

**Терещенко Л. А.**

*кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник лабораторії психології навчання  
імені І. О. Синиці  
Інституту психології імені Г. С. Костюка  
Національної академії педагогічних наук України*

**Булгакова Т. М.**

*кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри психології і педагогіки  
Національного університету фізичного виховання і спорту України*

## ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

### PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF THE NEGATIVE EXPERIENCE OF LONELINESS IN STUDENT AGE

У статті розглядається проблема самотності, яка є актуальною та має глобальні масштаби, що обумовлюється її значною поширеністю в сучасному науково-технологічному та інформаційному світі. Особливо гостро проблема самотності постає перед молоддю. Дослідження показують, що особливо значущою ця проблема виявляється в юнацькому віці, коли молода людина отожднює своє Я з життєвими цінностями, інтересами, поглядами і психологічно дистанціюється від батьків. У статті виокремлено негативну і позитивну самотність в юнацькому віці. Основними аспектами виникнення самотності в юнацькому віці є: соціальна ізоляція, емоційна самотність, конфлікти в сім'ї, соціальний тиск, особистісні особливості, технологічна самотність. Визначені особистісні характеристики самотніх юнаків. Надані діагностичні методики для виявлення наявного рівня почуття самотності в юнацькому віці. Представлено тренінгову програму з подолання негативного переживання самотності в юнацькому віці, яка складається з 4 компонентів: діагностичного, тренінгового, корекційного і рефлексивного компонентів. Основними завданнями програми є: послідовне подолання особистісних властивостей та характеристик, які провокують виникнення негативної самотності; корекції нервово-психічної напруги; формування навичок релаксації; формування в учасників тренінгу навичок усвідомлення власних негативних переживань та навчання засобів подолання їх негативних наслідків через рефлексію; формування навичок гармонійної міжособистісної взаємодії з оточуючими через адекватну оцінку ситуації та розвиток позитивної Я концепції особистості учасників тренінгу.

**Ключові слова:** самотність, юнацький вік, особистість, особистісні особливості, тренінг.

The article considers the problem of loneliness, which is relevant and has a global scale, due to its significant prevalence in the modern scientific, technical and informational world. The problem of loneliness is especially acute for young people. Research shows that this problem is especially relevant in adolescence, when a young person identifies himself with life values, interests, views and psychologically distances himself from his parents. Loneliness is a mental state of a person that occurs when isolated from other people and lack of communication. The article highlights negative and positive loneliness among young people. The main aspects of loneliness in young people are: social isolation, emotional loneliness, conflicts in the family, social pressure, personal characteristics, technical loneliness. The personal characteristics of lonely young men are determined. Diagnostic techniques for identifying the existing level of loneliness among young people are presented. A training program for overcoming the negative experience of loneliness among young people is presented, which consists of 4 components: diagnostic, training, corrective and reflective. The main tasks of the program are: successive overcoming of personal properties and characteristics that provoke the emergence of negative loneliness; correction of nervous and mental tension; formation of relaxation skills; formation of training participants' skills of awareness of their own negative experience and learning of means of overcoming its negative consequences through reflection; formation of the skills of harmonious interpersonal interaction with others through an adequate assessment of the situation and the development of a positive self-concept of the personality of the training participants.

**Key words:** loneliness, youth, personality, personal characteristics, training.

**Вступ.** Проблема самотності в студентському віці є серйозною та загальнорозповсюдженою ситуацією, яка може впливати на фізичне та психічне здоров'я молоді. Цей період життя характеризується пошуком ідентичності, формуванням соціальних зв'язків та взаємодією з оточуючим світом. Однак багато молоді стикаються з відчуттям відокремленості та непорозуміння, що може призводити до самотності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналізуючи погляди вчених, які займалися вивченням самотності (К. Абульханової-Славської, І. Бабано-

вої, О. Данчевої, Е. Еріксона, І. Кона, Д. Майерса, Е. Фромма, Ю. Швалба та інших) ми бачимо, що самотність розглядається в двох аспектах:

1) як внутрішній психологічний стан (внутрішнє емоційне переживання);

2) як зовнішній психологічний стан (зовнішнє відчуження від людей).

Отже, стан самотності – це психологічний стан, коли людина відчуває відсутність близьких емоційних зв'язків або соціальної підтримки. Це може бути супроводжене почуттям відокремленості, відчу-

ження та підвищеної сумнівності. Самотність може виникати як внаслідок фізичної відстані від інших людей, так і внаслідок відчуття нерозуміння або неприйняття в соціальному оточенні.

Серед тенденцій самотності М. М. Мовчан виділяє два типи:

1) позитивна самотність (самотність як усамітнення);

2) негативна самотність [3].

Як вказують О. Данчева, Ю. Швалб, усамітнення дозволяє особистості зробити критичний аналіз пройденого, подумати над теперішнім і відтворити тенденцію майбутнього; очистити свою душу від впливу незначного, другорядного, швидкоплинного, тобто поглянути на себе з різних боків, оцінити себе з позицій раціонального, впорядкувати свої емоції. Добровільна самота (усамітнення) є єдиним варіантом суб'єктивно позитивного прояву самотності в житті [4].

Негативна самотність може руйнувати особистість. Встановлено, що самотність залежить від самооцінки. У багатьох людей почуття самотності пов'язане з явно заниженою самооцінкою. Відчуття, що нею породжується, нерідко призводить до появи у людини почуття непристосованості і нікчемності.

Серед основних аспектів виникнення самотності в юнацькому віці є: соціальна ізоляція, емоційна самотність, конфлікти в сім'ї, соціальний тиск, особистісні особливості, технологічна самотність.

Вчені (Н. Барінова, О. Погава та ін.) виокремлюють сутнісні особистісні характеристики самотнього юнака: інтровертованість, схильність до переживання емоційного болю, низька самооцінка, стриманість у вираженні власних емоцій, страх неприйняття, самоаналіз, недостатній розвиток комунікативних навичок і соціальних якостей. І як внаслідок цього, у самотніх юнаків виникає почуття відчаю, покинутості, нелюбов до себе, нудьга, депресія, жаль до себе, почуття горя і відчуженості [1; 3].

Таким чином, негативний вплив самотності на юнаків полягає в тому, що вона є причиною деформованого особистісного розвитку, і утруднює входження особистості в широкий контекст соціальних відносин [1].

Ці наслідки можуть бути значними, особливо якщо самотність триває тривалий час без належної підтримки та допомоги. Важливо розпізнати ознаки самотності та надати юнакам підтримку та ресурси для подолання цього стану.

**Методи.** Провідним методом роботи з корекції негативного переживання самотності у студентів стає організація різноманітних соціально орієнтованих тренінгів. Тренінг надає можливості реалізувати індивідуальні особистісні ресурси практичним способом, відпрацьовуючи на практиці необхідні поведінкові та особистісні якості кожного з учасників.

Програма «Психологічна корекція негативного переживання самотності в юнацькому віці» включає в себе чотири компоненти: *діагностичний* компонент який виявляє рівень особистісного пере-

живання почуття самотності у юнаків та відстежує його динаміку; *тренінговий* компонент спрямований на розвиток умінь і навичок стратегій спілкування та поведінки учасників тренінгової програми, які б запобігали виникненню ситуацій соціальної ізоляції і порушенню міжособистісних стосунків; *корекційний* компонент дає можливість коректувати ті моделі спілкування та поведінки, які спричиняють виникнення переживання почуття самотності; *рефлексивний* компонент допомагає учасникам усвідомити власні переживання, проаналізувати особливості їх поведінки і спілкування.

Для розв'язання конкретних завдань кожного заняття ці компоненти поєднуються.

Перш, ніж приступити до самого тренінгу, доцільно провести психодіагностичну роботу для виявлення рівня особистісного переживання учасниками почуття самотності. Для цього ми пропонуємо наступні методики: «*Шкала самотності*» (Д. Рассел і М. Фергюсон). Даний діагностичний тест-опитувальник призначений для визначення рівня самотності, наскільки людина відчуває себе самотньою.

«*Диференційний опитувальник переживання самотності*» (Є. М. Осін, Д. О. Леонт'єв). Методика спрямована на вивчення самотності як багатоглибкого феномена, що включає в себе як негативні сторони, що лежать на поверхні і давно слугують об'єктом наукового вивчення, так і позитивні сторони, менш очевидні і ті, що рідше потрапляють у фокус уваги, але які відіграють велику роль у розвитку зрілої особистості.

«*Методика діагностики самооцінки психічних станів*» (Г. Айзенк). Методика призначена для діагностики таких психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Таким чином, дотримання принципу комплексності при підборі психологічних засобів діагностики дозволяє виявити цілісну картину проблеми переживання почуття самотності в юнацькому віці.

**Результати.** Конспект заняття тренінгу «*Психологічна корекція негативного переживання самотності в юнацькому віці*»

Основною метою програми є надання допомоги учасникам в подоланні переживань почуття самотності та навчання способам протистояння йому.

Основними завданнями програми є:

- послідовне подолання особистісних властивостей та характеристик, які провокують виникнення негативної самотності у юнаків (тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, депресії);
- корекції нервово-психічної напруги; формування навичок релаксації;
- формування в учасників тренінгу навичок усвідомлення власних негативних переживань та навчання засобів подолання їх негативних наслідків через рефлексію;
- формування навичок гармонійної міжособистісної взаємодії з оточуючими через адекватну оцінку ситуації та розвиток позитивної Я концепції особистості учасників тренінгу.

*Основні принципи та правила роботи учасників:* спілкування за принципом «тут і тепер», принцип персоніфікації висловлювань, принцип конфіденційності, правило розпорядку групових занять, принцип активності учасників, принцип довірного і відкритого спілкування, принцип партнерського чи суб'єкт-суб'єктного спілкування, правило не оцінювати і не давати порад, правило сказати «стоп».

*Структурно програма* включає 6 занять, спрямованих на досягнення її мети та виконання зазначених завдань. Кожне заняття триває до трьох годин.

### **Заняття 1**

#### **1. Знайомство, вступна розмова.**

Протягом однієї хвилини кожен учасник повинен потиснути руку кожному і сказати кілька теплих слів.

**2. Налаштування на роботу, активізація уваги учасників, прийняття правил роботи в групі.**

Вправа «Наші правила»

*Метою даної вправи є:* напрацювати правила роботи групи, які будуть діяти протягом всіх занять.

Ведучий зазначає, що для подальшої роботи потрібно прийняти правила роботи групи. Для цього пропонує відповісти на питання: «Що потрібно робити і якими бути під час тренінгу для того, щоб робота і спілкування в групі були доброзичливими, творчими, результативними?».

Група обговорює і узагальнює запропоновані варіанти правил. Правила, з якими погоджуються всі учасники групи записуються на аркуші паперу А1 та підписуються всіма учасниками групи.

#### **3. Навчання навичкам вступу в розмову.**

– учасники розбиваються на пари, кожна пара по черзі протягом трьох хвилин зав'язує між собою розмову.

– колективне обговорення результатів.

Ведучий узагальнює тему і вносить свої пропозиції щодо того, як найкраще вступати в розмову.

**4. Навчання вмінню робити і приймати компліменти.**

Вправа «Комплімент»

Ведучий розповідає про те як краще робити компліменти: про те, що найважливіше знати міру, про те, що кожній людині приємне певне коло компліментів тощо.

Береться дві-три пари добровольців, в кожній з яких відбувається обмін компліментами.

Обговорення. Ведучий розповідає про правила прийняття компліментів.

Також відбувається обмін компліментами, але увага учасників зосереджена не на змісті компліментів, а на прийнятті їх.

**5. Підвищення ролі невербальних методів спілкування.**

Ведучий розповідає про невербальні методи спілкування: мову рухів тіла, міміку тощо.

Учасники розбиваються на пари; знову відбувається обмін компліментами, але на цей раз компліменти говорить «німий»: жестами та мімікою він повинен пояснити, яку якість він вихваляє; партнер «німого» дякує йому за комплімент і каже що саме він зрозумів.

Обговорення.

#### **б. Боротьба з автоматичними думками.**

Ведучий розповідає про те, що таке автоматичні думки і як з ними боротися.

Кожен учасник встає і висловлює судження, що стосується його особисто про те, що буде в майбутньому: далекому чи ні, причому це судження з його точки зору є факт; після цього протягом двох хвилин відбуваються дебати серед усіх учасників на предмет того факт це, або ж гіпотеза, після чого відбувається голосування та вирішується питання, факт це судження, або всього лише гіпотеза.

#### **7. Кожному учаснику дається домашнє завдання:**

а) вступити в розмову з незнайомою людиною;

б) подумати і скласти список з п'яти автоматичних думок, які іноді або часто заважають учаснику.

#### **8. Рефлексія. Підведення підсумків заняття**

Учасники висловлюють думки, що сподобалось під час заняття, і що вони змогли зрозуміти про себе, які почуття відчували і подобаються їм відчуття перебування в групі, в єдності під час вирішення різних завдань.

### **Заняття 2**

**1. Привітання, налаштування на роботу, активізація уваги учасників.**

Кожен учасник говорить п'ять компліментів іншому учаснику.

#### **2. Перевірка домашнього завдання.**

Кожен учасник розповідає про те, чи вдалося йому зав'язати з незнайомою людиною розмову чи ні; відбувається колективне обговорення ситуації.

Кожен учасник оголошує свій список автоматичних думок.

#### **3. Подолання егоцентризму.**

Ведучий розповідає про надмірний егоцентризм, який дуже часто стає причиною самотності.

Учасники по черзі встають і виконують наступне завдання: кожен придумує невеличку розповідь, але головне, щоб в ній не були займенники «я», «мені», «моє» тощо; якщо у розповіді з'являються такі займенники, виступаючого зупиняють і він сідає на місце. Час виступу до 5 хвилин.

#### **4. Навчання відкритим жестам і міміці.**

Вправа «Жести»

Ведучий розповідає і показує відкриті жести і міміку, а також жести зацікавленості.

Викликається пара добровольців, які обговорюють якусь хвилюючу обох тему, при цьому намагаючись використовувати якомога більше відкритих жестів і жестів зацікавленості.

Обговорення.

#### **5. Підкреслення фізичних достоїнств.**

Відбувається колективне обговорення того, як підкреслювати свої фізичні достоїнства і приховувати недоліки. Кожен учасник ділиться своїм досвідом.

#### **б. Боротьба з автоматичними думками.**

Ведучий коротко аналізує те, що було почуто при перевірці домашнього завдання.

Відбувається колективне обговорення способів боротьби з автоматичними думками.

*7. Рефлексія, підведення підсумків, прощання.*

Учасники висловлюють думки, що сподобалось під час заняття, які почуття вони відчували, о змогли зрозуміти про себе.

Ведучий висловлює побажання всім і кожному окремо. Кожен учасник встає і прощається: так само з усіма і з кожним окремо, говорить теплі слова.

**Заняття 3**

*1. Привітання, вступна бесіда.*

Вправа «Не хочу хвалитися, але я...»

Учасники разом з тренером стають у коло та беруться за руки. Тренер пропонує учасникам продовжити фразу «Мене звать... Не хочу хвалитися, але я...», передаючи потискання руки по колу наступному учаснику. Основна вимога – не розмикати руки, доки кожен учасник не висловиться.

*2. Налаштування на роботу, активізація уваги учасників.*

Вправа «Знайти спільне»

Учасники об'єднуються в пари для спільної бесіди.

Тренер пропонує кожній парі вибрати свій колір. Обравши колір, учасники отримують картки з темами бесіди, не показуючи їх один одному. Кожен з пари співрозмовників повинен говорити тільки на свою тему. Розмовляючи на свою тему учасники повинні визначити тему партнера і знайти спільне, зближивши теми. Приклади завдань: погода – італійські кухонні меблі; сучасний детектив – відпочинок на морі; тощо.

*3. Розвиток здібності до самоаналізу, самопізнання.*

Вправа «Квіточка»

Учасникам тренінгу пропонується на вирізаній з кольорового паперу «квіточці», на кожній пелюстці окремо написати сильні свої характерологічні особливості (5–7 властивостей), а в центрі написати своє ім'я.

Запитання для обговорення:

Ви легко і швидко визначили свої сильні особистісні властивості?

Як часто ви користуєтеся своїми сильними сторонами Я? чи частіше помічаєте слабкі?

Ця вправа допомогла вам краще пізнати себе чи інших?

*4. Пошук «правильних» уявлень про самотність.*

Вправа «Міфи про самотність»

Учасники розділяються на 4 підгрупи, кожна підгрупа витягає собі один, видрукований заздалегідь, міф. Потім, приблизно до 10 хвилин, йде обговорення отриманого міфу, кожен з учасників висловлює свою думку. Далі всі повертаються в загальне коло, і починають дискусію: правильності міфу, або його спростування. На обговорення дається 30 хвилин.

Міф 1: Вина за самотність лежить на самих людях, «з ними щось не так, щось у них потрібно виправити».

Міф 2: Не правильна поведінка людей призводить до самотності, «потрібно просто виправити їхню поведінку».

Міф 3: Потрібна зустріч зі «своєю людиною», яка відбудеться сама по собі, головне не пропустити її.

Міф 4: Зовнішні особливості людини впливають на виникнення самотності «самотні люди, або: занадто старі, занадто худі, занадто товсті, занадто бідні або багаті тощо».

Обговорення в загальному колі.

*5. Домашнє завдання «Аналіз свого внутрішнього стану та потенціалу самотності».*

Перетворити негативне переживання на позитивне через аналіз ситуації та її зміну (налагодження стосунків з оточенням, зміна власної поведінки і ставлення до себе та до інших, розвиток рефлексії і навичок спілкування тощо).

Найбільш важливим шляхом запобігання та подолання негативного переживання самотності є детальний аналіз свого внутрішнього стану та потенціалу самотності, її впливу на життя і діяльність

Негативна самотність виникає у тому випадку, коли людина вважає сама себе самотньою, і це відчуття викликає у неї негативні почуття і думки, що веде до виникнення дискомфорту. Якщо людина не вважає себе самотньою, то це позитивна самотність (або усамітнення), вона відновлює втрачену силу, гармонізує внутрішній світ особистості, включає творчий процес, активізує появу продуктів творчої діяльності, розвиває індивідуальність.

По-перше, ніж пережити через власну самотність, потрібно запитати себе:

1. Самотність для мене це...?

2. Мені комфортно жити з цим відчуттям?

3. Я тільки відчуваю себе самотнім, чи є таким насправді?

4. Що про це думають інші стосовно мене? Їхня думка співпадає з моїм уявленням?

5. Думка інших для мене важлива/неважлива?

6. Я хочу/не хочу почуватися/бути самотнім?

7. Яке буде моє життя у майбутньому, завдяки цим переживанням?

*6. Рефлексія заняття.*

**Заняття 4**

*1. Привітання, вступна бесіда.*

*2. Налаштування на роботу, активізація уваги учасників.*

*3. Усвідомлення негативних емоційних переживань, рефлексія досвіду, пов'язаного з негативними переживаннями.*

Вправа «Мої успіхи і мої невдачі»

Ведучий пропонує учасникам: «Будь ласка, згадайте про одну вашу невдачу і про одну удачу. Все одно, коли вони трапилися, нещодавно або давно. Будь ласка, розкажіть про них групі в оптимістичній манері».

Завдання учасників групи – після завершення розповіді, спробувати скорегувати її в бік більшого оптимізму.

Обговорення.

– що заважає нам міркувати в оптимістичному стилі?

– які переваги і які недоліки має оптимізм?

Вправа «Подолання негативних емоційних станів»



Учасникам пропонується відповісти на наступні питання, що викликали у них виникнення негативних емоційних переживань:

1. Які саме люди чи події викликали у вас появу негативних емоційних переживань (згадайте цей момент до деталей)?

2. В чому це виражалось: слова, дії?

3. Що ви конкретно відчули в той час?

4. Що найбільше вас зачепило: тон, зміст, манера поведінки? Іншими словами, де у вас «кнопка» запуску емоційної реакції?

5. Чи було це несподіванкою?

6. Як ви ставитеся до даних людей чи подій? Чи було у вашій поведінці що-небудь провокуюче?

7. Якщо є підстави для негативної оцінки вашої поведінки, то які?

8. Якщо немає, то чому вони всі так вороже поведилися з вами? Чого вони хотіли цим досягти?

На закінчення проводиться аналіз відповідей учасників, увага приділяється тим усвідомленням, які з'явилися в результаті відповідей на питання.

*4. Корекція негативних емоційних переживань, релаксація*

Вправа «Дзеркало»

*Матеріал:* дзеркало розміром приблизно 15х20 см.

По колу передається дзеркало. Завдання кожного гравця – подивитися в дзеркало і спробувати сприйняти себе відсторонено, ніби бачиш не своє відображення, а обличчя незнайомця, яке привернуло увагу.

Зосереджено вивчіть цю людину і спробуйте відповісти на представлені питання.

*Питання для обговорення:*

1. Що привабливого ви бачите в цій людині?

2. За що її можна любити?

3. Що викликає повагу, а може бути, захоплення?

Коли дзеркало обійде весь круг, обговорити ту внутрішню роботу, яку багатьом довелося здійснити.

Ідеї, що виносяться на обговорення:

– Складно побачити гарне в собі, але, навчившись це робити, полюбивши себе, значно простіше побачити щось особливе в іншій людині.

– Приймавши себе таким, який ти є, можна навчити інших такого ж до себе ставлення.

5. Рефлексія, підведення підсумків заняття.

**Заняття 5**

*1. Привітання, розвиток оптимістичного стилю самопрезентації.*

*2. Визначення психологічно комфортної дистанції спілкування з різними співбесідниками.*

Вправа «Психологічна дистанція»

*Мета:* ця вправа допомагає підвищити усвідомленість про особисті межі та комфорт при спілкуванні з іншими людьми, що може сприяти покращенню взаєморозуміння та зменшенню конфліктів у взаємодії.

Сядьте один напроти одного на стільцях. Почніть знаходити свою комфортну дистанцію. Попросіть вашого співбесідника підійти до вас, поки ви не відчуєте, що це вже занадто близько для вас. Тоді попросіть його відійти трохи назад, доки ви не відчуєте, що це є ваша комфортна дистанція для спілкування.

Обговорення: Чи всі відчуваються комфортно з вашою вибраною дистанцією? Чому? Чи є різниця між їхньою комфортною дистанцією для спілкування з вами та з іншими людьми?

*3. Розвиток навичок роботи з партнером, усвідомлення власних почуттів і почуттів партнера.*

Вправа «Емоційний партнер»

Хронічна самотність є наслідком тривалої нездатності людини встановити зв'язки з іншими людьми, тоді як ситуативна самотність – це наслідок краху сформованої моделі соціальних зв'язків людини. У кожному разі, для подолання самотності важливо навчитися встановлювати взаємини з партнерами, розвивати навички соціальної перцепції.

Учасники досліджують дотики. У парах вони постукують один одного по плечах, плачуться, щипають, гладять, вдаряють по спині. Торкаються ніжно. Кожен по черзі пасивний і активний. У пасивних очі закриті. Протягом вправи ніхто не розмовляє. Після закінчення всі діляться своїми враженнями.

«Розбийтеся на пари, обравши емоційного партнера. Один з вас активний, інший пасивний. Пасивний закриває очі і поринає в свої відчуття. Активний працює з м'язами спини пасивного. Потім по моему знаку поміняйтеся ролями. Вправа виконується без мови. Після закінчення вправи обміняйтеся враженнями.»

Ця вправа дозволяє учасникам познайомитися один з одним через характер рухів, зрозуміти, як особистість проявляється в рухах. Сприяє також формуванню почуття відповідальності: «Я відповідальний за дії, які викликають певні почуття».

Обговорення: яка роль вам більше сподобалася? Що ви відчували, будучи всього лише об'єктом для іншого? Чи хотілося вам перервати вправу, відкрити очі, втрутитися? А коли ви були активною стороною, наскільки далеко готові ви були піти в своїй взаємодії? Ви робили все, що хотіли? Що стримувало вас?

Коментар. Я пропоную вам просто подумати про цю вправу і за аналогією – уявити: пасивний – дуже схожий на дитину, яка є об'єктом виховання. Чи часто він може дати зворотний зв'язок? Яке це – бути об'єктом іншого? А активному? Якої реакції від партнера він чекав? І яка була б для нього неприйнятна?

*4. Створення відчуття впевненості у собі*

Техніка «Відчуття впевненості»

Постарайтеся свідомо викликати в собі відчуття, які асоціюються у вас з упевненістю. Для цього достатньо згадати і заново пережити три ситуації, в яких ви відчували себе, як ніколи, впевнено. Як правило, люди говорять про те, що в таких випадках у них немов крила за спиною виростають. Впевненій людині здається, що вона раптово виросла, що всі навколо – неї однодумці. У середині з'являється стрижень, людина розпрямляє спину, і, розправивши плечі, прямо дивиться в очі іншим. Виникає відчуття, що координація рухів у неї просто чудова і вона легко зможе виконати найскладніший акробатичний пірует.

*5. Рефлексія, підведення підсумків заняття*

На закінчення ведучий висловлює побажання всім і кожному окремо. Кожен учасник встає і про-

щається: так само з усіма і з кожним окремо, говорять теплі слова.

### **Заняття 6**

1. Привітання, налаштування на роботу.

2. Усвідомлення власних емоційних станів.

Вправа «Що в цьому житті мені приносить щастя»

Учасники групи розбиваються на пари. Ведучий пропонує завдання: «Протягом трьох хвилин розкажіть своєму партнеру про те, в чому вам пощастило в цьому житті. Через три хвилини помінятися ролями». Після вправи проводиться короткий обмін враженнями.

3. Підвищення емоційного тону, розвиток навичок оптимістичного світосприйняття.

Вправа «Острів мрії»

Учасникам повідомляється про те, що всі вони знаходяться на чудовому тропічному острові, де є все, чого тільки можна бажати: пальми і пісок, фрукти і море, гори і дзюркотливі струмки, трава і сонце.

Пошукайте для себе на цьому острові місце для насолоди, займіть його і насолоджуйтеся життям. Якщо вам чого-небудь не вистачає для щастя – звертайтеся до тренера. У мене є все, чого тільки не побажаєш.

Подивіться навколо себе. Кожному тут добре. Поговоріть один з одним; дізнайтеся, хто яку нішу для себе знайшов. Запросіть до себе в гості, сходіть у гості до інших.

4. Усвідомлення про причини своїх невдач.

Вправа «Усвідомлення та аналіз своїх виправдань».

Більшість причин невдач є внутрішніми, тобто ви самі винні в тому, що недостатньо працювали і не досягли успіху. Але і на зовнішні фактори (наприклад, коли ви виправдовуєтеся тим, що ніхто вам не допомагав) можна впливати. Адже, цілком імовірно, ви й не просили ні у кого допомоги). Отже, вам потрібно поміркувати над тим, що можна отримати допомогу, звернувшись з проханням про неї до конкретних людей.

Коли ви посилаетесь на те, що у вас дуже перевантажені й у вас багато роботи, то це може свідчити:

1) про невміння організувати свою діяльність;

2) про невміння визначити пріоритети (що головне, а що другорядне);

3) про відсутність звички систематично працювати (адже можна хоча б 20-30 хвилин виділяти на справу, до якого зазвичай «не доходять руки»).

Завдання:

1. Спробуйте пояснити (виправдатися), чому ви не виконали те, що задумали, чому не доклали достатньо зусиль для досягнення поставленої перед собою мети.

2. Запишіть докладно всі виправдання. Наприклад: «Я не виконав завдання тому, що:

Багато іншої роботи,

Мало здібностей,

Ніхто не допоміг.

3. Проаналізуйте ваші виправдання і подумайте:

1) Чому ви використовуєте саме такі виправдання?

2) Чи залежить від вас або від зовнішніх обставин (які вам не підконтрольні)?

4. Поміркуйте, що потрібно зробити, щоб виправити становище.

5. Оформлення уявлень про щастя.

Вправа «Колаж»

Ведучий пропонує учасникам: Зробіть колаж. Вам знадобиться великий аркуш цупкого паперу, клей, ножиці і кілька старих журналів. Перегорніть журнали і почніть вирізати з них картинки і написи, які ілюструють ваші найзаповітніші бажання. Створіть колаж, об'єднуючи ці вирізки з чим хочете – з фотографіями, малюнками, рекламними знаками...

Колаж допоможе вам уточнити ваше уявлення про щастя та зробити його відчутним, наблизити його. Нехай цей колаж повисить у вас вдома на видному місці. Дуже скоро ви помітите, що при кожному погляді на нього у вас підвищується настрій.

6. Рефлексія. Підведення підсумків тренінгу і обговорення його результатів.

**Висновки.** Зазначено, що стан самотності – це психологічний стан, коли людина відчуває відсутність близьких емоційних зв'язків або соціальної підтримки.

З'ясовано, що до особистісних характеристик самотнього юнака відносяться: інтровертованість, схильність до переживання емоційного болю, низька самооцінка, стриманість у вираженні власних емоцій, страх неприйняття, самоаналіз, недостатній розвиток комунікативних навичок і соціальних якостей.

Представлено тренінгову програму «Психологічна корекція негативного переживання самотності в студентському віці» як одну з можливих форм подолання негативного досвіду переживання самотності у юнаків, яка складається з чотирьох компонентів: діагностичний, тренінговий, корекційний і рефлексивний компоненти. Обґрунтовано його організаційно-методичні засади, представлено конспекти занять, які надають цілісне уявлення про його зміст і будову.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Барінова Н.В., Пагава О.В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування. *Вісник Харківського Національного Університету ім. В. Н. Каразіна: Серія: «Психологія»*. 2010. № 9. С. 13–18.
2. Гриценко В.А. Вплив соціально-психологічних особливостей підліткового віку на формування самотності старших підлітків [Електронний ресурс] [http://www.rusnauka.com/1\\_NIO\\_2012/Philosophia/3\\_98602.doc.htm](http://www.rusnauka.com/1_NIO_2012/Philosophia/3_98602.doc.htm)
3. Лашук В.Г. Особливості поведінки самотньої людини в соціумі. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ: ГНОЗІС, 2009. Т. XI, ч. 1. С. 238–246.
4. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Одиночество: Соц.-психол. проблема: (научно-популярная литература). Київ: Україна, 2001. 270 с.