




RS Global
Journals

Scholarly Publisher
RS Global Sp. z O.O.
ISNI: 0000 0004 8495 2390

Dolna 17, Warsaw, Poland 00-773
Tel: +48 226 0 227 03
Email: editorial_office@rsglobal.pl

JOURNAL	International Journal of Innovative Technologies in Social Science
p-ISSN	2544-9338
e-ISSN	2544-9435
PUBLISHER	RS Global Sp. z O.O., Poland

ARTICLE TITLE	СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ, СПРЯМОВАНИЙ НА ПРОФІЛАКТИКУ ТА ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ
AUTHOR(S)	Дячок Ольга Володимирівна
ARTICLE INFO	Diachok O. V. (2020) Socio-Psychological Training for Adolescents, Aimed at Preventing and Overcoming the Negative Manifestations of Loneliness Experience. International Journal of Innovative Technologies in Social Science. 6(27). doi: 10.31435/rsglobal_ijitss/30092020/7173
DOI	https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30092020/7173
RECEIVED	23 July 2020
ACCEPTED	19 August 2020
PUBLISHED	24 August 2020

LICENSE	 This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License .
----------------	--

© The author(s) 2020. This publication is an open access article.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ, СПРЯМОВАНИЙ НА ПРОФІЛАКТИКУ ТА ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ

Дячок Ольга Володимирівна,

Магістр психології, аспірантка кафедри психології розвитку, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8948-8548>

DOI: https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30092020/7173

ARTICLE INFO

Received 23 July 2020

Accepted 19 August 2020

Published 24 August 2020

KEYWORDS

experience of loneliness, positive loneliness, socio-psychological training, vitality, dependence on communication, level of satisfaction, emotional abilities, self-esteem.

ABSTRACT

The article is devoted to the theoretical and methodological study of the problem of experiencing loneliness in adolescence and empirical testing of the developed program of socio-psychological training to overcome and prevent the negative manifestations of loneliness.

The purpose of the study was to test the effectiveness of the developed training, which was performed in three stages. At the ascertaining stage, the indicators of adolescents' loneliness, level of satisfaction with certain aspects of school life, level of development of vitality, self-esteem and emotional abilities (empathy, expression and management of emotions, acceptance of responsibility for one's emotions) were determined. At the formative stage, training was conducted with two groups of adolescents, each of which included 15 participants. At the control stage, the differences between the indicators of loneliness experienced by adolescents, the level of satisfaction with certain aspects of school life, the level of vitality, self-esteem and the level of development of emotional abilities before and after the study participants were tested. For the control group, the differences between the indicators of the first and second sections were also checked.

The results of the formative stage of the study indicate the effectiveness of the implemented program of socio-psychological training for adolescents. Comparative analysis of the indicators of the first and second sections confirmed the positive changes in the experimental group after the training.

Citation: Diachok O. V. (2020) Socio-Psychological Training for Adolescents, Aimed at Preventing and Overcoming the Negative Manifestations of Loneliness Experience. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 6(27). doi: 10.31435/rsglobal_ijitss/30092020/7173

Copyright: © 2020 **Diachok O. V.** This is an open-access article distributed under the terms of the **Creative Commons Attribution License (CC BY)**. The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) or licensor are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.

Постановка проблеми. Феномен самотності можна розглядати як негативний та як позитивний, що зумовлено його складністю. Переживання самотності передбачає різні емоції та почуття. Дослідження підтверджують, що самотність дуже часто супроводжується сумом, нудьгою, почуттями відкинутості та непотрібності, власної незначимості для інших людей та світу загалом. Однак, розглядати самотність лише як негативне явище – означає нівелювати її сутність та сенс. Як зазначає Д. Леонтьєв, для розуміння самотності слід розрізняти болісне переживання самотності як ізолюваності від людей та переживання, які пов'язані з усамітненням і можуть бути як негативними, так і позитивними. Прийняття людиною власної самотності є необхідною умовою розвитку особистості. В той же час, усвідомлення та прийняття факту власної самотності передбачає болісні переживання. Тому, на наш погляд, люди часто прагнуть її уникнути. Особливо складно переживають самотність підлітки. Формування та розвиток

самооцінки, Я-концепції, системи цінностей та уявлень, робить підлітків чутливими до подій, які відбуваються навколо них. Вони прагнуть якнайшвидше та якнайкраще пізнати світ і знайти своє місце в ньому. Однак, даний процес передбачає різні протиріччя, конфлікти і труднощі, що може викликати у підлітковому віці почуття неповноцінності, власної безпорадності та самотності. Ми вважаємо, що усвідомлення самотності, а також детальний аналіз її причин та наслідків, є корисним досвідом для розвитку в підлітковому періоді. Допомогти підліткам прийняти власну самотність – означає розширити їх уявлення, показати позитивні сторони переживання та навчити їх конструктивно використовувати усамітнення. Саме для такої роботи, нами був розроблений соціально-психологічний тренінг.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Емоційні переживання сприяють розвитку самосвідомості підлітка. У екзистенційній психології переживання розглядається як «точка перетину» зовнішнього та внутрішнього світів. Крім того, воно є основою, на яку людина може спиратися, щоб подолати різні обставини та формувати життя у конкретному світі умов, можливостей та вимог. Досвід, який людина отримує, стає не просто когнітивним сприйняттям інформації, але перетворюється у переживання завдяки сприйняттю його емоційного та афективного резонансу (Лэнгле, 2019).

Загалом, підлітковий вік можна охарактеризувати як період сильних емоцій та переживань. Підлітки починають досліджувати власний внутрішній світ, аналізувати власні емоційні стани та переживання. Усвідомлення унікальності свого життєвого досвіду може супроводжуватися стражданням, почуттями несправедливості та відчуженості від інших. Т. Вайт визначає наступні особливості підлітків, які завдають їм страждань: відчуття власної ізольованості від інших та відсутність приналежності до групи; відчуття незадоволеності власними соціальними зв'язками; відчуття психологічної слабкості та відсутності контролю над власними імпульсами (Вайт, 2018).

А. Фоминова вказує на те, що для підлітків особливого значення набуває ставлення до власних почуттів. Так, рефлексія почуттів сприяє усвідомленню життєвих ситуацій та розвитку цілеспрямованості (Фоминова, 2012). А. Арсеньєв зазначає, що заглиблення у власний внутрішній світ є необхідною фазою саморозвитку. У зв'язку із цим, слід допомогти підлітку відчуття свою «виключеність» із соціуму, що сприятиме його особистісному зростанню (Арсеньєв, 1996).

Слід зазначити, що в останні роки вчені стали все більше говорити про позитивну роль переживання самотності для розвитку особистості. Дослідники А. Салихова, Д. Леонтьєв, Є. Осін розрізняють соціальну та екзистенційну самотність. Соціальна самотність становить собою болісне переживання нестачі близьких стосунків та розуміння. Екзистенційна самотність передбачає здатність людини до усамітнення, що є важливою умовою для особистісного зростання та творчої активності. (Салихова, Леонтьєв, Осін, 2016). Однак, О. Кріпков вказує на те, що сучасні підлітки не готові сприймати самотність як можливість для самопізнання, творчості, вираження власної індивідуальності та самостійності. Як правило, самотність для них – це тяжкий та нестерпний стан, якого хочеться уникнути. (Кріпков, 2002).

Важливим фактором соціального розвитку підлітків є товариство однолітків. Найстрашніше для підлітка – це втратити прихильність товаришів. Тому, коли друзі пропонують здійснити щось незаконне або спробувати наркотики «за компанію», вони не знаходять у собі сил відмовитися. Це відбувається через те, що для підлітка страх наслідків правопорушень не такий сильний, як страх втрати прихильності товаришів. Чим менш впевнений у собі підліток, тим більш важливою для нього є симпатія однолітків і йому важче діяти всупереч думці інших. У такій ситуації слід допомогти підлітку розвинути позитивне ставлення до себе, впевненість у власних силах, усвідомити власні якості, особливості та індивідуальні риси характеру (Емельянова, 2015).

О. Саннікова, В. Бедан та Л. Гусак звернули увагу на таку властивість особистості як схильність до переживання самотності та концептуалізували даний феномен. Ця властивість полягає у прихильності до певної активності і виявляється в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах. У емоціогенних ситуаціях особистість із такою схильністю проявляє готовність реагувати переживанням самотності (Саннікова, Бедан, Гусак, 2018). К. Далберг вказує на зв'язок між відчуттям приналежності та самотністю. Так, людина відчуває себе приналежною лише до тих людей, які є значимими у її житті. Відсутність значимих інших передбачає виникнення самотності (K. Dahlberg, 2007).

Дослідники Качіоппо Дж. та Хоклі Л. розробили модель самотності (Cacioppo&Hawkley, 2009), відповідно до якої соціальна ізоляція сприймається як ситуація небезпеки. Таке сприйняття, у свою чергу, викликає готовність розглядати соціальне середовище як загрозливе. Неусвідомлене відчуття соціальної загрози породжує упередження щодо не самотніх людей. Одинокі люди бачать світ більш ворожим та негативно оцінюють соціальні зв'язки. Негативні соціальні очікування мають тенденцію обумовлювати поведінку інших людей, що тим самим підтверджує очікування самотніх. Таким чином, запускається механізм самоздійснюваного пророцтва: самотні люди активно дистанціюються від потенційних соціальних партнерів, навіть якщо вважають, що виникнення соціальної дистанції не залежить від цих людей. Таким чином, виникає замкнене коло самотності, що передбачає почуття ворожості, тривоги, песимізму, викликає стрес та знижує самооцінку, а також активізує нейробіологічні та поведінкові механізми, які негативно впливають на здоров'я (Cacioppo&Hawkley, 2010).

Досліджуючи проблему самотності у підлітковому віці, науковці розглядають її особливості, причини виникнення та наслідки. У той же час, не достатньо розроблений прикладний аспект профілактики негативного впливу переживання самотності на особистість підлітка. У зв'язку з цим, постала необхідність розробки комплексної тренінгової програми для профілактики та подолання негативних проявів самотності у підлітковому віці.

Мета статті. Мета статті – розкрити зміст і представити результати апробації соціально-психологічного тренінгу для підлітків, який спрямований на профілактику та подолання негативних проявів переживання самотності.

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз проблеми підліткової самотності; психодіагностичне дослідження психологічних особливостей самотності та її чинників за допомогою методики «Диференційний опитувальник переживання самотності» (Є. Осін, Д. Леонт'єв) (Осин, Леонт'єв, 2016); методики вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейн (модифікація А. Прихожан); методики «Емоційна самосвідомість» (О. Власова, М. Березюк), методики «Тест життєстійкості» (С. Мадді в адаптації Д. Леонт'єва, О. Рассказової) та анкети. Для обробки емпіричних даних були застосовані наступні статистичні методи: описова статистика, t-критерій Стьюдента, G-критерій знаків, кореляційний аналіз. Статистична обробка даних була здійснена за допомогою програми SPSS Statistics 17.0.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спираючись на результати здійснених нами теоретичного та емпіричного досліджень, була розроблена програма соціально-психологічного тренінгу для підлітків. В основу програми покладено принцип переходу від негативних проявів переживання самотності до позитивних. Самотність розглядається нами як складне переживання, що включає емоційний, когнітивний, поведінковий та мотиваційний компоненти. Кожен з компонентів може мати як негативний, так і позитивний зміст. Так, самотність у підлітковому віці часто пов'язана з такими емоціями як сум та нудьга, почуттями відкинутості, непотрібності та неповноцінності. Когнітивний компонент включає переконаність у тому, що самотність є проблемою та недоліком. На поведінковому рівні самотність може проявлятися у знеціненні себе та своїх досягнень, стражданні, самозвинуваченні та байдужості до навколишньої дійсності. Негативна сторона мотиваційного компоненту полягає у сприйнятті власної самотності як вироку, тобто приреченості особистості бути самотньою решту життя. В той же час, кожен з компонентів має і позитивну складову. Перебуваючи на самоті, людині властиво відчувати різний спектр приємних емоцій та почуттів, зокрема, задоволення, інтерес, естетичні почуття і т. ін. Переживати самотність час від часу може кожна особистість, тому не слід розглядати її як переживання невдач та аутсайдерів. Навпаки, прийняти, усвідомити та пережити самотність може зріла особистість. Такий досвід сприяє розвитку, зокрема, у підлітковому періоді. Поведінковий компонент також має конструктивне русло, яке відображується у творчості, самопізнанні, навчанні. Крім того, людина може відновлювати власні сили, усамітнюючись від світу. Нарешті, мотиваційний компонент самотності включає готовність особистості змінювати власне життя, вдосконалювати вже існуючі та встановлювати нові соціальні зв'язки. Таким чином, систематична та послідовна робота з кожним компонентом переживання дозволяє подолати негативні прояви і розкрити ресурсне значення самотності.

Слід зазначити, що підліткова самотність пов'язана з такими змінними як самооцінка, життєстійкість, задоволеність, емоційні здібності (емпатія, вираження емоцій, прийняття відповідальності за свої емоції). Нами було встановлено наявність обернених кореляційних

зв'язків між шкалою «загальне переживання самотності» (методика ДОПС) та життєстійкістю (-0,517), включеністю (-0,469), контролем (-0,469), прийняттям ризику (-0,266), самооцінкою (-0,482), задоволеністю взаєминами з друзями, найближчими знайомими (-0,568), задоволеністю взаєминами з однокласниками (-0,463), задоволеністю проведенням канікул (-0,381), задоволеністю способом життя (-0,340), задоволеністю проведенням вільного часу (-0,263), прийняттям відповідальності за свої емоції (-0,198), вираженням емоцій (-0,177), задоволеністю власним рівнем освіти (-0,176), задоволеністю змістом навчальної діяльності (-0,172), задоволеністю умовами навчання (-0,168), задоволеністю взаєминами зі шкільною адміністрацією (-0,155). Враховуючи ці дані, ми вважаємо, що на переживання самотності у підлітковому віці можна впливати опосередковано. Підвищення рівня життєстійкості та задоволеності життям, розвиток емоційної грамотності, створення умов для формування адекватної самооцінки допоможе підліткам менш болісно переживати самотність, долати негативні емоційні стани, які спричиненні відчуттям самотності.

За допомогою кластерного аналізу, у ході дослідження, було визначено чотири типи переживання самотності підлітками. Для перевірки наявності статистично значимих відмінностей між кластерами було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз, який підтвердив достовірність відмінностей ($\text{sig} < 0,05$). У результаті кластеризації даних, було виділено наступні типи переживання самотності: відсутність самотності, конструктивна самотність, помірна самотність та болісно-творча самотність.

Перший тип (28,3%), який називається «відсутність самотності» характеризується низьким рівнем загального переживання самотності та позитивної самотності, а також середніми значеннями залежності від спілкування. Представникам даного типу властивий середній рівень життєстійкості та висока самооцінка. Конструктивна самотність (26,8% вибірки) передбачає середній рівень загального переживання самотності, слабку залежність від спілкування та високий рівень розвитку позитивної самотності. Підлітки, які увійшли до даного типу, мають низький рівень життєстійкості та середній рівень самооцінки. Помірна самотність (34,9%) характеризується високими показниками загального переживання самотності, високим рівнем залежності від спілкування та слабким розвитком позитивної самотності. Представники даного типу мають низький рівень життєстійкості та середній рівень самооцінки. Болісно-творчий тип (9,9%) передбачає високий рівень загального переживання самотності, середній рівень залежності від спілкування та високий рівень розвитку позитивної самотності. Підлітки, які належать до останнього типу мають низьку самооцінку та слабкий рівень життєстійкості. Виділені типи переживання самотності дають підстави для визначення групи підлітків, які потребують психологічної допомоги. Так, досліджувані, яким властивий болісно-творчий тип найбільше страждають від самотності. Це обумовлено сильними переживаннями власної ізоляції та відчуження. Крім того, ці підлітки не впевнені у собі, а також не можуть впоратися з життєвими труднощами самостійно, на що вказує низький рівень життєстійкості. Підлітки, яким властивий помірний тип самотності також потребують психологічної підтримки. Підставою для цього є високий рівень загального переживання самотності, низький рівень життєстійкості та залежність від спілкування. Крім того, слабкий розвиток позитивної самотності вказує на невміння досліджуваних конструктивно проводити час на самоті. Таким чином, психологічний супровід у вигляді участі в соціально-психологічному тренінгу має допомогти таким підліткам подолати негативний стан, що спричинений переживанням самотності.

Соціально-психологічний тренінг є активним методом групової роботи, що спрямований на формування та розвиток соціальних вмінь і навичок. У ході тренінгу учасники також збагачують базу знань відповідно до тематики тренінгової програми. Використання під час роботи процесів групової динаміки, тобто зміни системи міжособистісних відносин у групі, дозволяє ефективно вирішувати навчальні задачі. Слід зазначити, що учасники отримують досвід реальних взаємовідносин, що супроводжується емоційними переживаннями та сприяє засвоєнню нових форм поведінки (Вачков, 1999).

Мета розробленого нами тренінгу полягає у засвоєнні необхідних вмінь та формування навичок, які допоможуть підліткам уникнути та подолати негативні прояви переживання самотності.

З мети впливають наступні завдання тренінгу: 1) Розвиток самоусвідомлення учасників; 2) Усвідомлення підлітками неефективності власних поведінкових стереотипів та

установок у взаємодії з іншими; 3) Освоєння та відпрацювання комунікативних технік та навичок; 4) Формування адекватної самооцінки; 5) Розвиток життєстійкості; 6) Набуття та відпрацювання навичок впевненої поведінки; 7) Освоєння технік саморегуляції; 8) Підвищення рівня комфортності у ситуаціях взаємодії; 9) Підвищення рівня задоволеності життям.

Цільова група: тренінг призначений для підлітків від 13 до 16 років. На заняттях можуть бути присутні одночасно від 9 до 15 учасників.

Зміст програми: тренінг передбачає 14 зустрічей, тривалістю 1 година 45 хвилин, з перервою 15 хвилин. Програма включає чотири модулі, кожен з яких охоплює від 3 до 4 занять.

Розроблений тренінг є практичним інструментом для освоєння та відпрацювання підлітками необхідних життєвих знань, навичок та вмінь. По завершенні програми учасники володітимуть певним арсеналом технік та навичок, які допоможуть їм більш комфортно почувати себе в соціумі, вирішувати проблемні ситуації, розпізнавати та контролювати свої емоції, впевнено висловлювати свої думки та вільно виражати почуття. Важливим результатом тренінгу є розвиток рефлексії учасників. Так, для цього кожне заняття розпочиналося та завершувалося рефлексивним колом. Ми переконані в тому, що вміння усвідомлювати та аналізувати власні думки, емоції, переживання необхідне для особистісного зростання підлітка. У зв'язку з цим, у ході обговорень на заняттях неодноразово розглядалися типові проблеми, протиріччя та труднощі, з якими доводиться мати справу підліткам.

Структура та зміст занять соціально-психологічного тренінгу представлена нижче.

Модуль 1. Дослідження внутрішнього світу, визначення цінностей.

Мета: Введення учасників у тренінгову роботу; створення атмосфери довіри; визначення учасниками власних цінностей та окреслення сфер для особистісного розвитку.

Заняття 1.1. Тема: «Вступ у тренінгову роботу».

Зміст заняття: Вступне слово тренера. Знайомство. Узгодження форми звернення на тренінгу («ти» або «ви»). Узгодження правил та режиму роботи групи. Проговорення учасниками очікувань від тренінгу та хвилювань. Рефлексивне коло. Озвучення тренером домашнього завдання для групи.

Заняття 1.2. Тема: «Хто я?».

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Обговорення домашнього завдання. Вправа «Колесо життя». Вправа на активізацію «Вітер дме». Вправа «Мoje місце в світі». Завершальне коло для обговорення результатів заняття.

Заняття 1.3. Тема: «Цінності».

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Вправа «Мої цінності». Вправа на активізацію «Пральна машина, тостер, слон». Дискусія на тему: «Що таке цінності та для чого вони потрібні?». Робота у групах над створенням колажів на тему цінностей. Завершальне коло для обговорення результатів заняття.

Модуль 2. Ефективна комунікація.

Мета: Усвідомлення учасниками неефективності власних поведінкових стереотипів та настановлень; аналіз проблеми підліткової самотності; відпрацювання комунікативних навичок та навичок роботи у команді.

Заняття 2.1. Тема: «Мистецтво домовлятися»

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Вправа «Будуємо місто». Вправа «Кішка – собака». Завершальне коло для обговорення результатів заняття.

Заняття 2.2. Тема: «Гармонійні стосунки»

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Вправа «Діагностика стосунків». Інформаційне повідомлення на тему: «Рахунок стосунків». Вправа «Концентричні кола». Завершальне коло для обговорення результатів заняття.

Заняття 2.3. Тема: «Командний гравець»

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Дискусія на тему: «Команда. Хто такий командний гравець?». Вправа «Олівці». Гра «Alias». Завершальне коло для обговорення результатів заняття.

Модуль 3. Впевненість у собі.

Мета: Формування позитивного самоствавлення; розвиток впевненості у собі та стресостійкості.

Заняття 3.1. Тема: «Моя самооцінка»

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Вправа «Самооцінка якостей важливих для спілкування». Вправа на активізацію «Моя супер сила». Вправа «Я вмію». Завершальне коло для обговорення результатів заняття.

Заняття 3.2. Тема: «Висловлюю свої думки та почуття»

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Вправа «Способи сказати Ні». Вправа на активізацію «Хендбол». Вправа «Я - повідомлення». Завершальне коло обговорення.

Заняття 3.3. Тема: «Мій шлях – мій вибір»

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Дискусія на тему: «Проактивність – реактивність». Вправа на активізацію «Броунівський рух». Інформаційне повідомлення на тему: «Особиста місія». Завершальне коло для обговорення результатів заняття. Озвучення тренером домашнього завдання для групи.

Заняття 3.4. Тема: «Стійкість до випробувань»

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Вправа «Лабіринт». Вправа «Перешкоди». Вправа «Ресурси». Завершальне коло для обговорення результатів заняття. Озвучення тренером домашнього завдання для групи.

Модуль 4. Саморегуляція

Мета: Розвиток вміння усвідомлювати та розуміти значення тілесних відчуттів; освоєння технік релаксації; розвиток емоційних здібностей (емпатія, управління та вираження емоцій, прийняття відповідальності за свої емоції); узагальнення отриманого на тренінгу досвіду.

Заняття 4.1. Тема: «Регуляція емоційних станів»

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Інформаційне повідомлення на тему: «Підліток у світі емоцій та почуттів». Вправа «Емоції. Тіло. Розум». Вправа «Заземлення». Вправа «Дихання по квадрату». Вправа «Я реальний. Я ідеальний. Я поганий». Вправа «Мотивуюча фраза». Завершальне коло для обговорення результатів заняття. Озвучення тренером домашнього завдання для групи.

Заняття 4.2. Тема: «Вчимося розслаблятися»

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Вправа «Повне дихання йогів». Вправа «Кольорові звуки мого тіла». Завершальне коло для обговорення результатів заняття. Озвучення тренером домашнього завдання для групи.

Заняття 4.3. Тема: «Регуляція діяльності»

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Вправа «Визначення рівня адреналіну». Вправа «Визначення рівня адреналіну для різних видів діяльності». Дискусія на тему: «Можливі способи активізації/розслаблення, які можна використовувати у різних ситуаціях». Вправа «Райдуга». Завершальне коло для обговорення результатів заняття. Озвучення тренером домашнього завдання для групи.

Заняття 4.4. Тема: «Вчимося розслаблятися»

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Вправа на активізацію. Бесіда учасників з тренером, відповіді тренера на запитання групи. Робота над створенням колажу «Дерево досягнень». Підведення підсумків і обговорення результатів тренінгу.

Розроблений тренінг було реалізовано на базі школи-інтернат та середньої загальноосвітньої школи у місті Києві. Загалом, роботу було здійснено з двома групами підлітків по 15 осіб у кожній групі. Вік учасників від 14 до 16 років. До та після тренінгу проведена діагностика досліджуваних. Крім того, для перевірки ефективності тренінгу була сформована контрольна група (30 досліджуваних), для якої тренінг не проводився.

Апробація тренінгової програми відбувалася у три етапи. *На першому етапі* була проведена психологічна діагностика учасників тренінгу та контрольної групи. Для діагностики ми використали наступні методики: методика «Диференційний опитувальник переживання самотності» (Є. Осін, Д. Леонтєв); методика «Тест життєстійкості» (С. Мадді, в адаптації Д. Леонтєва, О. Расказової); методика «Емоційна самосвідомість» (О. Власова, М. Березюк); методика визначення рівня самооцінки Дембо-Рубінштейн (модифікація А. Прихожан).

На другому етапі було проведено тренінг з учнями середньої загальноосвітньої школи (15 осіб), другий тренінг було проведено з учнями школи-інтернат (15 осіб).

На третьому етапі здійснена повторна діагностика учасників тренінгів та досліджуваних, які увійшли до контрольної групи. Отримані результати представлені у таблиці 1 і таблиці 2.

Таблиця 1. Показники за шкалами методики ДОПС до початку та після проведення тренінгу (у %)

	Рівень	Експериментальна група N=30		Контрольна група N=30	
		I зріз	II зріз	I зріз	II зріз
Загальне переживання самотності	Низький	30**	66,7**	50	46,7
	Середній	40**	30**	36,7	40
	Високий	30**	3,3**	13,3	13,3
Залежність від спілкування	Низький	3,3**	53,3**	10	16,7
	Середній	76,7**	33,3**	53,3	43,3
	Високий	20**	13,3**	36,7	40
Позитивна самотність	Низький	30**	6,7**	46,7	40
	Середній	53,3**	56,7**	36,7	43,3
	Високий	16,7**	36,7**	16,7	16,7

Примітки : ** - $p < 0,01$.

Як видно з таблиці 1, у двох експериментальних групах після проведення формувального експерименту зафіксовано статистично значущі відмінності ($p < 0,01$, $p < 0,05$) шкалами методики ДОПС. У контрольній групі таких змін не спостерігається.

Таблиця 2. Рівень розвитку корелятивів самотності до початку та після проведення тренінгу (у %)

	Рівень	Експериментальна група N=30		Контрольна група N=30	
		I зріз	II зріз	I зріз	II зріз
Включеність	Низький	63,3**	10**	40	43,3
	Середній	36,7**	66,7**	60	46,7
	Високий	0**	23,3**	0	10
Контроль	Низький	70**	30**	60	53,3
	Середній	30**	43,3**	40	43,3
	Високий	0**	26,7**	0	3,3
Прийняття ризику	Низький	60**	16,7**	53,3	43,3
	Середній	40**	53,3**	46,7	50
	Високий	0**	30**	0	6,7
Життєстійкість	Низький	63,3**	6,7**	53,3	53,3
	Середній	36,7**	76,7**	46,7	43,3
	Високий	0**	16,7**	0	3,3
Самооцінка	Низький	56,7**	13,3**	50	46,7
	Середній	36,7**	50**	43,3	46,7
	Високий	0**	36,7**	6,7	6,7
Емпатія	Низький	36,7*	16,7*	30	33,3
	Середній	50*	46,7*	40	40
	Високий	13,3*	36,7*	30	26,?
Вираження емоцій	Низький	33,3**	10**	30	26,7
	Середній	53,3**	53,3**	56,7	53,3
	Високий	13,3**	36,7**	13,3	20
Прийняття відповідальності за свої емоції	Низький	36,7**	6,7**	30	36,7
	Середній	60**	50**	46,7	43,3
	Високий	3,3**	43,3**	23,3	20

Примітки : * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$.

У таблиці 2 показано, що до та після проведення тренінгу у двох експериментальних групах наявні статистично значущі відмінності ($p < 0,01$) для змінних, які мають обернені кореляційні зв'язки з переживанням самотності. У контрольній групі суттєвих змін за цими показниками не спостерігається.

За G-критерієм знаків було підтверджено статистично значуще покращення результатів в експериментальній групі після проведення тренінгу. Так, у більшості досліджуваних відбулося зниження показників загальної самотності та залежності від спілкування ($p < 0,01$). Тенденція до зростання показників після тренінгу спостерігається для таких змінних: позитивна самотність, включеність, контроль, прийняття ризику, життєстійкість, самооцінка, емпатія, вираження емоцій, прийняття відповідальності за свої емоції ($p < 0,01$). Таким чином, результати дослідження підтверджують ефективність використання тренінгу для профілактики та подолання негативних проявів переживання самотності.

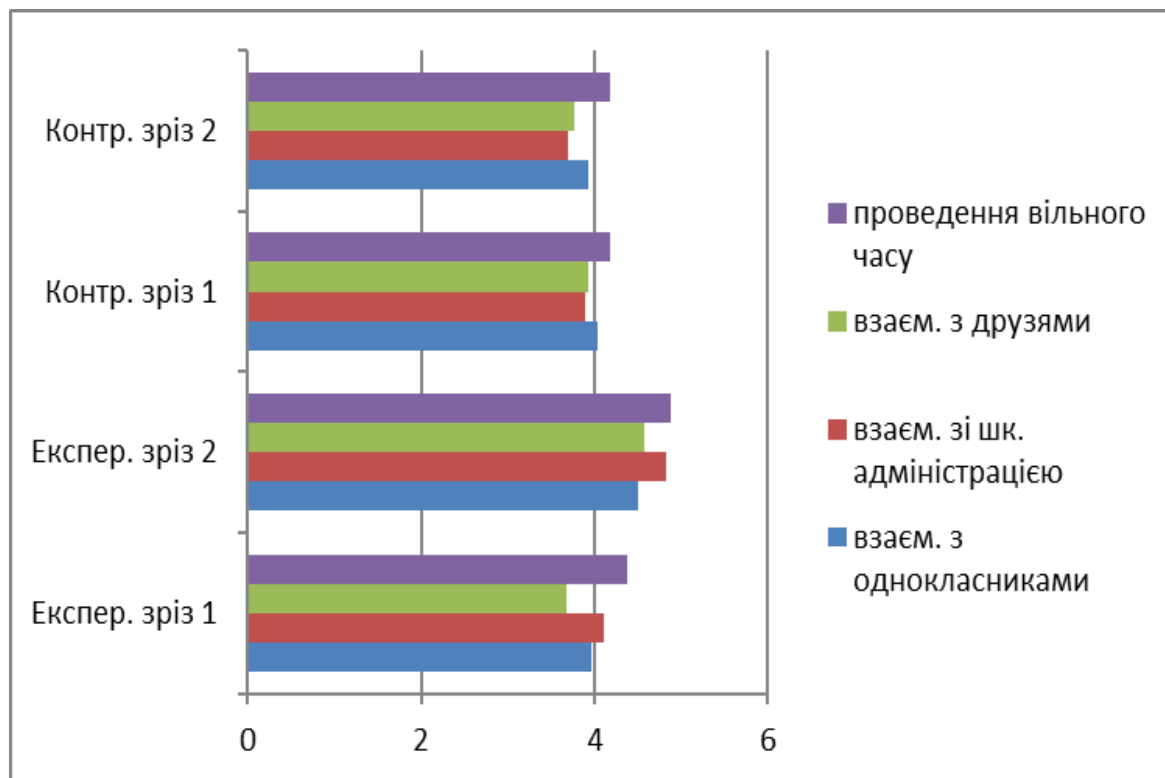


Рис. 1. Середні показники задоволеності ЕГ і КГ до та після тренінгу

Як показано на рисунку 1, значна частина досліджуваних продемонстрували зростання рівня задоволеності взаєминами з однокласниками, шкільною адміністрацією, друзями та найближчими знайомими. Крім того, суттєво збільшилася кількість підлітків, які висловили задоволеність проведенням вільного часу. Слід зазначити, що між показниками першого та другого зрізів у контрольній групі не було виявлено значимих відмінностей.

У цілому, результати проведеного дослідження свідчать про ефективність та доцільність використання соціально-психологічного тренінгу для профілактики та подолання негативних проявів самотності у підлітковому віці.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати апробації тренінгової програми дозволяють констатувати ефективність розробленого соціально-психологічного тренінгу. Представники експериментальної групи після участі у тренінгу продемонстрували зниження рівня загальної самотності та залежності від спілкування, а також було виявлено зростання рівня життєстійкості, самооцінки та задоволеності підлітків певними аспектами власного життя. У експериментальній групі зросли показники розвитку емоційних здібностей (емпатії, вираження та управління емоціями, прийняття відповідальності за свої емоції). У контрольній групі не було виявлено значимих відмінностей між показниками першого та другого зрізів. Перспективою подальших досліджень є вивчення впливу досвіду переживання самотності у підлітків на подальший розвиток їх особистості в періоди юності та дорослості, а також розробка моделі індивідуального психологічного консультування підлітків, які болісно переживають самотність.

REFERENCES

1. Arsenev A. S. (2013). Podrostok glazami filosofa: filosofskiy ocherk. Razvitie lichnosti [The teenager through the eyes of a philosopher: a philosophical essay]. Personal development, 2.110-184. [in Russian].
2. Vayt T. (2018). Kakmyislyatpodrostki: novyieidei [How teens think: new ideas]. Kiev: Interservis. [in Russian].
3. Vachkov I. V. (1999). Osnovy tehnologii gruppovogo treninga [Fundamentals of group training technology]. Moskva: Izdatelstvo «Os-89». [in Russian].
4. Emelyanova E. V. (2015) Psihologicheskie problemi sovremennyih podrostkov i ih reshenie v treninge [Psychological problems of modern adolescents and their solution in training]. Moskva: Genезis. [in Russian].
5. Kripkov A. R. (2002). Pozitivnyie aspekty i perezhivaniya odinochestva v podrostkovom vozraste [Positive aspects of experiencing loneliness in adolescence]. *Candidate's thesis*. Moskva [in Russian].
6. Leont'ev D. A., Rasskazova E. I. (2006). Test zhiznestoykosti [Meaning-of-Life Orientations Test]. Moskva: Smyisl [in Russian].
7. Lengle A. (2019). Voploschennaya ekzistentsiya. Razvitie, primeneniye i kontseptyyi ekzistentsialnogo analiza. Materialy dlya psihoterapii, konsultirovaniya i kouchinga [Embodied existence. Development, application and concepts of existential analysis. Materials for psychotherapy, counseling, coaching]. Harkov: «Gumanitarnyy Tsentr» [in Russian].
8. Osin E. N., Leont'ev D. A. (2016). Differentsialnyiy oprosnik perezhivaniya odinochestva (DOPO) [Differential questionnaire experiences loneliness] – M.: Smyisl. [in Russian].
9. Osin E. N., Leont'ev D. A. (2013). Differentsialnyiy oprosnik perezhivaniya odinochestva: struktura i svoystva [Differential questionnaire experiences loneliness: structure and properties], *Psychology - Journal of the Higher School of Economics*, 10, 55 – 81[in Russian].
10. Salihova A. Zh., Leontev D. A., Osin E. N. (2006) Dva aspekta odinochestva: empiricheskiy analiz [Two Aspects of Loneliness: An Empirical Analysis]. *Obschenie–2006: naputi k entsiklopedicheskomu znaniyu: materialy mezhdunarodnoy konferentsii 19–21 oktyabrya 2006*. Moskva: Akademiya imidzheloggii. 550 – 555 [in Russian].
11. Sannikova O. P., Bedan V. B., Husak L. Ye. (2018). Prezentatsiia instrumentu otsinky skhylnosti osobystosti do perezhyvannia samotnosti [Presentation of personality loneliness propensity scale]. Science and education, 5 (6). 5 – 11. [in Ukrainian].
12. Fominova A. N. (2012). Zhiznestoykost lichnosti: monografiya [Resilience of the individual: monograph]. Moskva: MPGU [in Russian].
13. Dahlberg K. (2007). The enigmatic phenomenon of loneliness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 2.195 – 207.
14. Cacioppo J. T., Hawkley L. C. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*. 218 – 227.
15. Cacioppo J. T., Hawkley L. C. (2009) Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13.447–454.