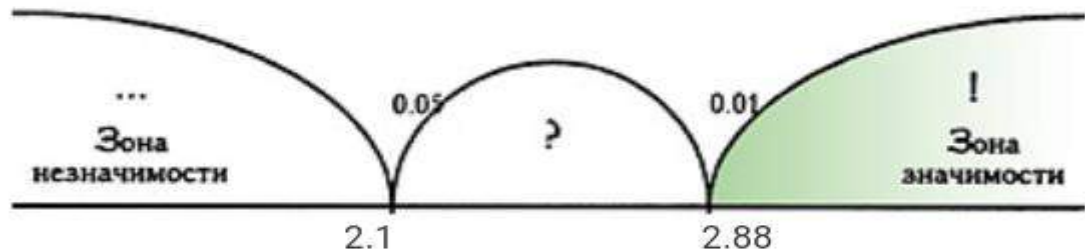


Рисунок 3.1.1. Результат отриманого t - значення переживання самотності у жінок за методикою ДИСПС, О. Саннікової, В. Бедан

Отримане емпіричне значення t (3.5) знаходиться у зоні значущості.

Отже, показники жінок, які на даний момент переживають почуття самотності, після корекційної роботи показали значні зміни в бік покращення стану та по результатам підрахунку знаходяться у зоні значущості (рис.3.1.).

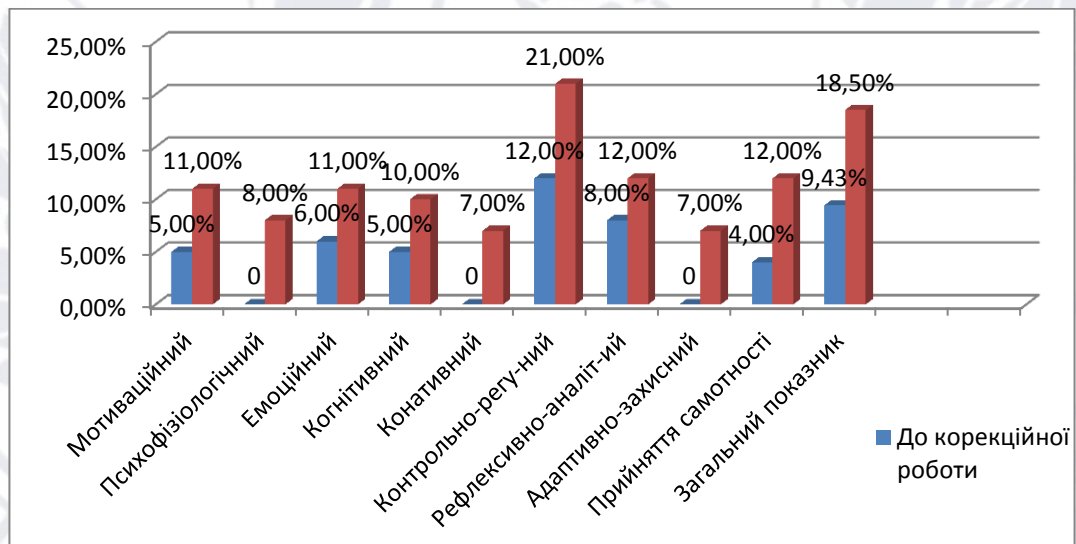


Рисунок 3.1. Результати змін показників переживання самотності у жінок за методикою ДИСПС, О. Саннікової, В. Бедан.

Після проведення наступного експерименту провели повторний зріз, за методикою дослідження (САМОАЛ) Е. Шострома, де порівняли результати до проведення корекційної роботи, та після.

Відповідно до поставлених нами завдань ми інтерпретували отримані результати та опрацювали їх за допомогою методу статистичної перевірки гіпотез, застосуванням критерію Ст'юдента, для перевірки рівності середніх значень у двох вибірках. Застосування цього критерію дозволило нам дослідити багато зв'язків, що виявилися статистично значимими [38], які ми представили на таблиці 3.2.

№ вибірки	Вибірki		Відхилення від середнього		Квадрати відхилень	
	B.1	B.2	B.1	B.2	B.1	B.2
Гнучкість в спіл- нні	1,00%	5,00%	-2,25%	-5,00%	5,06%	25,00%
Аутосимпатія	3,00%	8,00%	-0,25%	-2,00%	0,06%	4,00%
Спонтанність	9,00%	16,00%	-5,75%	6,00%	33,06%	36,00%
Автономність	2,00%	8,00%	-1,25%	-2,00%	1,56%	4,00%
Креативність	4,00%	11,00%	0,75%	1,00%	0,56%	1,00%
Потреба в пізнанні	1,00%	11,00%	-2,25%	1,00%	5,06%	1,00%
Погляд на прир. люд.	4,00%	8,00%	0,75%	-2,00%	0,56%	4,00%
Цінності	2,00%	13,00%	-1,25%	3,00%	1,56%	9,00%
Суми:	26,00%	80,00%	0	0	47,50%	84,00%
Середнє:	3,25%	10,00%				

Таблиця 3.2.Результат t-критерію Стюдента за методикою
(САМОАЛ)

Результат: $t_{\text{емп}} = 4,4$.

Отримане емпіричне значення (4,4) знаходиться у зоні значущості.

Критичні значення:

$t_{\text{кр}} = p \leq 0,01 = 2,98$;

$t_{\text{кр}} = p \leq 0,05 = 2,14$.



Рисунок 3.1.1.Результат отриманого t - значення за методикою
(САМОАЛ).

Отже, показники жінок з вибірки, які мали низький рівень самоактуалізації за наступними шкалами: цінності, потреба в пізнанні, автономність, аутосимпатія, погляд на природу людини, креативність, спонтанність, гнучкість в спілкуванні, після корекційної роботи показали незначні зміни в бік покращення стану (рис.3.2.).

За методикою САМОАЛ після корекційної роботи було встановлено, що покращились показники зазначені на рисунку 3.2.

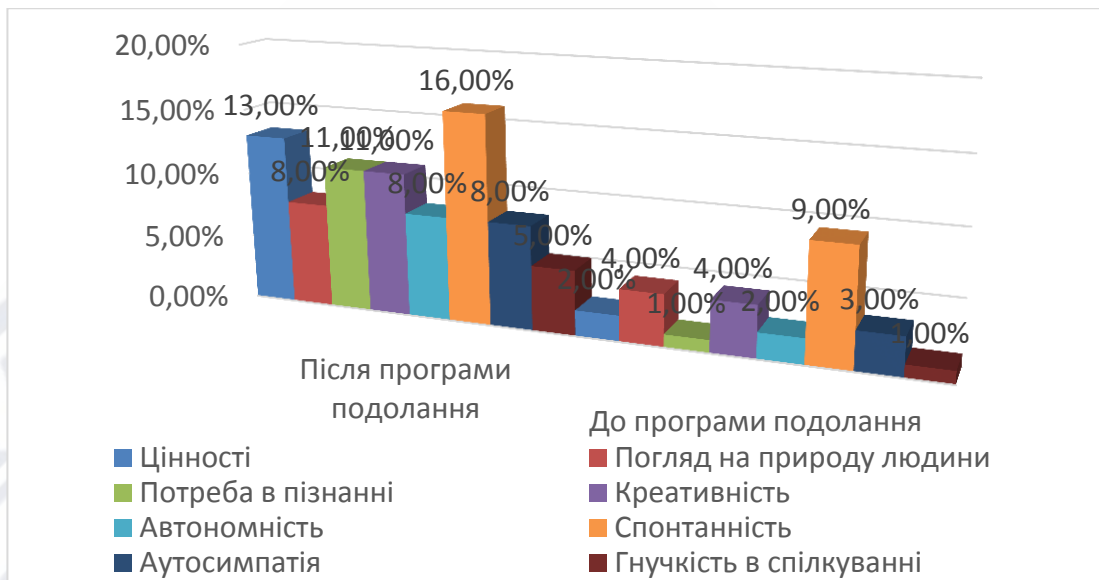


Рисунок 3.1. Результат змін низького рівня показників в дослідженні жінок за методикою (САМОАЛ) Е. Шострома.

Практичне значення :

- а) тренінгову програму можна використовувати під час роботи з людьми;
- б) самими особами дорослого віку для підвищення рівня самоактуалізації.

Окрім того, матеріали дослідження можуть бути використані викладачами закладів вищої освіти та інститутів післядипломної освіти.

Висновок для третього розділу

У третьому розділі магістерської роботи було розроблено та проведено психокорекційну **програму подолання самотності особистістю** жінки та удосконалення самоактуалізаційних можливостей. Програма подолання самотності була розроблена та спрямована на розвиток та поліпшення особистих компонентів самоактуалізації особистості досліджуваних: здатність до самопізнання, отримання нових знань про власну особистість, особистісне зростання, саморозвиток та самоактуалізації.

Проведений аналіз ефективності психокорекційної програми відповідно до поставлених нами завдань, інтерпретовано отримані та опрацьовані результати за допомогою методу статистичної перевірки гіпотез, застосуванням t-критерію Ст'юдента. Підведено підсумки актуальності обраної програми та рекомендоване практичне значення.

ВИСНОВОК

На основі теоретичного аналізу наукової літератури було уточнено поняття самоактуалізації та самотності особистості жінки. Самоактуалізація розглядається як остання сходинка своєї піраміди потреб, соціальних і потреб у повазі, людина прагне реалізувати свій повний потенціал. Для цього необхідне не лише задоволення зовнішніх потреб, а й розвиток внутрішнього світу. Вважається, що кожна людина має внутрішній потенціал для розвитку і, що самоактуалізація відбувається у сприятливих умовах, коли людину безумовно приймають і підтримують, а також значення автентичності та емоційної відкритості у процесі самореалізації. Самоактуалізація є важливою складовою людського розвитку та становлення особистості. Трактуювання даного феномену, на погляд науковців, свідчать про різнопланове бачення ними даної проблеми.

До психологічних особливостей переживання самотності особистістю відносимо емоційні складові, когнітивні особливості, мотиваційні складові, особистісні риси, фізіологічні прояви та соціальні компоненти, які відображають складний процес, як тимчасового, так і хронічного характеру, і її переживання залежить від індивідуальних особливостей особистості, умов життя та соціального оточення. Самотність може бути як негативним, так і позитивним досвідом залежно від особистих характеристик людини, її життєвого досвіду та ситуації, в якій вона перебуває.

Теоретична модель переживання самотності особистістю складається з емоційно-когнітивного компоненту, соціального компоненту, мотиваційно-вольового компоненту, поведінкового компоненту, ситуативного компоненту, особистісного та культурно-соціального компоненту. Ця модель дозволяє комплексно аналізувати переживання самотності, враховуючи як внутрішні, так і зовнішні фактори.

Підібраний методологічний інструментарій дослідження самотності та здійснений аналіз стану переживання самотності особистості жінки. Методами емпіричного дослідження були обрані наступні методики: методика для виявлення виду самотності С. Корчагіної; тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)» (О. Саннікова, В. Б. Бедан); анкета «Самотність» Л.В. Тислюк; тест: "Визначення рівня самоактуалізації особистості" (опитувальник САМОАЛ).

На основі емпіричного дослідження опитаних респондентів було дійсно аналіз стану переживання самотності особистості жінки:

- високий рівень самоактуалізації та саморегулювання;
- високий рівень респондентів які мають неглибоке переживання почуття самотності та знають методи впливу на цей стан;
- низький рівень переживаючих глибоку самотність;
- високі показники середнього рівня самоактуалізації;
- виражене бажання отримувати підтримку від оточуючих;
- середній рівень задоволеністю від почуття самотності, як від
- додаткового ресурсу.

Розроблено та апробовано корекційну програму подолання самотності особистістю. Психокорекційна робота, об'єднала у собі напрями розвитку утворення доброзичливого емоційного фону на базі підвищення самоцінності, розвитку умінь у саморефлексії, формування навичок дисципліни, самовладання та витриманості, поліпшення у формуванні прокладання цілей та обговорення перспективних планів на майбутнє життя, тематичний план даних етапів.

Завданням корекційної роботи є:

- розвинути навички позитивного самоусвідомлення;
- сприяти кращому роздуму та самоаналізу;

- виробити адекватну самоповагу;
- розвивати здатність пізнавати себе, свій внутрішній потенціал;
- сприяти формуванню гармонійної Я-концепції.

Відповідно до поставлених нами завдань було апробовано корекційну програму подолання самотності особистістю жінки. Проведений аналіз ефективності психокорекційної програми відповідно до поставлених нами завдань, інтерпретовано отримані та опрацьовані результати за допомогою методу статистичної перевірки гіпотез, застосуванням критерію Ст'юдента. Підведено підсумки актуальності обраної програми та рекомендоване практичне значення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. А. с. Тест-опросник «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності (ДИСПС)» / О.П. Саннікова, В.Б. Бедан. – № 76765; опубл. 09.02.2018.
2. Маслоу, А. Мотивація та особистість / А. Маслоу. - СПб.: Євразія, 2008.
3. Маслоу, А. Далекі межі людської психіки/А. Маслоу. - СПб.: Євразія, 1999.
4. Роджерс К. Погляд на психотерапію. Становлення людини/К. Роджерс. - Перек. з англ. / Загальн. ред. та передисл. Ісенін Є.І. - М.: Видавнича група "Прогрес", "Універс", 1994.
5. Сидорчук М. С. Теоретичні основи дослідження проблеми самоактуалізації особистості / М. С. Сидорчук // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна. – 2015. – Вип. 25. – С. 173-185.
6. Поліщук Т. Самоактуалізація як чинник психологічного благополуччя особистості / Т. Поліщук // Психологічні виміри культури, економіки, управління. Науковий журнал. – 2018. – № XI. – С. 236-243.
7. Мукашевич М. Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки / М. Мукашевич, К. Корпач // Український науковий журнал Освіта регіону. – 2011. – № 3. – С. 45-51.
8. Cacioppo, J. T., & Patrick, W. Loneliness: Human nature and the need for social connection. — N. Y.: W. W. Norton & Company, 2008.
9. Шпіц Р. А. Психоаналіз раннього дитячого віку/Пер. з англ. - Канон + РГО «Реабілітація», 2015.
10. Sherry Turkle, Alone together : why we expect more from TECHNOLOGY and LESS from EACH OTHER / Social Psychology. – 2015.

11. Франкл В. Страждання від безглуздості життя. Актуальна психотерапія = Das Leiden am sinnlosen Leben. Психотерапія für heute. - Євразія, 2016. - 96 с.

12. Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2005. 19 с.

13. Корчагіна С.Г. Виявлення самотності. Види самотності / С.Г.Корчагіна. Київ: «Прогрес», 2009. 100 с.

14. Олейник Н. О. Специфіка функціонування структури переживання самотності в ранньому та середньому дорослому віці: Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2018. С. 259-279.

15. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Вікторія Борисівна Бедан; наук. кер. О. П. Саннікова; Державний заклад "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". – Одеса, 2018. – 21 с. 6.

16. Бедан В.Б. Схильність до переживання самотності: компонентний склад показників. Проблема сучасної психології особистості: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів (м.Одеса, 17-18 травня 2018 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: ВМВ, 2018. С. 204-209.

17. Корчагіна С.Г. Діагностичні методи вивчення самотності / Євразія. Психологія, педагогіка, освіта, 2010. №1, С. 52-62.

18. Корчагіна С.Г. Психологія самотності / С.Г. Корчагіна. - М.: Європейський психолого-соціальний університет, 2008. - 228 с.

19. Корчагіна С.Г. Генезис, види та прояви самотності. Монографія - М.: Європейський психолого - соціальний університет 2005. - 196с.

20. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності [Текст] : автореф. дис. ... канд.

психол. наук : 19.00.01 / Вікторія Борисівна Бедан; наук. кер. О. П. Саннікова; Державний заклад "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". – Одеса, 2018. – 21 с.

21. Саннікова О. П. Формально-динамічні та якісні метахарактеристики індивідуальності. Наука і освіта. Науковопрактичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2007. – № 6-7. 57. Саннікова О. П. Емоційність в структурі особистості. Одеса: Хорс, 1995. 334 с.

22. Саннікова О. П. Схильність особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій. Наука і освіта. Науковопрактичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2014. № 9. С. 42-49.

23. Саннікова О. П. Макроструктура особистості: психологічний опис. Наука і освіта. Спецвипуск. «Психологія особистості: теорія, досвід, практика». Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2013. №7. С. 7-12.

24. Миронець М. Г. Сутність та структура поняття самотності особистості та її детермінанти / М. Г. Миронець // Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. - 2012. - №11-12. - С. 308-313.

25. Хрипко С. А. Почуття самотності. Філософські та культурологічні проблеми людства очима студентства: матеріали IV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Миколаїв: НУК, 2021. С. 180.

26. Мельничук В. В. Проблема самотності у сучасному суспільстві. Формування особистості студента: держава, суспільство, професія: збірник матеріалів IX студентської міжвузівської науковопрактичної конференції. Житомир: ЖНАЕУ, 2018. С. 93. 23.

27. Макарук І., Подкоритова Л. Самотність як предмет наукових досліджень у зарубіжній психології. Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору: матеріали XII-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти та молодих науковців (за міжнародною участю).

28. Вівчарик Т. П. Психологічні механізми самореалізації жінки (на прикладі жіночої молоді, включеної у творчу професійну діяльність) : автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01 / Вівчарик Тетяна Петрівна; Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. — К., 2000. — 17 с.

29. Тислюк Р. Т. Регіональні соціально-економічні дослідження міграційних питань : ретроспектива та сучасні підходи / Р. Т. Теслюк, М. М. Біль, О. В. Махонюк, І. Є. Бараняк // Регіональна економіка. – 2014. – № 3 (73). – С. 131-141.

30. Калина М. Ф. О самоактуализации личности [Текст] / М. Ф. Калина. – М., 1997. – 245 с.

31. Moustakas C. E. (1972) Loneliness and love. N.Y.: Prentice-Hall.

Masi, C. M., Hsi-Yuan, C., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15, 219-266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>.

32. Хухлаєва О. В. Основи психологічного консультування та психологічної корекції: Підручник, посібник для студентів вищ. навч. Закладу. – М.: Видавничий центр «Академія», 2001.

33. Маслова Н.А. Психокорекційний комплекс з проблеми «Організація профілактики та корекції поведінкових девіацій» затверджений рішенням науково-методичної ради науково-методичного центру управління освіти Житомирської міської ради. 2012.

34. Собчик, Л.М. Стандартизований багатофакторний метод дослідження особистості. / Л.М. Собчик; - СПб.: Мова, 2001.

35. Ковальчук З.Я. · 2017 - Психокорекція : навч.-метод. посібник/Я. З. Андрушко. -. Львів: ЛьвівДУВС, 2017. – 212 с.
36. Мельничук І.Я., Близнюкова О.М. Психокорекція [Навчальнометодичний посібник для самостійної роботи та практичних занять студентів з навчальної дисципліни «Основи психокорекції»] / І.Я. Мельничук, О.М. Близнюкова – Кіровоград, 2018. –140 с.
37. Біркгофф Г. Математика та психологія. – М.: Донецьк, 2011.
38. Кендал М.Д., Стюард А. Багатомірний статистичний аналіз і часові рядки / Пер. з англ. – М.: Наука, 1996. – 736с.
39. Молчанова Н. Психологічні особливості прояву самотності в дорослому віці. Освіта і наука. №1. 2021. С. 87-89.

Додаток А

Опитувальник для виявлення івиду самотності (С.Г. Корчагіна)

Призначення тесту: івизначення і глибинність переживання самотності і її івиду. Шкали: дифузна, відчужувальна, дисоційована самотність. Інструкція ідо тесту: пропонується 30 запитань чи тверджень іі 2 варіанти відповідей на них (так іабо ні), оберіть той, котрий найбільш відповідаєвашому іуявленню про себе.

Текст опитувальника:

1. Чи вважаєте ви, що ніхто не знає Вас по-ісправжньому?
2. Чи відчуваєте Ви останнім часом дефіцит в дружньому спілкуванні?
3. Чи дувважаєте Ви, що близькі та друзі недостатньо турбуються про Вас?
4. У Вас виникає думка про те, що іпо-справжньому Ви нікому не потрібні? (легко обійдуться і без Вас?)
5. Чи остерігаєтесь Ви іздаватись нав'язливим зі своєю відвертістю?
6. Чи здаться Вам, що Ваша смерть не принесе особливих страждань близьким та друзям?
7. Чи є у Вашому житті люди, з якими Ви відчуваєте себе «своїм»?
8. Чи буває так, що Ви відчуваєте протилежні відчуття по відношенню до однієї й тієї самої людини?
9. Інколи Ваші почуття носять екстремальний характер?
10. Чи буває у Вас івідчуття, що Ви «не сьогосвітня» людина, все у Вас не так як у інших?
11. Ви більше потребуєте своїх друзів, ніж вони Вас?
12. Чи вважаєте Ви, що більше віддаєте людям, ніж отримуєте?
13. У Вас вистачає душевних сил щиро глибоко співпереживати іншій людині?

14. Чи знаходите Ви ресурс в повній мірі виразити своє співпереживання страждаючому?
15. Чи захоплює Вас переживання (сум, шкодування, біль, каяття) за чимось безворотньо втраченим?
16. Чи помічаєте Ви, що люди чомусь і вас стороняться?
17. Чи складно Вам пробачити себе і за слабкість, помилку?
18. Чи хотілось Вам якось змінити себе?
19. Чи вважаєте ви за потрібне, і щось змінювати в своєму житті?
20. Чи відчуваєте і Ви власну достатність сил, щоб самостійно змінити і своє життя на краще?
21. Чи відчуваєте ви і перевантаженість поверхневими соціальними контактами?
22. Чи відчуваєте Ви, і що інші люди розуміють, що Ви відрізняєтесь від них і в чому – «чужий»?
23. Ваш і настрій, стан залежить від настрою, стану, поведінки інших людей?
24. Вам подобається бути наодинці з собою?
25. Коли Ви відчуваєте, що не подобається і комусь, чи прагнете змінити думку про себе?
26. Чи прагнете ви до того, щоб всі її завжди правильно Вас розуміли?
27. Чи вважаєте і Ви, що добре знаєте свої звички, особливості, і схильності?
28. Чи буває так, що Ви самі і себе дивуєте неочікуваним вчинком (реакцією, словом)?
29. Чи і буває так, що Ви не можете встановити і відносини які б Вас влаштовували?
30. Чи було і колись так, що Ви відчували себе повністю і прийнятим, зрозумілим?

Додаток Б

Тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)»

ІНСТРУКЦІЯ

Шановні учасники опитування! Вам пропонується ряд тверджень і бланк, на якому передбачено 4 варіанта відповідей: «безумовно, так»; «мабуть, так»; «мабуть, ні»; «безумовно, ні». Ваше завдання – вибрати відповідь для кожного твердження.

Виконувати завдання потрібно наступним чином: Ви читаєте твердження й ставите хрестик під тем варіантом відповіді, яка Вам найбільше підходить у даному випадку. Відповідаючи, щораз перевіряйте, щоб номер твердження збігався з таким самим номером на бланку відповідей. Основна умова нашого експерименту – Ваша сумлінність і щирість. Якщо Вам незрозуміла інструкція, прочитайте її ще раз. Дякуємо за співробітництво!

Блок I 1. Іноді почуття самотності виникає в мене без особливих причин

2. Як правило, несправедлива критика викликає в мене почуття самотності

3. Буває, що смуга неприємностей викликає в мене переживання самотності 4. Потрібно дуже постаратися, щоб викликати в мене почуття самотності

5. Я не терплю, коли мене зневажають

6. Я вважаю, що у своїй самотності найчастіше винуватий я сам

7. Мені легше визнати свої помилки, ніж залишитися на самоті

8. Мені важко вибачити зраду, зрадництво

9. Я спокійно переживаю розлуку із друзями (членами родини)

10. Іноді, мені легше припинити стосунки з людиною, ніж вибачити її

11. Бувають ситуації, коли мені хочеться, щоб хоч хто-небудь був поруч

12. Думаю, що на відпочинку цілком можна обійтися без спілкування з колегами

Блок II Мое самопочуття при переживанні самотності:

- 1 ... іноді мені важко дихати, начебто «обруч» здавлює груди
- 2 ... ночами я часто прокидаюся
- 3 ... у мене виникає відчуття «грудки» у горлі
- 4 ... почуваю себе втомленим і виснаженим
- 5 ... випробовую неприємні відчуття в області серця
- 6 ... почуваю розбитість у всьому тілі
- 7 ... втрачаю сон, подовгу не можу заснути
- 8 ... втрачаю апетит
- 9 ... фізично почуваю себе просто кепсько
- 10 ... у мене не буває помітних змін у фізичному самопочутті
- 11 ... випробовую фізичну слабкість
- 12 ... перестаю опікуватися про своє здоров'я

Блок III Мої емоції при переживанні самотності:

- 1 ... я дуже страждаю
- 2 ... почуваю себе внутрішньо неспокійним і схвильованим
- 3 ... у мене буває пригноблений стан
- 4 ... подовгу зазнаю почуття провини
- 5 ... відчуваю себе беззахисним, уразливим
- 6 ... мене охоплює розпач
- 7 ... іноді випробовую почуття внутрішнього задоволення
- 8 ... почуваю образу
- 9 ... буваю емоційно виснаженим (спустошеним)
- 10 ... як правило, залишаюся спокійним
- 11 ... буває, впадаю в депресію

12 ... у мене наростає агресія

Блок IV Мої думки при переживанні самотності:

1. ... думаю, що в житті, я здебільш самотній
 2. ... коли я переживаю самотність, то ні про що інше не можу думати
 3. ... я жену думки про можливу самотність
 4. ... я довго обмірковую причини своєї самотності
 5. ... я не люблю думати про самотність
 6. ... на самоті в мене з'являються тяжкі думки, від яких я не можу позбутися
 7. ... іноді переживання самотності впливає на мою розумову активність
 8. ... мені важко приймати життєві рішення, коли я переживаю самотність
 9. ... коли я почуваю себе самотнім, мені добре думається
 10. ... переживаючи самотність, я часто віддаюся смутним міркуванням
 11. ... зазвичай я всіляко уникаю зосереджувати на своїх думках про самотність
 12. ... переживаючи самотність, я стаю неуважним, роззявкуватим
- Блок V
1. Зазвичай я не показую, який я самотній
 2. Я так переживаю самотність, що моїм друзям це помітно
 3. Коли я переживаю самотність, усі відмічають, що я не можу дати собі раду
 4. Переживаючи самотність, мені легко зробити вигляд, що нічого не відбулося
 5. Навіть якщо я намагаюся бути стриманим, по моєму вигляду можна здогадатися, що я переживаю самотність
 6. Переживаючи самотність, я завжди легко приховую свій розпач

7. Буває, мені важко стримувати свої емоції, коли я переживаю самотність

8. Я пригнічую емоції в собі, навіть якщо розірвані стосунки з дуже дорогою людиною

9. Я вважаю, що найчастіше нічим не проявляю своє почуття самотності

10. Моя мова завжди залишається ясною й зрозумілою для оточуючих, коли я гостро переживаю почуття самотності

11. По моїх жестах, міміці, рухах можна догадатися, що я переживаю самотність

12. Як правило, коли я переживаю самотність, оточуючи помічають, що я становлюся метушливим

Блок VI

1. Я завжди замислююся про причини своєї самотності

2. Буває, що увага до власної самотності відволікає мене від справ

3. Я завжди намагаюся проаналізувати й пояснити собі, чому так часто перебуваю на самоті

4. Я довго переживаю й аналізую сварки із близькими мені людьми

5. Виявившись на самоті, мені хочеться з будь-ким це обговорити

6. Опинившись без підтримки близької людини, часом, я приймаю необдумані рішення

7. Перебуваючи на самоті, я волію діяти, а не міркувати над її причинами

8. Порвавши стосунки з близькою людиною, я, продовжую вести розмову подумки, приводячи всі нові аргументи в захист своєї позиції

9. Мені недостатньо знати, що привело мене до самотності, мені необхідно знати, чому це відбувається саме зі мною

10. Переживаючи самотність, я звертаю увагу на те, як реагую на людей і події

11. Буває, я не можу зрозуміти, чому залишився на самоті
12. Після розриву із близькою людиною, я завжди прокручую в голові всі деталі ситуації, що відбулася, аналізую слова, думки, причини

Блок VII

1. Щоб пережити самотність, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, відвідую курси іноземної мови тощо)
 2. Відволікаюся від самотності й розслаблююся (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)
 3. Знаходжу розраду у вірі, релігії, сподіваюся на те, що Бог мені допоможе
 4. Я завжди слідкую за своєю поведінкою, навіть коли я самотній
 5. Ізольуюся, намагаюся залишитися наодинці із собою
 6. Зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою
 7. Я не вживаю активних дій, щоб змінити своє самотнє життя
 8. Я намагаюся звикнути до думки, що я залишився незрозумілим і самотнім
 9. Я намагаюся прийняти ситуацію, ужитися із самотністю
 10. Мені набагато краще перебувати в колективі, серед людей, де я не почуваю себе зовсім самотнім
 11. Я поринаю в улюблену справу, намагаючись забути про самотність
 12. Я прагну одержати емоційну підтримку в друзів або рідних
- Блок VIII Я погоджуюсь з думкою про те, що...

- 1 ... не так страшна сама самотність, як її очікування
- 2 ... багато з людей створюють родину, щоб не залишитися самотніми
- 3 ... самотність руйнує
- 4 ... самотність усіх людей робить терплячими, толерантними
- 5 ... самотність — це саме кепське у дні випробувань
- 6 ... самотність завжди згубна, якщо вона довго триває

- 7 ... повна свобода можлива тільки при повній самотності
- 8 ... самотніми ми робимо себе самі
- 9 ... люди часто залишаються самотніми тому, що тільки вони самі собі вибудовують мури замість мостів

10 ... ніде не відчуваєш так сильно свою самотність, як серед людей

11 ... сама гірша самотність - це залишитися серед тих, хто тебе не розуміє

12 ... страшніше стати непотрібним іншим, ніж залишитись самотнім

Тестопитувальник діагностує такі різнорівневі показники, кожний з яких характеризується біполярністю: - психофізіологічний компонент СПф. Додатний полюс цього компоненту (СПф+) містить характеристики, що відображують зміни в організмичних відчуттях, які виникають при переживанні самотності (фізична слабкість, порушення сну, апетиту, погіршенні загального фізичного стану тощо). Від'ємний полюс (СПф-) характеризує відсутність цих проявів; - емоційний компонент СЕ. Додатний полюс (СЕ+) характеризується різноманіттям та яскравою палітрою емоцій, почуттів, що виникають при переживанні самотності (спустошеність, роздратування, образа, злість, гнів, страх, задоволення, радість, тривога, відчай, сум, туга, нудьга, дратівливість тощо). Від'ємний полюс (СЕ-) характеризується відсутністю будь-яких емоційних переживань, що пов'язані із самотністю, спокоєм і, навіть, байдужістю; - когнітивний компонент (СКг). Додатний полюс (СКг+) характеризує різноманіття думок, міркувань, роздумів особистості з приводу переживання самотності (зосередження на думках про покинутість, відторгнення, ізолюваність, відчуженість, безпорадність) та наявність змін у розумовій сфері (хаотичність, неухважність, розгубленість тощо). Від'ємний полюс (СКг) характеризує відсутність будь-яких думок з приводу самотності; - конативний компонент (СКн). Додатний полюс (СКн+) містить різноманіття зовнішньої демонстрації переживання

самотності, що виявляється у діях, поведінці, експресії тощо. Від'ємний полюс (СКн-) характеризує відсутність явних зовнішніх проявів переживання самотності; - контрольно-регулятивний компонент (СКР). Додатний полюс (СКР+) визначає ступінь контролю за емоційними, когнітивними, поведінковими репрезентаціями переживання самотності. Від'ємний полюс(СКР-) характеризує відсутність контролю та регуляції переживання самотності або їх слабкий прояв; - мотиваційний компонент (СМо). Додатньому полюсу цього компоненту (СМо+) притаманна потреба особистості у періодичному або постійному переживанні самотності; висока чутливість до ситуацій, що викликають почуття самотності (невдачі, неприємності, зневага з боку інших, зрада тощо); наявність бажання, потягу, прагнення до самотності (причому не стільки до фізичного усамітнення, скільки до психологічного переживання самотності «як тієї билини у полі»; переживання покинутості, бідування, поневіряння, тощо); пошук будь-яких причин, привидів, мотивів, що сприяють виникненню почуття самотності. Від'ємний полюс (СМо-) вказує на слабкий прояв означених характеристик або їх відсутність (відсутність потреби, мотивів, бажання людини пережити самотність). - рефлексивно-аналітичний компонент (СРА). Додатний полюс (СРА+) містить характеристики, що відображають здатність особистості до аналізу причин і наслідків самотності, аналізу власної поведінки, помилок, попередніх вчинків і подій, що передували переживанню самотності. Від'ємний полюс (СРА-) вказує на відсутність рефлексії та аналізу переживання самотності; - адаптивно-захисний компонент (САЗ). Додатний полюс (САЗ+) містить ознаки активного управління діями, що спрямовані на опанування переживаннями самотності, намагання вирішити проблему, здатність до зменшення травмуючого ефекту цього переживання будь-яким способом (втеча, ізоляція, уникнення або прийняття самотності тощо), тобто, на здійснення дій, спрямованих на подолання цього переживання. Від'ємний

полюс (САЗ-) вказує на відсутність означених дій; - прийняття самотності (СПр). Додатний полюс (СПр+) характеризує готовність суб'єкта до переживання самотності, відображає позитивне ставлення до нього. Від'ємний полюс (СПр-) свідчить про негативне ставлення до переживання самотності, його відкидання, неприйняття.

Ключ-дешифратор

Відповіді на «прямі» твердження (визначення ступеню прояву якості) оцінюються таким чином: «безумовно, так» – 4 бали, «мабуть, так» – 3 бали, «мабуть, ні» – 1 бал, «безумовно, ні» – 0 балів. Відповіді на «зворотні» запитання, або твердження, що свідчать про відсутність, або слабкий прояв якості, обчислюються у зворотному порядку: «безумовно, так» - 0 балів, «мабуть, так» – 1 бал, «мабуть, ні» – 3 бали, «безумовно, ні» – 4 бали. Максимальна кількість балів на кожне твердження (індикатор) дорівнює 4 балам, отже, максимальний бал за кожним показником (блок тверджень) дорівнює 48 балам (4x12).

Додаток В

Авторська анкета-опитувальник «Самотність» Л. Тислюк. Шановні учасники опитування! Вам пропонується 6 запитань на деякі з них є три категорії відповідей: «так», «ні», «іноді», а на чистину, відповіді у довільній формі.

1. Що ви розумієте під самотністю?
2. Ви відчуваєте себе самотнім?
3. Як ви вважаєте, в чому причина того, що Ви відчуваєте себе самотнім?
4. Що допомагає справлятися з почуттям самотності?
5. Що вам заважає справлятися з почуттям самотності?
6. Які ви використовуєте способи боротьби з проблемою самотності?

Додаток Г

Проведення дослідження

Тест: “Визначення рівня самоактуалізації особистості”

(опитувач САМОАЛ)

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.
Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.
Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.
Б) Я докладно зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.
Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.

10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.

Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.

11. А) Я люблю залишати приємне “на потім”.

Б) Я не залишаю приємне “на потім”.

12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.

Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.

13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.

Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.

14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.

Б) Я собі подобаюсь.

15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.

Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.

Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.

17. А) Досить часто мені нудно.

Б) Мені ніколи не буває нудно.

18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.

Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.

19. А) Інколи мені важко бути щирим.

Б) Мені завжди вдається бути щирим.

20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.

Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.

Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.

22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.

Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.

23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.

Б) Більшості людей егоїзм не властивий.

24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.

Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.

25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.

Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.

26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.

Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.

27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.

Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.

28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.

Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.

29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.

Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.

30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.

Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.

31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.

Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.

33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.

Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.

34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.

Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35. А) Люди рідко дратують мене.

Б) Люди часто мене дратують.

36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.

Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.

37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.

Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.

38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.

Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.

39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.

Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.

40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.

Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.

41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.

Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.

42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.

Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.

43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.

Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.

44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.

Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.

45. А) Секс без любові не є цінністю.

Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.

46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.

Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.

47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.

Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.

48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.

Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.

49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.

Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.

50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”.

Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.

51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.

Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.

52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.

- Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.
53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.
- Б) Я не люблю суперечок.
54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.
- Б) Подібні речі мене не цікавлять.
55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.
- Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.
56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальновизнаними уявленнями.
- Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.
57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.
- Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.
58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.
- Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
59. А) Людині властиве прагнення до нового.
- Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.
60. А) Я думаю, що вираз “вік живи – вік навчайся” є хибним.
- Б) Вираз “вік живи – вік навчайся” я вважаю істинним.
61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.
- Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.
62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.
- Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.
63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.

- Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.
64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.
- Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.
65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.
- Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
66. А) Я намагаюся уникати засмучення.
- Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.
67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.
- Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.
68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.
- Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.
69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.
- Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.
70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.
- Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.
71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.
- Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.
72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
- Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.
- Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.
- Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.

75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.

Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.

76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.

Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.

77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.

Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.

78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.

Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.

79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.

Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.

80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.

Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.

81. А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним.

Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.

82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.

Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.

83. А) Інколи я боюся бути самим собою.

Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.

84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.

Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.

85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.

Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.

86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.
Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
87. А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.
Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.
88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.
Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.
89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.
Б) Я ніколи цього не соромлюсь.
90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.
Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.
92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.
Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.
93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.
Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.
Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.
95. А) Я впевнений в собі.
Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.

96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.

Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.

97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.

Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.

98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.

Б) Життя без кохання гірше, ніж нерозділене кохання в житті.

99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.

Б) Зазвичай розмова не складається через неухважність співрозмовника.

100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.

Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Оціночна шкала

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації.

Примітка. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – X%.

Опис шкал опитувача САМОАЛ

1. *Шкала орієнтації* в часі показує, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя “на потім” і не намагаючись знайти порятунк у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя “тут і тепер”, здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат

показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

2. *Шкала цінностей*. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа Абрахам Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

3. *Погляд на природу людини* може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. Висока *потреба в пізнанні* характерна для особи, що самоактуалізується, завжди відкритій новим враженням. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає Маслоу, точніше і ефективніше, оскільки його процес не деформується бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і цінує це.

5. Прагнення до творчості або *креативність* – неодмінний атрибут самоактуалізації, яку можна назвати творчим ставленням до життя.

6. *Автономність*, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особи, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self – support) у Ф. Перлза, спрямованість зсередини (inner – directed) у

Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотності. В термінах Е. Фромма автономність – це позитивна “свобода для”, що відрізняється від негативної “свободи від”.

7. *Спонтанність* – це якість, що випливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням. Здатність до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. *Саморозуміння*. Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. У таких людей не формуються психологічні захисти, що заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, вони не схильні підміняти власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих. Д. Рисмен називав таких “орієнтованими ззовні” на відміну від “орієнтованих зсередини”.

9. *Аутосимпатія* – природна основа психічного здоров'я і цілісності особи. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупої самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена “Я-концепція”, що служить джерелом сталої адекватної самооцінки.

10. Шкала *контактності* вимірює товариськість особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. В опитувачі САМОАЛ контактність розуміється не як рівень

комунікативних здібностей особи або як навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємнокорисних і приємних контактів з іншими людьми.

11. Шкала *гнучкості* в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особи з самопредставленням – стратегією і тактикою управління створюваним враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, та спілкування з якими може приносити задоволення.

Додаток 3 розділ

Додаток Д

Заняття 1. «Перший крок»

Мета: знайомство з учасниками. Створення сприятливих умов для роботи у групі. Зняття психологічної напруги. Встановлення основних правил роботи групи.

Матеріали: листи формату А4, плакат «Наші правила», ручки, фломастери, кольорові олівці, конверт.

Хід заняття:

1. Вправа-знайомство «Я і хобі» (15 хв)

Мета: встановлення первинного контакту, знайомство учасників групи, формування позитивної психологічної атмосфери.

Учасники групи сідають у коло. Кожному із учасників, по часовій стрілці, потрібно назвати своє ім'я та розповісти про своє реальне хобі, а також назвати таке хобі чи захоплення, яке хотілось би мати. Та людина, яка буде другою, розповідає про себе та повторює ім'я та хобі (реальне і бажане) попереднього учасника. Наступному учаснику вже доведеться повторити те, що розповіли попередні два і так далі.

2. Наші правила (15 хв) Мета: обговорити та прийняти список правил роботи групи.

Матеріали: плакат «Наші правила», маркер. Ведучий прикріплює плакат всі учасники обговорюють правила, які записуються на ньому.

Орієнтовними правилами тренінгу можуть бути такі:

1. Відвідувати всі заняття.
2. Приходити вчасно без запізнень.
3. Не оцінювати учасника.
4. Обговорювати дію, а не учасника.
5. Уважно слухати, не перебивати того, хто говорить.
6. Брати участь у виконанні всіх вправ.
7. Говорити від свого імені, про себе.

8. Дотримуватися конфіденційності.

Обговорення: Як ви вважаєте, для чого існують правила ? Чому є важливим обговорити правила, яких необхідно дотримуватись під час занять?

3. Вправа «Футболка з написом» (20 хв)

Мета: формування навичок самопрезентації, створення атмосфери саморозкриття

Психолог розповідає про те, що кожен із нас так чи інакше презентує себе у суспільстві та пропонує учасникам придумати протягом 5 хвилин певний напис, який би вони написали на своїх футболках. Цей напис повинен презентувати його на даний період часу – те, яким він є, або те, як він відноситься до інших, або те, чого він прагне тощо.

Надалі проводиться коротке обговорення: - Про що саме говорять ці написи на футболках? - Яке саме повідомлення ви намагалися передати іншим цим написом?

4. Вправа «Лист у майбутнє» (20 хв)

Мета: створення атмосфери довіри та здатності до самопізнання.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, олівці, конверт.

Учасникам групи роздаються листочки на яких вони вказують дату цього заняття. Психолог пропонує написати записку у майбутнє. Можна писати будьщо: побажання та настанови для себе, теплі слова підтримки, прохання, подяка собі, мудрі вислови тощо. Усі записи збираються та кладуться у порожній конверт. Психолог проговорює, що поверне листи на останньому занятті. Учасники зможуть порівняти те, які зміни відбулися за певний час.

5. Вправа «Частини мого Я» (40 хв)

Матеріали: аркуші паперу та кольорові олівці, фломастери

Учасникам роздаються аркуші паперу та кольорові олівці, фломастери.

Дається завдання: потрібно згадати те, як у різних ситуаціях вони здатні проявляти себе по різному (іноді навіть не схожими на самих себе). Згадавши, потрібно зобразити ці частини свого Я на папері (можна символічно).

Після того, як усіма будуть виконані малюнки, кожен учасник презентує свою роботу, розповідаючи про те, що зображено, про те, якими є частини його Я.

Наприкінці проводиться обговорення: що вони дізнались нового про себе? Чи було складно згадати всі частини свого Я? Чи кожен приймає всі свої частини або хоче якусь змінити?

5. Вправа «Посмішка по колу» (10 хв)

Мета: завершення роботи на приємних емоціях. Всім учасникам потрібно взятися за руки і «передати» посмішку по колу: кожен має повернутися до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та приємне, посміхнутися йому. Також, можна уявити, що посмішка знаходиться у долонях та її необхідно обережно передати з рук в руки. Дана форма прощання є традиційним ритуалом протягом занять роботи групи. Наприкінці психолог цікавиться враженнями учасників від заняття, дякує групі за співпрацю та запрошує на наступну зустріч.

Заняття 2 «Цінність власного Я»

Мета: сприяння усвідомленню власної цінності та унікальності, структурування позитивного Я-образу, покращення навичок розуміння себе та створення поля для розвитку самоповаги.

Матеріали: листи формату А4, ручки, фломастери, кольорові олівці. Хід заняття

1. Вправа «Об'єкт, тварина чи рослина» (15 хв)

Мета: продовження знайомства, налаштування на роботу. Учасникам пропонується розпочати заняття із продовження знайомства.

Кожному необхідно представити, що він перетворився на певний матеріальний об'єкт, на певну тварину чи рослину. Потрібно поміркувати що це б було і представитися ним у групі.

2. Вправа «Мій портрет у сонячних променях» (30 хв)

Мета: сприяння усвідомленню власної цінності та унікальності, розвиток навичок розуміння себе та створення поля для розвитку самоповаги, структурування позитивного Я-образу.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, кольорові олівці, фломастери.

Учасникам потрібно намалювати сонце та написати своє ім'я або намалювати автопортрет у центрі цього кола. На сонячних променях потрібно написати як можна більше своїх хороших якостей.

Далі учасникам пропонується зачитати свої відповіді та: «Я заслуговую поваги, тому, що я... (вказати якість)»

3. Вправа-релаксація «Якість характеру» (20 хв)

Мета: зняття емоційної напруги, сприяння покращенню саморозуміння. Учасникам дається інструкція: обрати із переліку своїх якостей характеру саме ту одну якість, яка подобається найбільше. Психолог проговорює: — Сядьте, будь ласка, зручно, можете закрити очі та намагайтесь увійти у розслаблений стан. Сконцентруйтеся на якості, яку ви обрали. Як саме проявлялась ця якість у поведінці? Коли це було востаннє? Спробуйте згадати той випадок у всіх деталях. Що ви відчували тоді? Які емоції переважали? Що відчувало ваше тіло? Зануртеся у цей стан, переживіть цю ситуацію знову. Залишайтеся у своїх спогадах стільки, скільки вважаєте за потрібне. Зробіть три глибокі вдихи та видихи, коли будете готові вийти з цього стану.

4. Вправа «Мій герб» (35 хв) Мета: виявлення установок на життя,

розвиток саморефлексії Матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці, фломастери. Учасникам групи пропонується придумати своє життєве гасло та намалювати до нього герб, який би виражав діяльність

власника, його відношення до себе та до світу загалом. На малювання відводиться приблизно 10-15 хвилин. По закінченню роботи збираються та організовується виставка гербів. Учасники можуть спробувати відгадати який герб кому належить. Потім кожен із учасників презентує свою роботу, розповідає що на ній зображено та який посил містить його життєве кредо

5. Вправа «Я – подарунок для людства» (20 хв) Кожна людина є унікальною та неповторною. Вірити у те, що вона є винятковою необхідно для кожного. Учасникам пропонується поміркувати над тим, що саме у них є унікального та обґрунтувати свою думку фразою: «Я – подарок для людства, так як я...».

Заняття 3 «Мої бажання»

Мета: усвідомити свої справжні бажання, структурування важливих та неважливих речей у житті особистості, відкидання нав'язаний, «фальшивих» бажань, що відволікають від справжньої цілі; сприяти формуванню любові до себе.

Матеріали: невеликий м'яч, листи формату А4, ручки, фломастери, кольорові олівці.

Хід заняття

1. Вправа «Ніхто не знає» (15 хв) Мета: створення атмосфери довіри, налаштування на роботу. Матеріали: невеликий м'яч. Усі сідають у коло. Психолог у руках тримає м'яч та пояснює: — Для того щоб нам ще ближче познайомитись один з одним та дізнатися щось цікаве про кожного з нас, ми будемо кидати м'яч. Той, у кого він опиниться повинен завершити речення «Ніхто не знає, що я (або у мене)...». Обов'язково, щоб у кожного учасника м'яч побував декілька раз. Надалі можна обговорити ті факти, які стали несподіванкою про учасника.

2. Вправа «Те, чого я хочу досягти» (40 хв) Психолог пропонує учасникам записати на аркуші паперу те, чого вони хочуть досягнути у житті. Дати настанову, що ні порядок в якому розташовані бажання, ні те, чи можливо це досягти, не має значення. Потрібно лиш дати політ фантазії та записати все, що приходить на думку. Далі учасникам потрібно записати те, що у них вже є і те, що вони хочуть зберегти й надалі (наприклад, зберегти гарні відносини з друзями, свою незалежність, сімейний стан...). Наступним кроком їм необхідно всі свої бажання розподілити на 3 категорії: А. Дуже важливі; В. Важливі; С. Важливі, але не дуже. Якщо ваше бажання є не настільки важливим, щоб бути навіть у категорії С – просто закресліть його. Тепер учасникам пропонується уявити те задоволення, яке вони б отримали від кожного із бажань та відповісти на питання: Як ви відчуваєте себе зараз? Чи є те, чого вам складно уявити? Можливо у вас є певні страхи, що якщо ви чогось отримаєте, то вам буде необхідно пожертвувати чимось, що є для вас дорогим на даному етапі життя? Чи є всі ці бажання саме вашими, а не нав'язаними зі сторони? Як ви почуватимете себе, якщо щось не здійсниться? Чи зможете ви відпустити це бажання?

3. Вправа «План здійснення бажання» (30 хв) Дана вправа є логічним продовженням попередньої вправи «Те, що я хочу досягти». Учасникам пропонується зі списку своїх бажань обрати те, яке вони гадають, що змогли б вони досягнути його найближчим часом, але їм чогось не вистачає – внутрішнього ресурсу, зусиль, побороти лінь, грошей тощо. Далі взяти аркуш паперу і написати «План здійснення мого бажання» в якому розписати ті кроки, які необхідно зробити, щоб досягти бажаного. В кінці пропонується обговорити план дій кожного. Можливо, дехто здатен запропонувати свою допомогу або підказати.

4. Вправа «Лист до себе» (25 хв) Учасникам пропонується написати листа до самої любимої та близької людини – до самого себе.

В цьому листі можна вказати будь-що, можливо, звернутися до себе з проханням, з настановою або просто подякувати собі за все.

Заняття 4 «Справжній Я»

Мета: розвиток навичок саморефлексії та самопізнання, виявлення власних позитивних та негативних якостей, усвідомлення особистістю того, якою вона є насправді, яка в очах оточуючих та того, якою вона хоче бути.

Матеріали: листи формату А4, ручки, фломастери, кольорові олівці.

Хід заняття

1. Вправа «Мій колір» (20 хв) Психолог пропонує розпочати заняття з того, що кожен із учасників повинен подумати та сказати якого він на даний час кольору. Тобто назвати такий колір, який би охарактеризував психологічний стан у цю мить. Потім кожному учаснику потрібно розповісти як змінювався його настрій із самого ранку до того моменту, коли він прийшов сюди. Дати пояснення тому, з чим ці зміни були пов'язані. Наприкінці розповіді пропонується охарактеризувати свій стан на зараз та пояснити, чому саме такий колір було обрано для його позначення.

2. Вправа «Хто я?» (35 хв) Психолог пояснює учасникам, що кожна людина має певну свою теорію того, що саме робить її унікальною та відрізняє її від інших. Із цього виникає запитання «Чи розділяють мою точку зору інші?» Психолог пропонує розділити свій аркуш на три стовпчика по вертикалі: у першому стовпчику необхідно написати 10 слів-епітетів, які б відповідали на запитання «Хто я?», писати в тому порядку, у якому вони приходять на думку. У другому стовпчику слід подумати та написати те, як би відповіли на це запитання батьки, друзі або знайомі. А у третьому стовпчику повинен написати свою відповідь хтось із учасників групи. Далі збираються та

перемішуються листочки з відповідями і викладаються на столі. Потім кожен із учасників витягує аркуш та пише свою відповідь у третьому стовпчику про того, хто йому дістався. Після цього, заповнені листочки повертаються власникам та обговорюються результати. При обговоренні слід зробити акцент на: - Чи повторюється певне слово у трьох стовпчиках та про що це може сказати? - Що було складніше: написати про самого себе чи те як би відповіли батьки, друзі чи знайомі? - У якому співвідношенні позитивні та негативні відповіді? (відношення до себе) - Чи збігаються уявлення інших із Я-концепцією людини? - Із чого будується уявлення оточуючих про особистість? (тут доречно обговорити те, яку роль відіграє самопрезентація)

3. Вправа «Два малюнка» (35 хв) Кожен із учасників має виконати 2 малюнки. Перший малюнок «Я такий, який я є», а другий «Я такий, яким я хочу бути». Час виконання малюнків 15 хвилин, наявність художніх навичок не важлива, малюнки є анонімними. Потім усі аркуші збираються та викладаються, щоб усі було видно. Обирається один малюнок, кожному із учасників по черзі потрібно роздивитися його та пояснити, що він на ньому бачить, не описувати, а проговорити свої відчуття щодо зображуваного: якою є людина, що це намалювала, якою вона себе бачить, що хоче змінити, якою стати. Автор малюнка не видає себе, а пропонується учасникам здогадатись кому він належить. Після цього, автор сам розповідає про те, що він намагався зобразити та виділяє ті фрази, які йому сподобались та були доречними від учасників. Так йде обговорення всіх малюнків.

4. Вправа «Вільний мікрофон» (20 хв) Психолог пропонує по черзі задавати свої запитання тій людині, яка буде тримати у руці мікрофон (мікрофоном може бути олівець, лінійка, пенал тощо). Питання можуть стосуватися особливостей характеру, поведінки, звичок, інтересів, світогляду тощо. Відповідати потрібно якомога повно та відверто.

Завдяки цій вправі, учасник може краще розібратися у собі, проговорити та відрефлексувати певні моменти, відповідаючи на запитання інших. Перший учасник, який буде відповідати на питання повинен сісти так, щоб його було всім видно. Тоді, коли учасник закінче відповідати на отримані запитання, мікрофон передається іншій людині.

Заняття 5 «Мій ресурс»

Мета: поповнення розуміння про психологічне благополуччя та самоактуалізацію, зняття емоційної напруги, знаходження внутрішнього ресурсу для подальшої роботи ти змін, розвиток комунікативних навичок. Матеріали: листи формату А4, ручки, фломастери, кольорові олівці.

Хід заняття

1. Вправа «По-новому» (15 хв) Учасники групи встають у коло. Психолог дає завдання: кожному зараз потрібно придумати свій власний спосіб привітання. Перша людина вітається одним способом, всі інші повторюють її рухи. Наступний учасник повинен привітатися вже по-новому. Рухи не повинні повторюватися. Усі учасники повинні повторити всі способи вітання.

2. Вправа «Скульптура» (35 хв) Учасники діляться на дві команди. Перша команда має «виліпити» скульптуру самоактуалізуючої людини, друга – людина, яка не прагне до самоактуалізації. Учасники команд повинні «зліпити» фігуру із однієї людини, якій мають надати певну позу, міміку, жести за вказаною тематикою. Далі обирається один із учасників, якій буде екскурсоводом, тобто має описати дану скульптуру, пояснити, що саме хотіли передати її творці та що вона виражає. Члени іншої команди можуть задавати питання, погоджуватись або не погоджуватись, пропонувати ввести корективи.

3. Вправа «Дзеркало» (30 хв) Учасникам треба поділитися порівно та стати так, щоб утворилося два кола: одне коло зовнішнє, а інше –

внутрішнє. За сигналом психолога та людина, яка займає місце у внутрішньому колі, повинна без слів зобразити певну якість психологічно благополучної або неблагополучної особистості, використовуючи лише міміку, пози та жести. Той учасник, який стоїть у зовнішньому колі, має здогадатися, що саме намагається «сказати» людина напроти нього. Якщо було відгадано правильно, то обоє 68 учасника піднімають руку вгору. Тоді, психолог дає сигнал і ті хто, стоїть у зовнішньому колі, зміщуються на один крок у сторону та опиняються напроти іншої людини, намагаючись відгадати, що зображує вона. Далі ролі змінюються, коли учасники пройдуть все коло. Ті, хто стоїть тепер ззовні – зображують, а ті, хто у внутрішньому колі – намагаються відгадати. Психологом фіксується кількість поз, які були правильно відгадані. У кінці проводиться обговорення, в якому учасники діляться своїми враженнями та що їм було простіше – зображувати чи відгадувати.

4. Вправа-релаксація «Маяк» (20 хв) Психолог пропонує групі зайняти зручне положення тіла, закрити очі, розслабитись та слухати його голос: – Уявіть глибокий, безкрайній океан. Десь далеко від землі видніється маленький скалистий острів. На цьому острові знаходиться високий маяк. Цей маяк – це ви. Ваші стіни є міцними та товстими настільки, що навіть сильний вітер, який дує на острові, не здатен вас похитнути. На самому верхньому поверсі знаходиться вікно, з якого ви посилаєте яскраве, потужне світло, що є орієнтиром для кораблів у будь-яку погоду, вдень і вночі. Маяк слугує для мореплавців символом безпеки, так як попереджує та застерігає їх. Це яскраве світло є вашою енергетичною системою, яка здатна підтримувати вас у будь-якій ситуації. Це ваш ресурс та орієнтир по життю. Тепер спробуйте відчути всю потужність вашого внутрішнього світла. Коли будете готові,

потягніться та розплющуйте очі. Вкінці слід проговорити відчуття учасників після релаксації.

5. Вправа «Скажу відверто...» (20 хв) Для того, щоб збільшити продуктивність нашої групи, психолог пропонує кожному поділитися своїми враженнями, думками та почуттями щодо проведеної роботи. Відповісти на такі питання: • Що саме вам допомогло у роботі над собою? • Які вправи сприяли більшому пізнанню себе? • Чи є певні перепони або непорозуміння? • Чи все є зрозумілим у правилах групи? Можливо, потрібно щось змінити чи доповнити? • Чи є у когось пропозиції як можна покращити взаємодію у групі?

Заняття 6 «Всесвіт – це я»

Мета: формування мотивації до успіху та внутрішніх змін, розширення уявлення про психологічне благополуччя, стимулювання процесу самопізнання та усвідомлення власних можливостей.

Матеріали: стрічка, аркуші паперу, ручки, кольорові олівці, фломастери. Хід заняття

1. Вправа Карусель (15 хв) Учасники діляться на дві групи та утворюють зовнішнє і внутрішнє коло. Завдання полягає у тому, що один круг йде за часовою стрілкою, а інший залишається на місці. Необхідно виконати певну дію, наприклад, сказати комплімент або щось приємне, посміхнутися людині яка стоїть напроти.

2. Вправа «Всесвіт – це я» (30 хв) Учасникам роздаються аркуші паперу на яких вони повинні у центрі намалювати сонце та підписати його «Я». Далі від цього сонця, що є центром всесвіту, треба провести лінії до планет та зірок. Ці планети та зірки мають назву: - Моє хобі... - Мій улюблений колір... - Тварина, яка мені подобається... - Мій найкращий друг.. - Улюблений звук... - Запах, який мені подобається... - Одяг, який мені подобається... - Музика, яка мені подобається... - Пора року, яка мені подобається... - Те, що найбільше всього мені

подобається робити... - Я відчуваю, що маю здатність до... - Людина, яка мене надихає... - Знаю, що я зможу... - Я упевнений у своїх силах, тому що... Психолог розповідає, що дана «зіркова карта» дозволяє побачити, що кожна людина є унікальною та має безліч можливостей для свого розвитку. Деякий час учасники можуть приділити розфарбовуванню свого всесвіту, можливо відчують необхідність щось додати – хай зроблять це. Наприкінці вправи кожен презентує свій Всесвіт.

3. Вправа «Місто психологічного благополуччя» (40 хв) Психолог пропонує скласти дві розповіді. Перша розповідь про місто, де живуть люди, які мають низький рівень психологічного благополуччя. Друга розповідь про таке місто, у якому знаходяться люди психологічно благополучні та з високим рівнем самоактуалізації. Хтось із учасників говорить першу фразу із якої починається розповідь, наступний продовжує, ще один доповнює і так далі. Після складання цих розповідей, в групі проводиться обговорення: Яку розповідь було простіше/важче складати? Чому? Які виникли складнощі? Чи може бути реальним таке місто?

4. Вправа «Коло успіху» (20 хв) Психолог стрічкою викладає на підлозі коло, діаметром до одного метра. Називає його «Коло успіху» та дає інструкцію: кожному із учасників потрібно зайти у це коло та згадати певну ситуацію або період часу, коли вони відчували себе дуже успішним, де максимально був проявлений ваш потенціал та здібності. Той час, коли удача була поруч з вами та все складалося так, як було потрібно. Якщо відчуваєте труднощі у пригадуванні своєї історії, можна скористатися історією тієї людини, якою ви захоплюєтесь – це може бути певний герой якогось фільму або легенди. Наш мозок має цікаву здібність – для нього не має великої різниці між уявною чи дійсною історією. Головне, це відчути стан успіху!

5. Вправа «Подарунки» (15 хв) Кожен із учасників повинен придумати подарунок, який би він хотів подарувати людині, яка сидить біля нього. Головне правило цієї вправи полягає у тому, що подарунок має приносити позитивні емоції та підходити людині, якій він презентується. Учасник, який дарує повинен пояснити, чому був обраний саме такий подарунок. Учасник, який отримав подарунок має поділитися своїм враженням щодо нього, чи радий він йому.

Заняття 7 «Моє майбутнє в моїх руках»

Мета: закріплення отриманих результатів, осмислення змін, які відбулися за весь час, створення мотивації до подальшого самовдосконалення, складання планів на майбутнє, підведення підсумків.

Матеріали: конверт із листами, аркуші паперу, ручки, кольорові олівці, фломастери.

Хід заняття

1. Вправа «Мені приємно сказати...» (15 хв) Учасникам пропонується знайти декілька теплих слів для членів групи. Потрібно підійти до кожного учасника із посмішкою та промовити фразу: «Здравствуй, мені приємно тобі сказати...». Діалог не повинен затягуватися, своїм теплом потрібно поділитися із кожним.

2. Вправа «Стратегія життя» (40 хв) Психолог проговорює, що це останнє заняття групи, певні зміни відбулися у кожному із учасників: хтось дізнався про себе щось нове, у когось змінилися взаємостосунки з іншими та ін. Але на цьому не завершується процес саморозвитку та самовдосконалення, так як попереду кожного ще чекає велика робота над собою. Щоб й надалі не припиняти рухатись уперед, розкривати свій потенціал та мотивувати себе на нові досягнення, необхідно подумати над тим, якою є стратегія життя. Учасникам пропонується взяти аркуш паперу та схематично намітити свою стратегію життя.

Можна написати плани та цілі (короткочасні та довготривалі). Поміркувати над тим майбутнім, розцінити пріоритети, позавдавати собі питання «Чого саме я прагну від життя? Яке заняття розкриє мій потенціал?...». При виконанні цієї вправи, учасникам пропонується звернутися до того досвіду, який було отримано під час роботи у групі.

3. Вправа «Лист у майбутнє» (20 хв) Психолог приносить і відкриває конверт, у якому знаходяться листи учасників, які вони писали на першому занятті. Кожен отримує свій лист та зачитує його. Далі йде обговорення того, які почуття від прочитаного отримали учасники.

4. Підведення підсумків (25 хв) Кожен із учасників розповідає про те, які враження він має від тренінгу, які зміни відбулися у його розумінні себе та оточуючих, що корисного дали заняття тощо.

5. Вправа «Прощання» (20 хв) Психолог оголошує, що заняття групи підійшли до завершення і це остання вправа. Тому, пропонується сказати один одному все те, що ще не встигли. Можливо, це певні побажання на майбутнє, переживання, зізнання, подяка тощо. Це шанс, яким можна скористатися. Психолог дякує усім за їх щирість та відкритість.