

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

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Начальник кафедри практичної психології та педагогіки, доктор психол. наук, професор, полковник служби ц.з.

_____ Роксолана СІРКО
« ____ » _____ 2025 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА
на тему:
«ВПЛИВ САМОТНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»
ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 53 ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

Виконала
здобувачка вищої освіти
групи ПС-41
Єлизавета КОМАЧ

Керівник – Світлана ВДОВИЧ
Рецензент – Лідія СЛІПЧИШИН

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	7
1.1. Самотність як психологічна проблема	7
1.2. Сутність і структура психологічного благополуччя особистості.....	13
1.3. Особливості психологічного благополуччя та переживання самотності в юнацькому віці	19
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОТНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	28
2.1. Характеристика методів дослідження впливу самотності на психологічне благополуччя осіб юнацького віку.....	28
2.2. Результати емпіричного дослідження впливу самотності на психологічне благополуччя осіб юнацького віку	33
2.3. Кореляційний аналіз впливу самотності на психологічне благополуччя осіб юнацького віку	44
Висновки до другого розділу.....	56
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	58
3.1. Рекомендації щодо розвитку психологічного благополуччя осіб юнацького віку.....	58
3.2. Загальна характеристика програми психологічного тренінгу розвитку психологічного благополуччя осіб юнацького віку.....	61
Висновки до третього розділу.....	66
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

На сьогоднішній день проблема самотності серед молоді є однією з найбільш актуальних, у зв'язку з політичною ситуацією у світі та розвитком технологій, які дозволяють спілкуватись на відстані, при тому бути в повній самотності в реальності. Кожна людина хоча б раз могла відчувати себе самотньою у своєму житті, починаючи з дитячого віку та закінчуючи похилим віком. Дана робота розкриває вплив самотності на благополуччя в юнацькому віці.

Актуальність теми дипломної роботи передбачає розгляд соціальних та психологічних проблем, з якими стикається молодь в умовах сучасного суспільства. Самотність є поширеним явищем серед підлітків і молоді, що може мати значний вплив на їх психологічне благополуччя. Юнацький вік, що охоплює період з 15-17 до 23 років, є особливо чутливим до таких переживань, оскільки в цей час активно формується особистість, соціальні зв'язки та ідентичність. Проблема самотності в цьому віці стає актуальною через те, що вона може негативно впливати на емоційний стан, самооцінку, взаємовідносини з іншими людьми і загальний рівень психічного здоров'я.

Тема самотності в юнацькому віці досліджена в багатьох наукових працях, однак багато аспектів цього явища залишаються недостатньо вивченими. На сьогодні основна увага приділяється вивченню причин самотності, її впливу на емоційний стан підлітків, але не всі питання, зокрема щодо специфіки її впливу на психологічне благополуччя, отримали достатнє розкриття. Більшість досліджень зосереджена на соціальних або поведінкових аспектах самотності, тоді як психологічні аспекти, такі як тривожність, депресія, зниження самооцінки, потребують додаткових досліджень.

Об'єктом дослідження є самотність як чинник психологічного благополуччя особистості.

Предмет дослідження – вплив самотності на психологічне благополуччя молоді в юнацькому віці.

Мета дослідження – враховуючи результати емпіричного дослідження впливу самотності на психологічне благополуччя осіб юнацького віку, розробити програму психологічного тренінгу розвитку психологічного благополуччя.

Завданнями дослідження є:

- вивчення основних характеристик самотності та її впливу на психологічне благополуччя в юнацькому віці;
- емпіричний аналіз впливу самотності на психологічне благополуччя в юнацькому віці;
- розроблення рекомендацій та програми психологічного тренінгу розвитку психологічного благополуччя осіб юнацького віку.

Характеристика вибірки. Експериментальна вибірка складається з 33 респондентів віком від 15 до 23 років. Усі учасники навчаються в загальноосвітніх навчальних закладах та університетах, і проходили опитування в гугл формах. Респонденти обрані за принципом добровільної участі, і всі вони надали інформовану згоду на участь у дослідженні.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що високий рівень самотності у юнацькому віці негативно впливає на психологічне благополуччя, що виражається у підвищеному рівні тривожності, депресії та заниженій самооцінці. Таким чином, ми очікуємо виявити прямий зв'язок між рівнем самотності та показниками психічного здоров'я, а також визначити фактори, які можуть зменшувати цей негативний вплив.

Для досягнення поставлених цілей використовуватимуться такі **методи дослідження**:

- теоретичні: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення інформації, які дозволяють теоретично вивчити проблему, розглянути основні підходи до

проблеми самотності та її впливу на психологічне благополуччя осіб юнацького віку;

– емпіричні: опитування (анкетування), тестування (методики вимірювання рівня самотності, депресії, тривожності та самооцінки), а також інтерв'ю та спостереження, що дозволяють отримати комплексну інформацію про психологічний стан підлітків. У дослідженні було використано комплекс психодіагностичних методик: «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale) Д. Рассела та М. Фергюсона; «Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих» (SELSA); «Індекс загального психологічного благополуччя»; «Шкала задоволеності життям»; «Тест самоповаги» М. Розенберга.

– статистичні: відсотковий і якісний аналіз результатів дослідження; кореляційний аналіз.

Теоретичне значення дослідження полягає в аналізі ключових понять проблеми самотності та психологічного благополуччя осіб юнацького віку, а саме: «самотність», «психологічне благополуччя», «щастя».

Практичне значення дослідження полягає в емпіричному дослідженні впливу самотності на психологічне благополуччя осіб юнацького віку та розробці програми психологічного тренінгу розвитку психологічного благополуччя.

Структура роботи: Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, списку використаних джерел, додатків. Робота містить 13 таблиць і 5 рисунків, 5 діаграм. Загальний обсяг дипломної роботи складає 100 сторінок, основна частина складає 73 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Самотність як психологічна проблема

Проблема самотності в юнацькому віці є однією з актуальних тем у психології, оскільки цей період життя характеризується важливими змінами в особистісному розвитку, соціальних зв'язках та самооцінці. Це складний і багатовимірний психологічний феномен, що розглядається у межах різних наукових підходів.

Упродовж століть філософи різних культур і історичних періодів намагалися осмислити феномен самотності, розкрити його сутність, виявити характерні риси й знайти способи подолання цього стану. Проблематика самотності також активно досліджується українськими науковцями, серед яких – В. Андрущенко, І. Бойченко, М. Зелінський, П. Кравченко, В. Кремень, В. Загороднюк та ін.

У Книзі Буття вказано: «І сказав Господь Бог: Не добре, щоб бути чоловіку самотнім. Створю йому поміч, подібну до нього», і вирішує створити їй гідного супутника. У Старому Заповіті багато говориться про переваги плідного розмноження, про складні прив'язаності та інтриги між чоловіками і жінками, батьками і дітьми, друзями і родичами. Сучасні еволюційні біологи, які розробили власну історію створення світу, також наголошують на потребі людей бути разом. Вони пропонують докази генетичних переваг статевого розмноження, адаптивних переваг тривалої прив'язаності до батьків у дитинстві та переваг належності до складних груп для виживання. Здатність людини формувати сильні емоційні прив'язаності має довгу еволюційну історію, саме тому люди можуть серйозно постраждати, якщо їхні прив'язаності порушуються через відторгнення, розлуку або смерть.

Вперше поняття «самотність» було описано у виданні «Глосарії» Т. Блаунта 1661 року. Термін «самотній» з'являється частіше, ніж термін «самотність» у друкованих текстах до 1800 року, причому «усамітнення» є домінуючим терміном, що використовується для опису перебування на самоті [4, с. 30–41].

Ці ідеї усамітнення до XIX століття спиралися на давнішу християнську традицію герметизму, яка розглядала ізоляцію як духовний шлях до спасіння. Деякі інтелектуали епохи Просвітництва, такі як Ж.-Ж. Руссо та М. Волстонкрафт, навіть неприродні звички тіла, що призводили до різних недуг, таких як депресія чи ожиріння. Тому усамітнення також мало бути збалансованим, щоб не впливати на здоров'я людини [4, с. 50].

Лише через екстремальні вчинки, такі як людиноненависницьке зречення суспільства або недобровільне усамітнення, можливо, навіть через заслання чи ув'язнення, виникла проблема самотності. Це означає, що ставлення людей до того, що зараз вважається «самотністю», не було однаковим упродовж всієї історії. Ставлення людей до самотності змінювалося з плином часу через різні історичні й інтелектуальні події.

Наприкінці XVIII століття ідеї Просвітництва кинули виклик традиційним уявленням про самотність, оскільки нові поняття, такі як «індивідуалізм» і «громадянське суспільство», змінили уявлення людей про себе та інших. З відомим висловом французького філософа Р. Декарта «Я мислю, отже, я існую» стало можливим відокремити розум і тіло одне від одного і розглядати розум як такий, що контролює тіло. Одного раз, Альберті висловив думку про те, що: «Стало можливим розглядати людське тіло як автомат, а фізичні рухи, включаючи серцебиття, як такі, що відображають фізіологічний імпульс, а не духовну присутність» [4, с. 63].

У той же період неокласики Просвітництва вважали, що самотність - це негативний досвід, який шкодить психічному здоров'ю і призводить до втрати здатності мислити [15, с. 254].

У гештальт-терапії самотність розглядається як природне людське переживання, що виникає під час нестачі контакту з оточенням. У когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) самотність розглядається як результат негативних або викривлених думок і поведінкових моделей, які можуть посилювати відчуття ізоляції.

Багато прикладів можна навести з історії митців, інтелектуалів які вели активне соціальне життя в кав'ярнях і світських клубах, а їхнє мистецтво підкреслювало елементи та чесноти, які, на їхню думку, були спільними для всіх людей. Є приклади того, що для деяких відомих людей це чинило навіть певний позитивний вплив. Самотність могла слугувати їхнім натхненням для майбутньої творчості.

Наприклад, Фріда Кало спрямувала ці особисті страждання у своє мистецтво, породивши макабричну творчість, яка сьогодні захоплює і до сьогодні весь світ своєю глибиною та точною передачею різних відчуттів. Вона почала малювати у 1925 році, під час дев'ятимісячного одужання після автобусної аварії, використовуючи виготовлений на замовлення мольберт на колінах і накладне дзеркало, встановлене в балдахіні її ліжка. Протягом наступних 20 років Фріда малювала крихкість людського тіла, життя, смерть і розпад з моторошною гостротою. Свою творчість вона пояснювала так: «Я малюю себе, тому що я так часто буваю сама, тому що я - людина, яку знаю найкраще».

Важливість дослідження самотності полягає в її потенційному впливі на психоемоційний стан, що може призвести до розвитку психологічних проблем, таких як депресія, тривожність або соціальна ізоляція.

Самотність – це складна емоція, яка відчувається по-різному, залежно від конкретної ситуації та факторів навколишнього середовища. Однак загалом її можна визначити як відчуття нестачі, що виникає внаслідок ізоляції [4, с. 11].

Самотність можна визначити як відчуття неспокою або дискомфорту від перебування на самоті або сприйняття себе самотнім, це пов'язано з уявною соціальною ізоляцією, а не з об'єктивною ізоляцією [18].

На думку дослідників, найбільш схильними до гнітючої самоти виявляються особи, які в дитинстві мали досвід депривації з потенційно доступним батьком, а найбільш стійкими до цього почуття виявилися респонденти, які оцінювали своїх батьків як «надійну і вірну опору в житті» [19].

Існують декілька припущень щодо того, які є види самотності та його проявів.

Т. Бреннан виділяє такі види прояву самотності:

- загальна самотність (general loneliness);
- емоційна самотність (emotional loneliness) – пов'язана з ослабленням, розпадом чи загрозою втрати стосунків зі значущою близькою людиною;
- соціальна самотність (social loneliness) – пов'язана з недоступністю або із втратою соціальних зв'язків у суспільстві з тих чи інших причин; важливого значення надається усвідомленню невідповідності між реальними зв'язками та існуючими внутрішніми стандартами, які утворюються у стосунках з найближчими людьми;
- духовна самотність (spiritual loneliness) – пов'язана з пошуком своєї ідентичності та сенсу життя [7].

На думку Л. Менсфілд та її колег, існують такі три типи самотності:

1. Емоційна самотність: Почуття самотності через відсутність або сприйману відсутність значущих стосунків у житті людини.
2. Соціальна самотність: відчуття самотності через переконання, що соціальні зв'язки не мають бажаної якості та глибини.
3. Екзистенційна самотність: самотність, яка виникає через відчуття фундаментальної або внутрішньої відокремленості від людей і світу навколо себе [11].

Обидві класифікації показують, що самотність – це багатовимірне явище, яке охоплює як емоційну, так і соціальну складові. І Т. Бреннан, і Л. Менсфілд виділяють емоційну та соціальну самотність, підтверджуючи, що вона може виникати через відсутність близьких стосунків або незадовільну якість соціальних зв'язків.

Водночас Т. Бреннан вводить поняття духовної самотності, пов'язаної з пошуком сенсу життя, тоді як Л. Менсфілд говорить про екзистенційну самотність як відчуття глибокої відокремленості від світу. Це свідчить про те, що самотність має не лише міжособистісний, а й внутрішній, екзистенційний вимір.

Хоча підхід Т. Бреннана є більш деталізованим, а класифікація Л. Менсфілд – узагальненою, обидві концепції доводять, що самотність – це не просто нестача соціальних контактів, а складне переживання, яке може мати різні причини та прояви.

Юнацький вік є критичним періодом, коли формуються соціальні навички, ідентичність та самосприйняття. Відсутність позитивного соціального досвіду може сприяти формуванню хронічної самотності, що впливатиме на психічне здоров'я та соціальне функціонування в майбутньому.

Переживання самотності може вплинути на емоційний стан людини. Виникнення відчуття занепокоєння, підвищена тривожність, туга, одразу може з'явитись невпевненість у власній цінності, неприйняття себе, а також страх бути відкинутим. Постійне порівняння себе з іншими, незадоволеність власним життям та відчуття втрати можливостей супроводжуються глибокою депресією, що може призводити до зменшення мотивації, енергії та інтересу до життя, віддзеркалюючи ускладнений емоційний стан самотньої людини [1, с. 52].

Тривала самотність може створювати передумови для депресії, підвищувати ризик самогубства та іншими способами ставити під загрозу психологічне благополуччя. Саме ці шкідливі наслідки самотності для психічного здоров'я є першочерговим завданням для втручання [13]. У цифрову епоху наявність великої

кількості контактів у соціальних мережах не обов'язково означає відчуття підтримки та близькості, і, відповідно, не гарантує зменшення самотності. Дослідження свідчать, що навіть активне використання соціальних платформ може бути пов'язане з підвищеним відчуттям ізоляції.

Наприклад, дослідження, опубліковане в «American Journal of Preventive Medicine» з посиланням на статтю «The Epidemic of Loneliness: A 9-Year Longitudinal Study of the Impact of Passive and Active Social Media Use on Loneliness» виявило, що молоді дорослі, які більше часу проводять у соціальних мережах, частіше відчують соціальну ізоляцію. Це може бути пов'язано з тим, що онлайн-взаємодії не завжди замінюють глибокі офлайн-зв'язки, необхідні для емоційної підтримки [16].

Інше дослідження, опубліковане в «BMC Psychology», показало, що існує позитивна кореляція між використанням соціальних мереж і відчуттям самотності, особливо серед людей з тенденцією до сором'язливості. Це свідчить про те, що для деяких осіб соціальні мережі можуть не тільки не зменшувати, але й посилювати почуття ізоляції [27].

Крім того, дослідження, опубліковане в «Proceedings of the National Academy of Sciences», виявило, що хоча кількість друзів може бути пов'язана зі зменшенням майбутньої самотності, відчуття самотності сьогодні може призвести до зменшення кількості друзів у майбутньому. Це підкреслює важливість не лише кількості, але і якості соціальних зв'язків [28].

Таким чином, хоча соціальні мережі надають можливість для розширення кола знайомств, вони не завжди забезпечують глибокі та значущі зв'язки, необхідні для зменшення відчуття самотності. Якість взаємодій та емоційна близькість залишаються ключовими факторами у відчутті соціальної підтримки та благополуччя.

С.Рубінштейн і Ф. Шавер повідомили про сильний зв'язок між самотністю та переліком психосоматичних симптомів, таких як головний біль, поганий апетит

і відчуття втоми, у той час, як Д.Рассел разом з іншими науковцями прийшли до висновку, що самотність також тісно пов'язана з тривогою [20].

Хронічна самотність у юності може призвести до зниження самооцінки, труднощів у встановленні та підтримці стосунків, а також підвищеного ризику розвитку тривожних та депресивних станів. Оскільки цей період є важливим для становлення особистості, відсутність підтримки та взаємодії з оточенням може спричинити соціальну ізоляцію та уникнення нових контактів у дорослому віці. Крім того, відчуття самотності може закріпитися у свідомості як основна модель сприйняття світу, що змушує людину бачити соціальне середовище як недоступне або вороже. Це може ускладнювати не лише особисте життя, а й професійну реалізацію, адже соціальні навички відіграють ключову роль у спілкуванні, командній роботі та адаптації до нових умов.

Тому важливо створювати сприятливе середовище для розвитку юнаків, підтримувати їхню соціальну активність і формувати здорові взаємозв'язки, щоб запобігти довготривалим наслідкам самотності.

1.2. Сутність і структура психологічного благополуччя особистості

Психологічне благополуччя є важливим показником психічного здоров'я особистості, це можна розцінювати як стан загального задоволення людини життям, емоційним і психологічним станом, а також рівень власної реалізації та відчуття досягнення певного успіху.

Протягом усієї історії філософи вважали щастя найвищим благом і головною мотивацією для людських дій. Проте протягом десятиліть психологи здебільшого ігнорували позитивне суб'єктивне благополуччя, хоча людське нещастя досліджувалося досить глибоко. В останнє десятиліття поведінкові та соціальні вчені виправили цю ситуацію, і теоретичні та емпіричні роботи з'являються все швидше. У 1973 році «Psychological Abstracts International» почав включати щастя

до списку індексних термінів, а в 1974 році був заснований журнал «Social Indicators Research», в якому велика кількість статей була присвячена суб'єктивному благополуччю (SWB). Вичерпну бібліографію літератури про суб'єктивне благополуччя знаходимо в «Diener and Griffin», а також огляди історії та філософії щастя і пов'язаних із ним термінів [9].

Дослідники психологічного благополуччя стурбовані тим, як і чому люди відчують своє життя позитивними способами, включаючи як когнітивні судження, так і афективні реакції. Таким чином, вона охоплює дослідження, які використовували такі різноманітні терміни, як щастя, задоволення, моральний дух і позитивний вплив. Огляд К.Вілсона цієї виникаючої області містив два широкі висновки. По-перше, К.Вілсон писав, що ті, хто має найбільше пригод були найщасливішими. Він прийшов до висновку, що «щаслива людина постає як молода, здорова, добре освічена, добре оплачувана, екстравертна, оптико-містична, безтурботна, релігійна, заміжня людина з високою самооцінкою, високим моральним духом праці, скромними прагненнями як статі, так і широкого спектра інтелекту» [26, с. 294].

Другий великий висновок К.Вілсона полягає в тому, що за два тисячоліття з часів грецьких філософів було досягнуто мало теоретичного прогресу в розумінні щастя. Більшість нової літератури розглянула демографічні та інші зовнішні кореляції психологічного благополуччя. Ці висновки ставлять під сумнів деякі висновки К.Вілсона. Наприклад, пізніші дослідження не вказували на істотну кореляцію між здоров'ям і щастям або між віком і щастям. Це призвело до збільшення кількості досліджень психологічних причин щастя.

У нормативних обмеженнях щастя розглядається не як суб'єктивний стан, а як таке, що володіє якостями, які не можна назвати гідними поваги. Такі визначення є нормативними, оскільки вони визначають бажане. У статті "The structure of psychological well-being revisited" К. Д. Піффа і К. Л. М. Кейса досліджується складова структура психологічного благополуччя. Автори

розглядали різноманітні аспекти цього поняття, зокрема самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, автономність, контроль над навколишнім середовищем, мету в житті та особистісний розвиток. У дослідженні акцентувалась увага на тому, що психологічне благополуччя не зводиться лише до відсутності психічних розладів; важливим є також активний розвиток позитивних рис, які сприяють загальному добробуту особистості. Стаття представляє важливі уточнення та вдосконалення моделей, що описують психологічне благополуччя, і робить значний внесок у психологічну науку, визначаючи ключові компоненти, які впливають на якість життя і загальний добробут [8]. Психологічне благополуччя людини визначається багатьма чинниками, серед яких:

1. Соціальні зв'язки: Наявність позитивних відносин з родичами, друзями та колегами є важливим аспектом, оскільки вони підтримують емоційне благополуччя та створюють відчуття приналежності до групи.
2. Емоційний інтелект: Здатність розпізнавати, аналізувати та управляти своїми емоціями, а також емоціями інших, грає значну роль у формуванні психологічного стану особистості.
3. Стрес і його управління: Рівень стресу, а також методи його подолання, такі як техніки релаксації, фізична активність або медитація, можуть істотно впливати на загальне благополуччя.
4. Фізичне здоров'я: Загальний стан фізичного здоров'я, включаючи регулярну фізичну активність, збалансоване харчування та достатній сон, безпосередньо впливає на психологічний стан.
5. Самооцінка: Висока самооцінка і впевненість у собі сприяють позитивному сприйняттю власного життя, що в свою чергу підвищує рівень психологічного благополуччя.
6. Цінності і цілі: Наявність чітко визначених цілей у житті та відповідність своїм особистим цінностям підвищує відчуття мети і задоволення від життя.

7. Культурний контекст: Соціальні, економічні та культурні умови формують уявлення про благополуччя та впливають на можливості його досягнення.

8. Психологічні чинники: Внутрішні характеристики, такі як стійкість до труднощів, оптимістичний погляд на життя та здатність адаптуватися до змін, також мають важливе значення для підтримки психологічного благополуччя.

Ці чинники взаємопов'язані та можуть впливати один на одного, формуючи загальну картину психологічного благополуччя. Кожен з них може бути важливим у різних аспектах життя і впливати на загальний рівень задоволення життям. Єдиного розуміння в науковців про те, що таке «психологічне благополуччя», немає, проте, якщо розглядати більш детально походження цього поняття, можна дійти висновку, що саме з Н. Бредберна розпочався розвиток досліджень цього феномена з наукового погляду. Він був перший, хто ввів термін «психологічне благополуччя» та прирівняв його до суб'єктивного відчуття щастя [6].

Саму ж концепцію психологічного благополуччя найкраще розглядати як функцію двох незалежних вимірів – позитивного та негативного афекту. У книзі Н. Бредберна «The Structure of Psychological Well-Being» психологічне благополуччя розглядалось як окрема концепція. Н. Бредберн став одним із перших дослідників, який теоретично та емпірично розділив поняття позитивного та негативного афекту (емоційного стану). Він заперечував ідею, що благополуччя є просто балансом між щастям і нещастям, для нього це було дещо глибше. Як пояснив Н. Бредберн, позитивні та негативні емоції не є взаємно виключними – люди можуть одночасно відчувати радість і смуток. Саме через позитивні та негативні емоції, автор запропонував модель двовимірного афекту, де вперше можна було побачити терміни:

1. Позитивний афект (Positive Affect) – це радість, задоволення від життя, почуття реалізованості.

2. Негативний афект (Negative Affect) – це тривога, депресія, незадоволеність життям.

Ці два фактори існують незалежно, тобто високий позитивний афект не обов'язково означає відсутність негативного афекту.

Н. Бредберн дослідив вплив різних життєвих обставин на психологічне благополуччя. Він використовував соціологічні опитування, щоб визначити, які чинники найбільше впливають на рівень щастя та страждання людини. Він також розглянув кожен аспект у житті людини, яке може позитивно чи негативно вплинути:

Шлюб – одружені люди частіше відчувають вищий рівень позитивного афекту.

Робота та фінансова стабільність – задоволеність роботою позитивно впливає на благополуччя, а нестабільні доходи можуть збільшувати негативний афект.

Соціальна взаємодія – активні соціальні контакти сприяють підвищенню позитивного афекту.

Освіта – рівень освіти корелює з вищим рівнем психологічного благополуччя.

Н. Бредберн проводив великомасштабні соціологічні опитування та аналізував відповіді людей на питання про їхній емоційний стан. Він використовував шкали вимірювання афекту, що пізніше стали основою для досліджень у сфері суб'єктивного благополуччя. Його підхід був інноваційним, оскільки він застосовував кількісний аналіз для оцінки емоційних станів. Ця концепція була отримана з дослідження “Звіти про щастя. Пілотне дослідження поведінки, пов'язаної з психічним здоров'ям” [12].

Н. Бредберн проводив опитування на 2006 респондентах, хоча завдання були відібрані таким чином, щоб відобразити широкий спектр позитивного та негативного досвіду. Однак в основі їхньої стратегії лежало припущення, що люди

схильні закодувати свій досвід з точки зору (серед іншого) їхнього афективного тону – позитивного, нейтрального чи негативного.

Для самого дослідження не був цікавий зміст пережитого респондентами досвіду, головне було дізнатись про приємний чи неприємний характер, пов'язаний із цим досвідом. Тому вони формулювали запитання в загальних рисах, як-от: «Чи відчували ви задоволення від того, що досягли чогось?», «Чи відчували ви гордість від того, що хтось похвалив вас за щось, що ви зробили?», а не уточнювали конкретне «щось» [12, с. 54]. Також було встановлено, що особистісний потенціал психологічного благополуччя істотно залежить від життєвих обставин, зокрема рівня соціальної підтримки.

Існує певна складність у вивченні психологічного благополуччя. Це можна пояснити тим, що механізм його формування знаходиться не лише у соціальному середовищі, але й у внутрішньому світі самої людини, тобто не лише саме навколишнє середовище може впливати на психологічне благополуччя людини, але і внутрішні детермінанти. Якщо розглядати саме внутрішній світ людини, то не варто забувати, що особистість має здатність до самоактуалізації, саморозвитку, здійснення власного вибору, а також до досягнення власних цілей.

Психологічне благополуччя – це багатовимірний стан людини, що включає емоційну стійкість, гармонійні стосунки з іншими, відчуття контролю над життям та особистісний розвиток. Це поняття часто розглядається у контексті позитивної психології, зокрема у моделі К. Ріфф, яка виділяє такі складові: автономія (здатність діяти незалежно від соціального тиску), екологічне оволодіння (відчуття контролю над середовищем), особистісне зростання (прагнення до самореалізації), позитивні взаємини з іншими (будування міцних стосунків), ціль у житті (наявність сенсу, що мотивує) і самосприйняття (позитивне ставлення до себе).

Щастя – це суб'єктивне відчуття задоволеності життям, яке включає емоційні переживання, такі як радість, задоволення та ентузіазм, а також когнітивну оцінку свого життя як позитивного. Його можна розглядати у двох

основних аспектах: гедонічне щастя, яке пов'язане з переживанням приємних емоцій, і евдемонічне щастя, яке ґрунтується на глибокому відчутті сенсу життя та самореалізації. Попри тісний зв'язок між психологічним благополуччям і щастям, ці поняття не є тотожними. Щастя – це скоріше суб'єктивне переживання радості або задоволення, яке може бути короткочасним. Психологічне благополуччя, натомість, є довготривалим станом, що базується на особистісному розвитку, самореалізації та контролі над власним життям.

Забезпеченню психологічного благополуччя сприяє низка чинників. Передусім це фізичне здоров'я, що включає гарний стан організму, відсутність хронічних хвороб та достатню фізичну активність. Фінансова стабільність також відіграє важливу роль, оскільки допомагає уникати стресу, пов'язаного з матеріальними труднощами. Соціальні зв'язки, зокрема підтримка з боку близьких і якісне спілкування, є ще одним важливим фактором. Крім того, психологічна стійкість, що дозволяє долати труднощі та адаптуватися до змін, є невід'ємною складовою благополуччя.

Ще одним важливим елементом є наявність сенсу життя, тобто розуміння своїх цілей і мотивація до їх досягнення. Задоволення базових потреб, таких як безпека, комфортне житло та достатня кількість ресурсів, також сприяє психологічному благополуччю. Окрім цього, свобода та автономія, які дають можливість контролювати власне життя та приймати рішення, є ключовими для формування внутрішньої гармонії.

1.3. Особливості психологічного благополуччя та переживання самотності в юнацькому віці

Юнацький вік є критичним періодом, коли формуються соціальні навички, ідентичність та самосприйняття. Відсутність позитивного соціального досвіду може сприяти формуванню хронічної самотності, що впливатиме на психічне здоров'я та соціальне функціонування в майбутньому. Самотність у цей період

може мати унікальні характеристики та глибокий вплив на психоемоційний стан людини. Якщо детальніше розглянути питання причини самотності у юнацькому віці, можна виявити, що переживання самотності має тісний зв'язок із процесами самопізнання та пошуку свого місця у світі.

У цей період молода людина стикається з численними викликами: необхідністю приймати самостійні рішення, встановлювати міжособистісні зв'язки, вибудовувати кар'єрні орієнтири. Якщо ці завдання супроводжуються соціальним відчуженням чи відсутністю емоційної підтримки, самотність може набувати хронічного характеру, впливаючи на самооцінку та емоційний стан.

Переживання самотності може спричиняти тривожність, відчуття непотрібності, страх бути відкинутим. Молодь, яка відчуває труднощі у комунікації або стикається з соціальним не прийняттям, нерідко формує негативні когнітивні схеми, що ще більше ускладнює встановлення нових контактів. Проте, також є випадки коли самотність навпаки сприяє глибокій саморефлексії, розвитку незалежності, а також формуванню внутрішньої стійкості. Її вплив може бути як деструктивним, якщо вона супроводжується негативними переживаннями та ізоляцією, так і потенційно корисним, якщо це сприяє саморозвитку.

Наприклад, у статті «Reducing Social Isolation Through Formal Youth Mentoring: Opportunities and Potential Pitfalls» аналізується, як формальні програми наставництва можуть допомогти зменшити соціальну ізоляцію серед молоді, зокрема серед тих, хто перебуває в групах підвищеного ризику. Автори підкреслюють важливість таких програм для покращення соціальних зв'язків та підтримки молодих людей, які можуть бути ізольовані через різні життєві труднощі, такі як низький соціально-економічний статус, проблеми в родині, труднощі з навчанням або психічні проблеми. Основним акцентом статті є те, що соціальна ізоляція серед молоді є серйозною проблемою, яка може призвести до депресії, тривожних розладів і навіть суїцидальних настроїв. Молоді люди, які переживають соціальну ізоляцію, можуть не мати доступу до належної підтримки,

що робить їх більш вразливими до негативних наслідків. Формальне наставництво, за допомогою якого молоді люди отримують підтримку від дорослих наставників, може стати ефективним інструментом для боротьби з цією проблемою. Така підтримка допомагає молодим людям не лише покращити соціальні навички та впевненість у собі, але й створює нові можливості для їхнього розвитку та адаптації в суспільстві [23].

Дослідники зазначають, що програми наставництва можуть допомогти підліткам розвинути емоційну стійкість, покращити їхні стосунки з однолітками та дорослими та навчити їх краще справлятися з життєвими труднощами. Участь у таких програмах дає можливість молодим людям отримати не лише підтримку в особистих питаннях, але й допомогу в освіті та кар'єрному розвитку. Наставники, як правило, є моделями для наслідування і можуть вчити важливим життєвим навичкам, які підлітки не отримують у повсякденному житті. Однак вчені попереджають і про можливі ризики та проблеми, пов'язані з реалізацією таких програм. Один з головних ризиків полягає в недостатній підготовці наставників. Якщо наставники не мають достатньо досвіду або необхідних навичок для роботи з молоддю, це може привести до того, що програма не буде ефективною. Ба більше, неправильне розуміння потреб підлітків або неетичне поводження з ними може тільки посилити їхнє відчуття ізоляції та незахищеності. Важливо, щоб наставники мали чітке розуміння того, як підтримувати молодих людей, враховуючи їхні індивідуальні потреби та виклики, вказується і на важливість забезпечення належної етики в наставницьких відносинах. Залучення дорослих до життя молодих людей може створити потенційно складні ситуації, зокрема в питаннях влади та взаємодії. Зловживання довірою або порушення особистих меж можуть мати серйозні негативні наслідки, тому важливо ретельно контролювати взаємодію наставників і підопічних. У статті також наголошується на необхідності належної організації наставницьких програм. Це містить у собі правильні підбори наставників, забезпечення їхнього навчання та постійний моніторинг програм для

оцінки їх ефективності. Автори вважають, що, попри можливі труднощі, правильно організоване наставництво має великий потенціал для боротьби з соціальною ізоляцією серед молоді, надаючи їм необхідні ресурси та підтримку для розвитку.

Також можна виокремити дослідження стигматизації психічного здоров'я, та те як воно впливає на самотність, соціальну ізоляцію та міжособистісні стосунки серед молодих людей із симптомами депресії [14]. Дослідники зосереджуються на тому, як соціальна стигма, пов'язана з психічними розладами, може погіршувати психологічний стан осіб, які вже стикаються з депресивними симптомами. Вони виявляють, що стигматизація часто призводить до збільшення самотності та ізоляції, оскільки молоді люди уникають відкритих розмов про своє психічне здоров'я з оточенням, побоюючись засудження або відторгнення. Це, у свою чергу, ускладнює формування і підтримку здорових міжособистісних стосунків, оскільки депресивні симптоми, такі як зниження самооцінки, відчуття безнадійності та емоційна відчуженість, стають ще більш вираженими в умовах соціальної ізоляції. Молоді люди, що стикаються з депресією, можуть відчувати труднощі в підтримці соціальних зв'язків, оскільки їхній психічний стан заважає їм будувати стосунки з іншими людьми. Також зазначено, що люди, які відчувають соціальну стигму, частіше не звертаються за професійною допомогою через страх бути засудженими або маркованими як "слабкі". Відсутність підтримки з боку оточення і небажання звертатися до терапевтів чи інших спеціалістів може посилювати депресивні симптоми і, в кінцевому підсумку, призводити до ще більшого поглиблення ізоляції. Автори підкреслюють, що важливо зменшити стигму щодо психічних захворювань і сприяти більшій відкритості щодо проблем психічного здоров'я серед молоді, що може позитивно вплинути на їхній емоційний стан та взаємодії з іншими людьми.

Наприклад, якщо розглядати у контексті філософсько-психологічного аналізу свободи та самотності, запропонованого Е. Фроммом у праці «Втеча від свободи»,

особливої уваги набуває гендерна специфіка реагування молоді на відчуття ізоляції, самотності та екзистенційної тривоги. На думку Е. Фромма, процес індивідуалізації, притаманний модерному суспільству, сприяє зростанню особистої свободи, але одночасно може призводити до глибокої внутрішньої самотності. Людина, втративши традиційні форми соціальної опори, починає відчувати себе відірваною від спільноти, що породжує страх, тривогу та прагнення до "втечі" – через конформізм, авторитаризм або деструктивність [10, с. 48–49].

Ці процеси мають різне відображення у чоловіків і жінок в юнацькому віці. Зокрема, хлопці в умовах зростання свободи частіше переживають стан відчуженості, прагнуть уникати емоційної близькості, схильні до утвердження через домінування, самостійність або навіть емоційне "відключення". Їхня "втеча від самотності" часто набуває форм внутрішньої ізоляції, уникнення емоційного зв'язку, або ж прийняття авторитарних ієрархій як способу втримання контролю.

Натомість дівчата, соціалізовані у контексті стосунків та емпатії, частіше відчують самотність як емоційно забарвлену втрату зв'язку з іншими. Вони швидше визнають свій емоційний стан, прагнуть до емоційної близькості, але також ризикують потрапити у залежність від стосунків або у стан постійного самозаперечення заради збереження зв'язку з іншими. У такому випадку втеча від свободи проявляється у конформізмі, прагненні до прийняття, навіть ціною власної автентичності.

Таким чином, статеві відмінності у переживанні самотності в юнацькому віці не лише відображають біопсихологічні особливості, а й демонструють глибинні культурно-соціальні патерни реагування на свободу як екзистенційну категорію. Розуміння цих гендерних розбіжностей є важливим для побудови ефективних психопрофілактичних і психотерапевтичних програм, які мають бути чутливими до соціальних ролей, очікувань та моделей емоційного вираження в межах певної статі.

Висновки до першого розділу

У сучасних умовах соціальних, культурних та технологічних трансформацій особливої актуальності набуває проблема психологічного благополуччя особистості та її взаємозв'язок із феноменом самотності. Особливо гостро ці питання постають у юнацькому віці, коли відбувається становлення ідентичності, інтенсифікується пошук смислу життя, формуються життєві орієнтири та міжособистісні зв'язки. Дане дослідження дало змогу всебічно проаналізувати поняття самотності як психологічної проблеми, з'ясувати структуру та складові психологічного благополуччя особистості, а також розкрити особливості їхнього прояву саме у юнацькому віці.

Самотність, згідно з аналізом наукових джерел, розглядається не лише як стан соціальної ізоляції, а насамперед як суб'єктивне переживання розриву або дефіциту емоційного контакту з іншими. Це переживання є багатовимірним феноменом, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та екзистенційні аспекти. Вона може бути як тимчасовим, адаптаційним станом, так і хронічним, що негативно впливає на загальний рівень психологічного функціонування особистості. Важливо зазначити, що самотність у юнацькому віці не завжди пов'язана з фактичною відсутністю соціальних контактів. Навпаки, вона часто виникає на тлі інтенсивної комунікації, коли молода людина не відчуває емоційного злиття або глибокого взаєморозуміння з іншими.

Юність – це період, коли особистість активно конструює свою Я-концепцію, усвідомлює свою унікальність, будує плани на майбутнє, визначається з життєвими цінностями. Це також час глибоких внутрішніх переживань, схильності до рефлексії та критичного осмислення себе й навколишньої дійсності. У цьому контексті самотність може стати як кризовим чинником, що ускладнює формування стабільної особистості, так і, парадоксально, умовою внутрішнього росту, джерелом глибинного самопізнання, якщо вона усвідомлена і конструктивно проживається.

Психологічне благополуччя у сучасній науковій літературі розглядається як багатокомпонентне утворення, що включає такі аспекти, як позитивне самооцінювання, автономність, особистісне зростання, наявність життєвої мети, здатність до встановлення глибоких міжособистісних зв'язків та ефективне оперування зовнішніми вимогами. Ці компоненти в сукупності забезпечують цілісне функціонування особистості, її здатність до адаптації, розвитку та реалізації свого потенціалу.

Психологічне благополуччя не тотожне щастю чи задоволеності життям, хоча й тісно з ними пов'язане. Це радше динамічний процес, що передбачає постійну рефлексію, критичне переосмислення власного досвіду, пошук смислу й здатність конструктивно долати життєві труднощі. Таким чином, психологічне благополуччя – це не стан ідеального комфорту, а ресурси для подолання внутрішніх і зовнішніх викликів.

В юнацькому віці психологічне благополуччя тісно переплетене з переживанням самотності. Молоді люди, які мають розвинену рефлексивність, високий рівень самосприйняття та життєстійкість, зазвичай легше справляються із почуттям самотності, сприймаючи його як тимчасовий етап внутрішнього пошуку. Натомість ті, хто має низьку самооцінку, дефіцит соціальної підтримки, нерозвинені навички емоційного регулювання, схильні до інтенсивного та тривалого переживання самотності, що негативно впливає на загальне психологічне функціонування.

Юнацький вік характеризується підвищеною потребою в автономії та незалежності, але водночас зростає значущість емоційної підтримки з боку референтної групи, особливо ровесників. У цьому сенсі самотність може бути наслідком невідповідності між очікуваним і фактичним рівнем соціального включення, між бажаним емоційним зв'язком і реальною якістю міжособистісної взаємодії. Крім того, варто враховувати, що у цифрову епоху кількість контактів у

соціальних мережах не завжди корелює з відчуттям підтримки й близькості, а отже не є гарантією зниження самотності.

Суттєвим є і вплив сімейного контексту: рівень психологічного благополуччя юнаків і дівчат зростає за умов емоційної підтримки, безпечної прихильності, довіри та прийняття з боку батьків. Натомість відсутність теплоти у стосунках, надмірний контроль або байдужість здатні сприяти розвитку почуття ізоляції, ворожості до себе та світу, що, у свою чергу, підсилює переживання самотності.

За теоретичним дослідженням, можна зрозуміти, що рівень психологічного благополуччя значно знижується в умовах хронічної самотності. Такі молоді люди частіше демонструють симптоми тривожності, депресії, дратівливості, знижену мотивацію до навчання та соціальної активності. Водночас розвиток емпатії, здатності до відкритої комунікації, позитивної самооцінки та стратегій саморегуляції дозволяє зменшити негативний вплив самотності на психіку.

Таким чином, самотність у юнацькому віці є комплексним переживанням, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Її поява не завжди пов'язана з об'єктивною соціальною ізоляцією, але часто зумовлена дефіцитом значущих міжособистісних зв'язків або незадоволеними потребами у прийнятті, розумінні та підтримці. Психологічне благополуччя є динамічною характеристикою особистості, що формується в контексті соціальних взаємодій, ціннісних орієнтацій та індивідуального способу життя. Воно охоплює когнітивні, афективні та мотиваційні складові, серед яких ключовими є автономність, самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, наявність мети та особистісне зростання. У юнацькому віці психологічне благополуччя та самотність тісно взаємопов'язані. Наявність або відсутність емоційно значущих контактів безпосередньо впливає на рівень психологічного благополуччя, тоді як низький рівень останнього може підвищувати вразливість до переживання самотності. Формування психологічного благополуччя в юності потребує системної підтримки — з боку родини, освітнього середовища, друзів, а також самої особистості. Важливими чинниками є розвиток

емоційного інтелекту, навичок комунікації, саморефлексії, здатності до самосприйняття та опори на власні ресурси. Індивідуальні та соціальні чинники (тип темпераменту, особистісні риси, стиль виховання, якість стосунків з ровесниками, вплив соціальних мереж) можуть як посилювати, так і пом'якшувати вплив самотності на психічне здоров'я.

Отже, переживання самотності в юнацькому віці не є суто негативним явищем. За наявності відповідних умов воно може стати поштовхом до особистісного росту, глибшого розуміння себе, усвідомлення власних потреб і цінностей. Завдання практичної психології – допомогти молодим людям трансформувати деструктивне переживання самотності у ресурс розвитку, забезпечити підтримку на шляху формування психологічного благополуччя, що, у свою чергу, слугуватиме підґрунтям для повноцінного дорослого життя.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОТНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Характеристика методів дослідження впливу самотності на психологічне благополуччя осіб юнацького віку

Мета дослідження – вивчення й аналіз взаємозв'язку між рівнем самотності та різними аспектами психологічного благополуччя, такими як емоційний стан, самооцінка, соціальні взаємодії та загальний рівень задоволеності життям. Це дослідження має на меті виявити, як самотність впливає на психологічні процеси юнаків, а також розробити рекомендації для батьків, педагогів і психологів щодо підтримки психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної ізоляції.

У дослідженні взяли участь 33 респонденти – з базовою середньою освітою, повною середньою освітою, вищою освітою, а також бакалаврат чи його еквівалент. Вік опитуваних – 15–23 років.

Дослідження відбувалося поетапно:

На першому етапі було підібрано комплекс психодіагностичних методик для дослідження рівня самотності та його впливу на психологічне благополуччя в юнацькому віці.

На другому етапі було обрано респондентів, вирішено всі організаційні моменти з щодо проведення психодіагностичного опитування за обраними методиками.

Третій етап полягав у підготовці та створення опитувальника в гугл формі, для подальшого використання.

Четвертий етап – проведення опитування щодо впливу самотності на психологічне благополуччя в юнацькому віці.

П'ятий етап – здійснення кількісного та якісного аналізу, а також інтерпретація результатів дослідження.

На шостому етапі було проведено кореляційний аналіз та описано його результати.

Сьомий етап полягав у розробленні програми психологічного тренінгу розвитку психологічного благополуччя осіб юнацького віку.

Відповідно до теми кваліфікаційної роботи, її мети та завдань ми обрали психодіагностичні методики для дослідження впливу самотності на психологічне благополуччя осіб юнацького віку, що поєднують теоретичні та емпіричні підходи. Це дозволяє глибше проаналізувати феномен самотності, його особливості у молодому віці та взаємозв'язок із психологічним станом особистості. У дослідженні було використано комплекс таких психодіагностичних методик: «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale) Д. Рассела та М. Фергюсона; «Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих» (SELSA) Е. Томассо; «Індекс загального психологічного благополуччя» (Psychological General Well-Being Index – PGWBI) Е. Grossi та А. Compare (україномовна версія – Ю. Мельника та А. Стадніка); «Шкала задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale.SWLS) Е. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin; «Тест самоповаги» М. Розенберга.

Емпіричні методи дослідження спрямовані на отримання об'єктивних даних про рівень самотності та його вплив на психологічне благополуччя юнацтва. Зокрема використовуються методи анкетування, тестування, інтерв'ювання та спостереження. Також у роботі передбачено застосування статистичних методів обробки даних, що дозволяють визначити взаємозв'язки між самотністю та показниками психологічного благополуччя, а також виявити можливі предиктори цього стану.

Обґрунтуємо доцільність використання зазначених вище психодіагностичних методик. Обрані інструменти дозволяють всебічно оцінити самопочуття кожного з респондентів, їхні стосунки з оточенням, визначення їхньої задоволеності життям.

Методика «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale) Д. Рассела та М. Фергюсона в адаптації Т. Кулаєвої допомогла дослідити суб'єктивне відчуття самотності, а також відчуття соціальної ізоляції, шкала широко використовується в дослідженнях і опитуваннях про самотність[21]. Вона дозволила нам оцінити, наскільки сильно респонденти переживають емоційний стан самотності, незалежно від об'єктивної кількості соціальних контактів. У фокусі шкали – не лише кількість, а і якість міжособистісних взаємодій, а також суб'єктивне сприйняття соціальної ізоляції, відчуженості та недостатньої емоційної підтримки з боку оточення.

Методика «Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих» (SELSA) Е. Томасо використовувалася для діагностики рівня різних видів самотності[24]. Вибір цієї методики обґрунтовується тим, що вона дозволяє оцінити кілька аспектів самотності: емоційну (зокрема сімейну та романтичну) і соціальну. Виявлення рівнів цих видів самотності допомагає краще зрозуміти причини її виникнення, а відповідно – точніше підібрати шляхи для її подолання. Романтична підшкала складається з початкових пунктів 4, 8, 10, 15, 21; підшкала сім'я включала пункти 2, 5, 17, 19, 23; соціальна субшкала – 2, 3, 4, 9, 11. Елементи оцінювали за 7-бальною шкалою типу Лайкерта, яка варіювалася від 1 (зовсім не згоден) до 7 (повністю згоден).

Існує три шкали в методиці:

1. Сімейна самотність вимірює рівень емоційного зв'язку та підтримки з боку родини, виявляє почуття близькості, прийняття чи, навпаки, ізоляції у сімейному середовищі.
2. Романтична самотність відображає емоційну незадоволеність або відсутність близьких інтимних стосунків, а також прагнення до любові, взаєморозуміння та підтримки з боку партнера.
3. Соціальна самотність стосується почуття відчуження або включеності в соціальне середовище, оцінює якість дружніх зв'язків, спілкування, почуття

підтримки з боку друзів і знайомих. Рівень кожного виду самотності залежить від того, наскільки особа задоволена цими сферами, а результати опитувальника дають змогу виявити, яка саме сфера потребує уваги для покращення психологічного благополуччя.

Методика «Індекс загального психологічного благополуччя» (Psychological General Well-Being Index – PGWBI) Е. Grossi та А. Compare (україномовна версія – Ю. Мельника та А. Стадніка) дозволяє оцінити рівень суб'єктивного благополуччя або страждань людини за останні кілька тижнів. Він охоплює шість основних вимірів: тривожність (ANX), депресивний настрій (DEP), позитивне самопочуття (PWB), самоконтроль (SC), загальний стан здоров'я (GH) та життєвий тонус (VT). Оцінювання проводилось за 6-бальною шкалою (від 0 до 5 балів) для кожного пункту. Підсумковий бал PGWBI обчислювався шляхом ділення необробленої суми балів на максимально можливу суму та множення на 100. Вищі показники свідчать про краще психологічне благополуччя. Щоб краще зрозуміти, як вимірюються бали психологічного благополуччя є розподіл на категорії:

Сильний дистрес – це високий рівень психологічного неблагополуччя. (менше 55 балів).

Помірний дистрес – це наявні труднощі, але менш виражені. (55-65 балів).

Психологічне благополуччя – відсутність дистресу, гарний психічний стан (66–100 балів).

Кожна з шести шкал спрямована на вимірювання різних аспектів психологічного стану особистості. [2]

1. Тривожність (ANX). Ця шкала вимірює рівень внутрішнього напруження, тривожності, емоційної збудженості та загального психологічного дискомфорту. Високі показники свідчать про низький рівень тривожності, тоді як низькі – про наявність вираженого занепокоєння чи хвилювання.

2. Депресивний настрій (DEP). Шкала оцінює рівень депресивних проявів, таких як пригнічення, смуток, безнадія або втрата інтересу до життя. Чим нижчий бал за цією шкалою, тим більш вираженими є ознаки депресивного настрою.

3. Позитивне самопочуття (PWB). Визначає рівень загального психологічного комфорту, задоволеності життям та відчуття щастя. Високі значення свідчать про емоційне благополуччя та оптимізм.

4. Самоконтроль (SC). Ця шкала показує здатність людини контролювати власні емоції, реакції та поведінку. Високі бали вказують на хорошу здатність керувати собою навіть у складних ситуаціях.

5. Загальний стан здоров'я (GH). Відображає суб'єктивне уявлення респондента про власне фізичне і психічне здоров'я. Показники цієї шкали демонструють, наскільки людина відчувається здоровою та життєздатною.

6. Життєвий тонус (VT). Вимірює рівень енергії, мотивації до дії та активності в повсякденному житті. Високі показники означають наявність сил, ентузіазму та бажання жити активно.

Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale.SWLS)
E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin. У дослідженні було використано методичний посібник “Шкала задоволеності життям”, що містить україномовну версію опитувальника Satisfaction with Life Scale, SWLS, який складається із 5 пунктів, кожен з яких представляє з собою варіанти відповідей: 1 бал – категорично не згоден, 2 бали – не згоден, 3 бали – скоріше не згоден, 4 бали – ні не згоден, ні згоден, 5 балів – скоріше згоден, 6 балів – згоден, 7 балів – повністю згоден. Було проаналізовано кожен результат по отриманих кількостях балів, результат вимірюється підсумуванням балів в діапазоні від 5 до 35. [25]

Цей опитувальник допомагає оцінити загальне задоволення людини своїм життям. Відповіді даються за шкалою Лайкерта, а заповнення займає небагато часу – близько однієї хвилини. Формулювання питань дає змогу респонденту

самостійно інтерпретувати їх, що робить методику універсальною для дорослих з різним життєвим досвідом. Найчастіше шкала використовується для дослідження не клінічних груп. Опитувальник вимірює когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, тоді як емоційний аспект не є його основною метою. Його надійність підтверджується високими кореляціями з іншими шкалами благополуччя, такими як шкали Фордайса та Джунна, та низькою залежністю від емоційних станів. Підрахунок результатів здійснюється шляхом сумування балів за всіма пунктами. Загальний результат може становити від 5 до 35 балів: чим вищий бал, тим вищий рівень задоволеності життям. Отримані оцінки також можуть бути віднесені до однієї з шести категорій із відповідною інтерпретацією.

«Тест самоповаги» (RSES) був розроблений соціологом М. Розенбергом у 1965 р. для оцінки рівня загальної самооцінки особистості[17]. Методика складається з 10 тверджень, на які респонденти відповідають за чотирибальною шкалою: "цілком згоден", "згоден", "не згоден", "категорично не згоден". Половина тверджень має позитивне формулювання (наприклад, "Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не гірша за інших"), а інша половина — негативне (наприклад, "Іноді я відчуваю, що я не вартий нічого"). Під час обробки результатів підсумовується кількість балів, а загальний показник може коливатися від 0 до 30. Чим вищий результат, тим вищий рівень самооцінки респондента.

2.2. Результати емпіричного дослідження впливу самотності на психологічне благополуччя осіб юнацького віку

За допомогою методики «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale) Д. Рассела та М. Фергюсона було виявлено рівні самотності респондентів, які представлені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1 – Рівень самотності

Рівень самотності	Кількість респондентів	% респондентів
--------------------------	-------------------------------	-----------------------

Дуже низький (1–19)	4	12.1%
Низький (20–34)	10	30.3%
Середній (35–44)	4	12.1%
Високий (45–80)	15	45.5%

Кількість і Відсоток

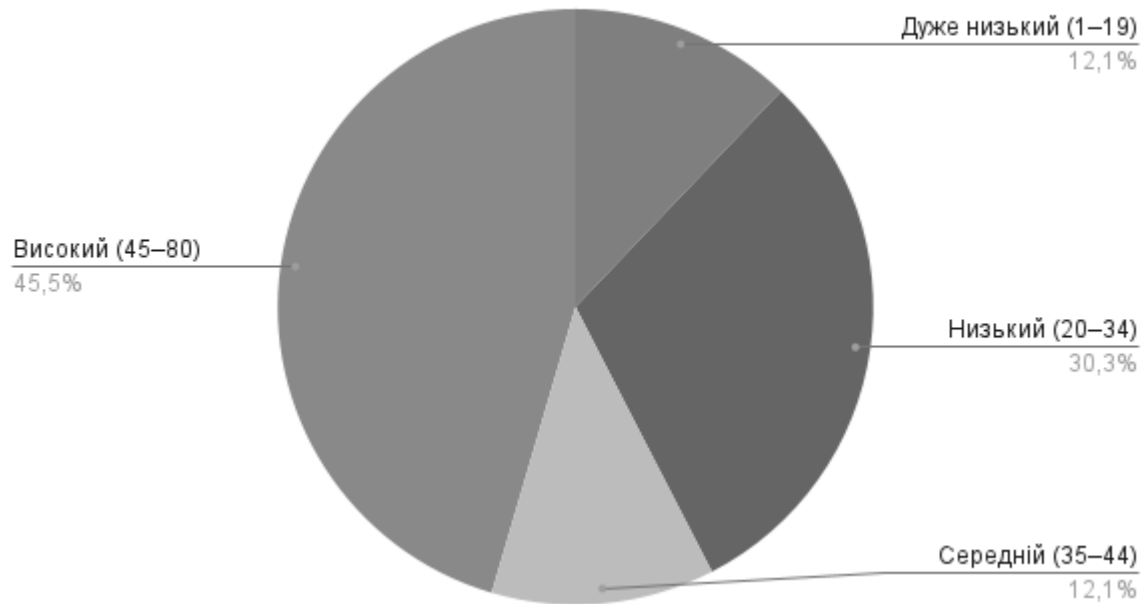


Рисунок 2.1 – Рівень самотності

Результати дослідження свідчать, що майже половина опитаних (45,5%) має високий рівень самотності, що може свідчити про глибокі переживання соціальної ізоляції або міжособистісної відчуженості. Натомість низький рівень самотності був виявлений у 30,3% респондентів, а дуже низький – лише у 12,1%. Це свідчить про наявність як позитивного, так і ризикованого соціально-емоційного фону в молодіжному середовищі.

Методика Е. Томасо «Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих» дозволила нам виявити рівні сімейної, романтичної та соціальної

самотності. Було створено таблиці на основі трьох отриманих шкал. Почнемо зі шкали “Сімейна самотність” (Табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Рівні соціальної та емоційної самотності

Рівень сімейної самотності	Емоційно сімейна самотність	Емоційно романтична самотність	Соціальна самотність
Дуже низький	12,12%	0%	0%
Низький	75,76%	30,30%	6.06%
Середній	12,12%	51,52%	39.39%
Високий	0%	18,18%	54.55%
Дуже високий	0%	0%	0%

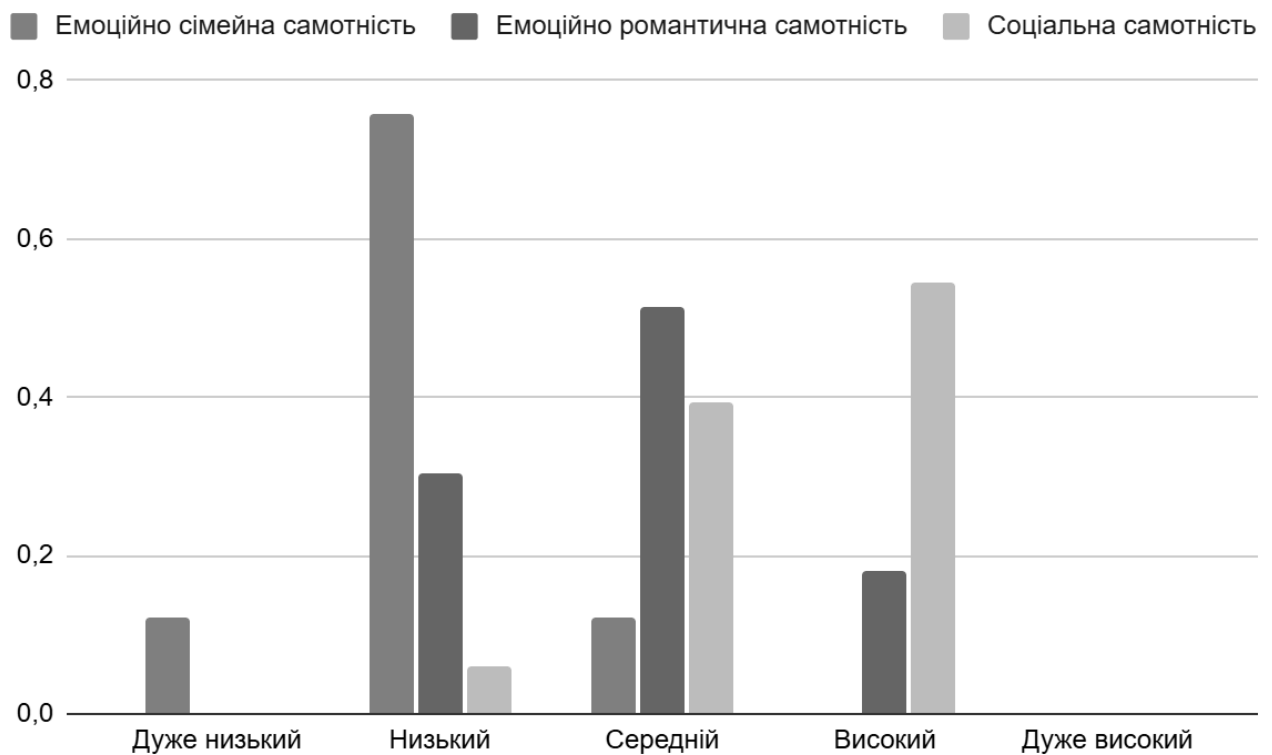


Рисунок 2.2 – Діаграма рівнів соціальної та емоційної самотності

Як бачимо, в табл. 2.2, переважна більшість учасників (75,76%) має низький рівень сімейної самотності, що може свідчити про задоволеність якістю стосунків із сім'єю, відчуття прийняття та підтримки з її боку. 12,12% респондентів продемонстрували дуже низький рівень самотності, що вказує на виражене почуття родинної єдності, тісний емоційний контакт і, ймовірно, регулярну взаємодію з близькими. Ще 12,12% мають середній рівень сімейної самотності, що може свідчити про певну невизначеність у стосунках: іноді відчуття підтримки, іноді – її нестачі. Жоден з учасників не продемонстрував високого або дуже високого рівня сімейної самотності, що є позитивним показником і свідчить про відсутність серйозних проблем у сфері сімейних взаємин серед вибірки. Загалом результати вказують на здорове сімейне оточення більшості опитаних респондентів, а низький рівень самотності свідчить про емоційну включеність, зв'язок та підтримку в родині, що є важливими чинниками психологічного благополуччя.

Отже, можна зробити висновок, що відчуття самотності у сім'ї не впливає на осіб в юнацькому віці. Це можна пояснити декількома факторами: у юнацькому віці відбувається психологічне відокремлення від батьківської родини, і емоційні акценти зміщуються у бік ровесників, друзів, романтичних партнерів. У цьому віці потреба у сімейній підтримці може сприйматися менш актуальною, тому відсутність тісного контакту з родиною не завжди впливає на загальний емоційний стан або задоволеність життям. Молодь, навіть у разі недостатньої підтримки з боку родини, часто шукає і знаходить емоційне підкріплення в інших джерелах – соціальних мережах, дружбі, коханні, захопленнях, особистісних досягненнях. Тобто сімейна самотність може частково компенсуватися іншими важливими зв'язками, що знижує її вплив на загальний психологічний стан. Деякі респонденти можуть не вважати дистанційовані або нейтральні відносини з родиною проблемою, особливо якщо вони звикли до такого формату взаємодії.

Отже, сімейна самотність не завжди сприймається як страждання, і, відповідно, не відображається у депресивності чи низькій задоволеності життям.

Далі проаналізуємо шкалу “Романтична самотність”, яка має дещо інші показники. Для кращого сприйняття результати було поділено на категорії, які можна побачити у таблиці 2.2.

Низький рівень романтичної самотності (20–34 бали) означає, що людина майже не відчуває нестачі романтичної близькості. Вона або перебуває в емоційно комфортних стосунках, або не має партнера, але не переживає через це. Така людина задоволена своїм особистим життям і не відчуває емоційної ізоляції в романтичному сенсі.

Середній рівень романтичної самотності (35–49 балів) свідчить про помірне відчуття самотності у сфері романтичних стосунків. Людина може мати бажання бути у стосунках або потребувати більшої емоційної близькості, але не переживає це як щось надзвичайно болісне. Її потреби частково задоволені або є надія на позитивні зміни.

Високий рівень романтичної самотності (50 балів і більше) свідчить про сильне відчуття емоційної ізоляції саме в романтичному аспекті. Людина може страждати через відсутність партнера, нещасливі стосунки або труднощі у встановленні близьких зв’язків. Такі переживання часто супроводжуються сумом, відчуттям непотрібності та зниженням самооцінки.

Більшість респондентів (51,52%) демонструють середній рівень романтичної самотності, що може вказувати на помірне відчуття емоційної дистанції або недостатньої близькості у романтичних стосунках. 30,30% учасників мають низький рівень романтичної самотності, тобто, ймовірно, відчувають емоційне задоволення та близькість у романтичній сфері. Натомість 18,18% мають високий рівень романтичної самотності, що свідчить про наявність емоційного дефіциту, відчуття відсутності романтичного партнера або емоційної ізоляції в цьому аспекті.

У методиці Е. Томасо «Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих» присутня ще одна, не менш важлива шкала – “Соціальна самотність”. Більшість респондентів (54,55%) мають високий рівень соціальної самотності, що вказує на суттєве відчуття відчуження, ізоляції чи нестачі соціальних контактів. Це може свідчити про труднощі у спілкуванні, брак друзів або недостатню соціальну підтримку. Близько 39,39% опитаних мають середній рівень соціальної самотності, тобто вони час від часу можуть відчувати самотність, однак не в критичній формі. Їхні соціальні зв’язки є частково задовільними, але можуть бути нестабільними або недостатньо глибокими. Лише 6,06% респондентів мають низький рівень соціальної самотності, що вказує на наявність достатньої кількості позитивних соціальних контактів і підтримки, а також на добре функціонуючі стосунки з оточенням.

Опитувальник «Індекс загального психологічного благополуччя» було адаптовано українською з оригінальної «Psychological General Well-Being Index – PGWBI» (Grossi & Compare, 2014) [2], який містив у собі 22 пункти. Всього існує 6 шкал, за якими було оцінено результати респондентів: шкала тривожності, шкала депресії, шкала позитивного самопочуття, шкала самоконтролю, шкала загального стану здоров’я, життєвого тону. А також присутня загальна оцінка результату всіх шкал сумарно, тобто розрахована шляхом ділення необробленої оцінки, отриманої під час тесту, на максимальну необроблену оцінку, отриману для кожного параметра, і множення результату на 100. Більш високі показники вказують на кращий PGWBI. Із відомих для нас результатів можна зрозуміти, в яку категорію підпадає кожен із респондентів, засновуючись на його відповідях.

Таблиця 2.3 – Категорія психологічного благополуччя

Категорія	Кількість людей	Відсоток (%)
Сильний дистрес (<55)	0	0%
Помірний дистрес	3	9.4%

(55–65)		
Психологічне благополуччя	31	90.6%

З цього можна зробити висновок, що жодна особа не потрапила до категорії з сильним дистресом (<55), що свідчить про відсутність серйозних психологічних труднощів серед досліджуваних. Однак три особи (9,4%) перебувають у стані помірного дистресу (55–65), що може вказувати на наявність певних психологічних проблем або стресових ситуацій, з якими вони стикаються. Рівні дистресу в цих осіб знаходяться на порозі нормального психологічного функціонування, тому можуть потребувати підтримки або додаткової уваги. Більшість осіб (90,6%) мають високий рівень психологічного благополуччя (66–100), що свідчить про загальний стан психічного здоров'я в межах норми або навіть на підвищеному рівні, що може означати, що більшість учасників мають відносно збалансоване емоційне становище та здатні ефективно справлятися зі стресом.

Методика дозволяє також виміряти 6 шкал (табл. 2.4).

Таблиця 2.4 – Рівні загального психологічного благополуччя

Шкала	Низький	Середній	Високий
Тривожність	30,30%	27,27%	36,36%
Депресія	9,09%	33,33%	51,52%
Позитивне самопочуття	13,79%	27,59%	58,62%
Самоконтроль	28,57%	57,14%	14,29%
Загальний стан здоров'я	33,33%	39,39%	18,18%
Життєвий тонус	36,36%	48,48%	15,15%

Низький, Середній і Високий

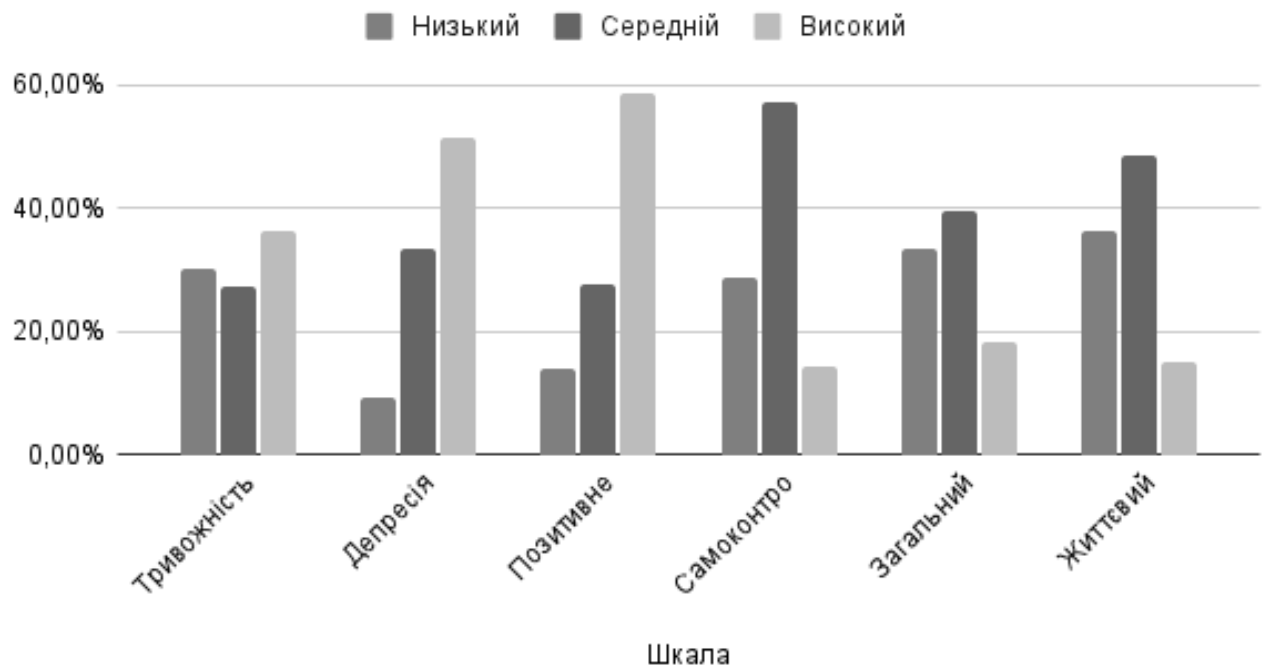


Рисунок 2.3 – Діаграма рівнів шкал “Індекс загального психологічного благополуччя”

Якщо брати до уваги кожен зі шкал, високий бал у результатах тривожності та депресії вказують на низьку тривожність і низький депресивний настрій, а, наприклад, високі бали в позитивному самопочутті, самоконтролі, загальному стані здоров'я та життєвому тонусі означають високе позитивне самопочуття, самоконтроль, гарне сприйняття здоров'я та життєву силу відповідно.

Результати за «Шкалою задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale.SWLS) E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin було переведено у відсотки для простішого розуміння рівня задоволеності, які можна побачити у таблиці 2.5.

Таблиця.2.5 – Рівні задоволеності життям

Рівень задоволеності	Кількість	Відсоток
Дуже незадоволені	5	15,15%
Незадоволені	6	18,18%
Помірна задоволеність	15	45,45%
Задоволені	4	12,12%
Дуже задоволені	3	9,09%

Кількість і Відсоток

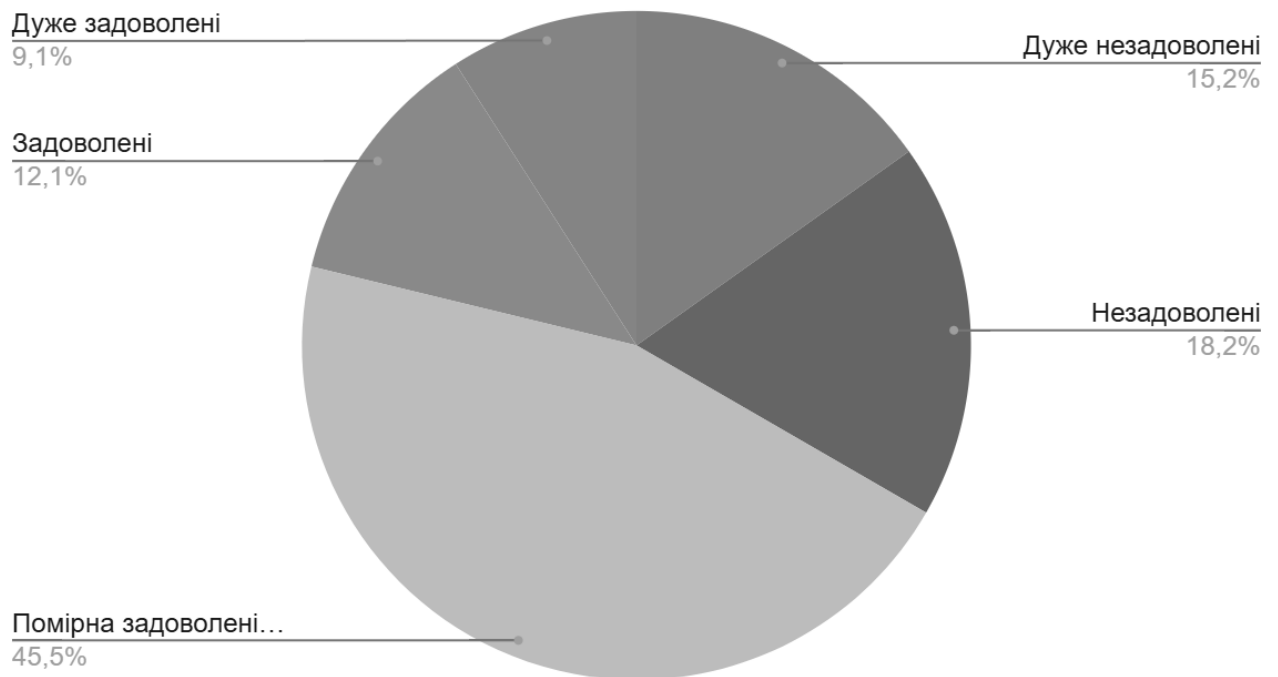


Рисунок 2.4 – Діаграма рівнів задоволеності життям

Згідно з результатами опитування, можемо дійти висновку, що найбільший результат – це “Помірна задоволеність” (45,45%), що може свідчити про те, що більшість опитаних респондентів мають помірну задоволеність від життя, в

їхньому житті є як злети, так і падіння, які вони усвідомлюють. Їхній погляд на життя коливається від обставин у житті.

Друга виражена група опитуваних (6 осіб; 18,18%), демонструє відчутне невдоволення життям. Можливо, вони стикаються з окремими труднощами, що можуть суттєво впливати на їх загальний рівень благополуччя та задоволеності життям.

Щодо третьої групи респондентів (4 особи; 12,12%), можна зробити висновок, що вони, ймовірно, мають стабільність, підтримку, а також підтримку та внутрішнє задоволення від поточного стану речей.

Дуже задоволені життям є лише кілька респондентів (3 особи; 9,09%), які відчують високу якість свого життя.

І останньою групою респондентів є ті, хто є дуже незадоволені життям (2 особи; 6,06%). Це є невелика частка респондентів, яка відчуває значне незадоволення життям, що може свідчити про наявність серйозних труднощів або незадоволення ключовими аспектами життя. Цікаво, що жодна кількість респондентів не досягла позначки “Надзвичайно задоволені”. Це може свідчити про те, що особи усвідомлюють, що ідеальні умови життя, можна зустріти рідко або вимагають значних зусиль і ресурсів для досягнення бажаного.

«Тест самоповаги» М. Розенберга дозволив нам виміряти рівні самоповаги респондентів. Отримані результати за цією методикою представимо у таблиці 2.6, яка краще показує, які бали та яка кількість людей їх отримала.

Таблиця 2.6 – Рівні самоповаги респондентів

Рівень самоповаги	Кількість	Відсоток
Низький	1	3,03%
Середній	30	90,91%
Високий	2	6,06%

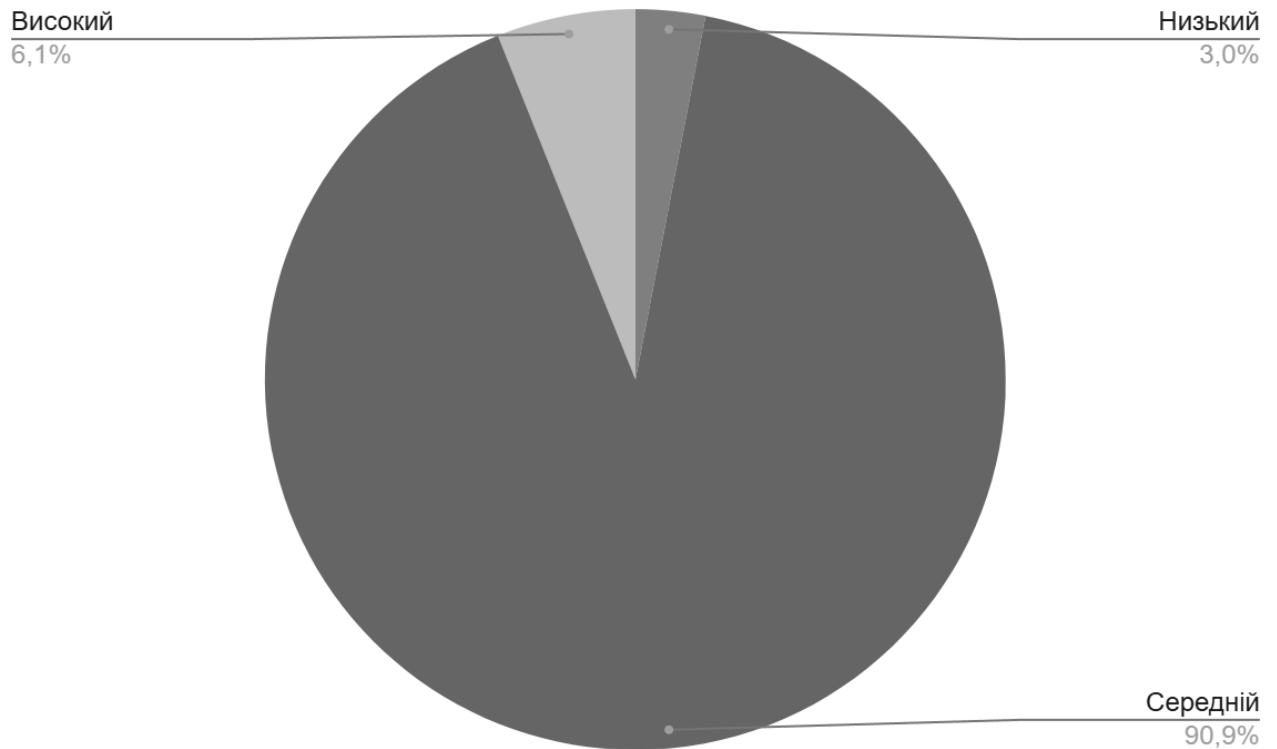


Рисунок 2.5 – Рівні самоповаги респондентів

Отримані результати за методикою «Тест самоповаги» М. Розенберга свідчать про те, що переважна більшість респондентів досліджуваної вибірки мають середній рівень самооцінки (90,91%). Це може вказувати на те, що учасники загалом адекватно оцінюють себе, здатні об'єктивно бачити як свої сильні сторони, так і недоліки. Така самооцінка сприяє стабільному емоційному стану, здоровій комунікації та гнучкості у поведінці. Невелика кількість осіб (6,06%) мають високий рівень самооцінки, що може бути як показником сильної впевненості у собі, позитивного ставлення до себе та здатності до самореалізації, так і потенційним сигналом завищеної самооцінки (якщо супроводжується ігноруванням власних помилок чи критики). Низький рівень самооцінки було виявлено лише в 1 особи (3,03%), що є позитивним результатом, адже низька самооцінка зазвичай пов'язана з емоційною нестабільністю, почуттям неповноцінності, уникнення соціальних контактів або труднощами у прийнятті

рішень. Хоча цей відсоток незначний, він все ж потребує уваги, адже може свідчити про внутрішні труднощі цієї конкретної особи. Загальна картина рівня самооцінки серед учасників дослідження є сприятливою та свідчить про психологічну зрілість і адаптованість більшості опитаних.

Детальніше результати опитувальників можна побачити в додатку А.

2.3. Кореляційний аналіз впливу самотності на психологічне благополуччя осіб юнацького віку

Для визначення взаємозв'язків між шкалами використаних і описаних нами вище психодіагностичних методик, було проведено кореляційний аналіз за допомогою програми IBM SPSS Statistics із застосуванням коефіцієнта Пірсона. Сама таблиця представлена нижче (табл. 2.7). Детальніше кореляційні зв'язки можна розглянути в додатку Б.

Таблиця 2.7 – Кореляції шкали «Самотність»

Шкала	r=	p≤
Задоволеності життям	r=0,438	p≤0,05
Соціальна Самотність	r=0,496	p≤0,01
Тривожність	r=0,525	p<0,01
Депресія	r=0,480	p≤0,01
Самоконтроль	r=0.408	p≤0,05
Загальний індекс психологічного благополуччя	r=0,458	p≤0,01

Кореляційні зв'язки шкали «Самотність» представлено на рис. 2.6.

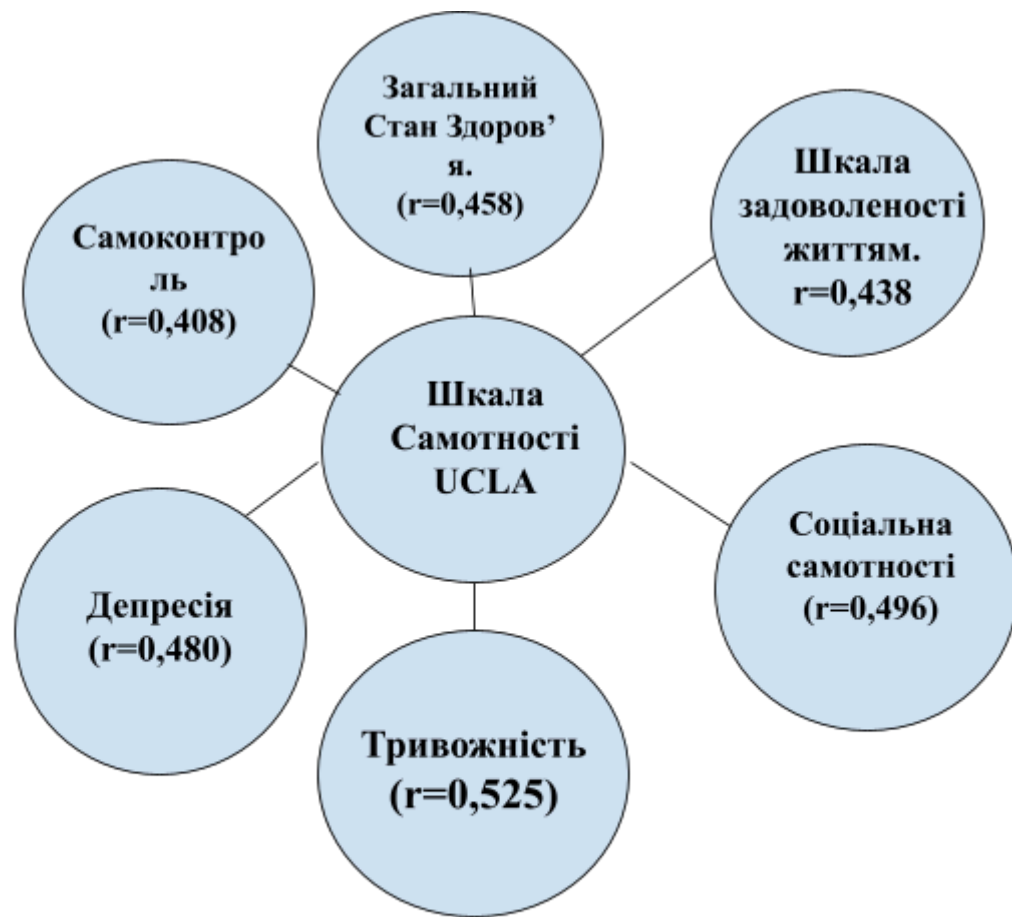


Рисунок 2.6 – Кореляційні зв'язки шкали «Самотність»

Шкала “Самотність” корелює зі шкалою “Задоволеність життям” ($r=0,438$, $p \leq 0,05$), що може свідчити про те, що чим більше особа відчуває себе самотньою, тим нижчий рівень життєвої задоволеності. Самотність може суттєво знижувати позитивне сприйняття власного життя та наявного досвіду, можливе відчуття меншої радості від повсякденних подій, втрата сенсу і перспективи життя. У юнацькому віці, коли особистість активно шукає своє місце у світі та формує систему цінностей, відсутність підтримуючих соціальних зв'язків якраз може призводити до глибокого екзистенційного незадоволення.

Також шкала «Самотність» корелює зі шкалою “Соціальна самотність” ($r=0,496$, $p\leq 0,01$), що підтверджує те, що переживання самотності часто є пов’язаним не тільки з емоційним станом, а також із відсутністю або певною обмеженістю соціального контакту. Молодь, яка не має тісних дружніх зв’язків, може відчувати себе частіше виключеною із соціального життя, що підвищує почуття ізоляції.

Зв’язок шкали «Самотність» зі шкалою “Тривожність” ($r=0,525$, $p<0,01$) може свідчити про те, що чим самотніша людина, тим більше вона схильна до переживання внутрішнього напруження та неспокою. Особи юнацького віку, які не мають змоги обговорювати свої проблеми, розповідати про свій емоційний стан, та отримувати необхідну підтримку, мають шанс частіше залишатися один на один з власними страхами, що можуть призводити до підвищення тривожності.

Значущий позитивний зв’язок також виявлено між самотністю та депресією, яка вимірювалась за шкалою “Депресія” ($r=0,480$, $p\leq 0,01$). Це свідчить про наявність в осіб, які переживають самотність, таких симптомів, як пригнічення емоційне спустошення, відсутність активності або можливе його певне зниження. У тривалій перспективі самотність може дуже вплинути на емоційний стан переростаючи у хронічний депресивний стан, особливо якщо особа не має емоційних ресурсів або підтримки для подолання негативних переживань.

Встановлено обернений зв’язок між шкалою “Самоконтроль” та шкалою самотності UCLA ($r=0,408$, $p\leq 0,05$), результат вказує на зниження здатності особи до регуляції власної поведінки, власних емоційний та імпульсів у стані самотності. Ізоляція може по різному впливати на людину юнацького віку, проте відсутність зовнішніх контактів знижують мотивацію до самодисципліни, що може виявлятися у хаотичній імпульсивній поведінці, нестабільному настрої та в майбутньому труднощами в прийнятті рішень.

Також проведена кореляція шкали самотності разом з шкалою “Загальний Стан Здоров’я” дало такі результати ($r=0,458$ $p\leq 0,01$) з яким можна зробити

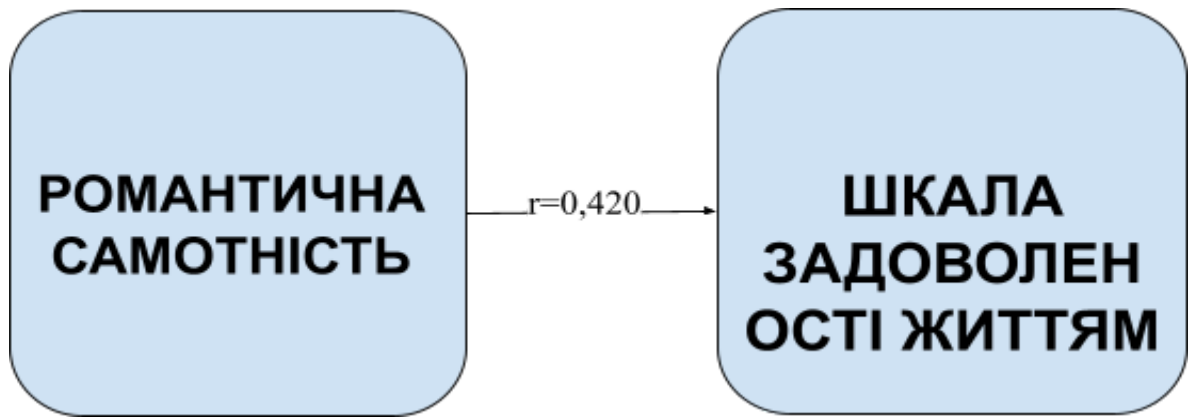
висновок про те, що самотність має не лише психологічні, а і психосоматичні впливи на особу. Молоді люди, які тривалий час перебувають у стані самотності, частіше відчувають втому, соматичні скарги, зниження імунітету, що свідчить про глибокий вплив емоційного стану на фізичне благополуччя.

Також було виявлено, що шкала “Емоційна романтична самотність” має певну кореляцію лише зі шкалою “Задоволеність життям”, що може говорити про те, що у юнацькому віці романтичні стосунки набувають особливо важливого значення, оскільки саме в цей період формується ідентичність, самосприйняття та система міжособистісних зв’язків (Табл. 2.8).

Таблиця 2.8 – Кореляційний зв’язок емоційно романтичної самотності

Шкала	r=	p≤
Шкала Задоволеності життям	r= -0,420	p≤0,05

Відсутність романтичної близькості або незадоволеність у цій сфері може викликати відчуття самотності, ізоляції, непотрібності, що негативно позначається на загальному емоційному стані та знижує рівень задоволеності життям. Наявність помірної негативної кореляції між шкалою романтичної самотності та задоволеністю життям ($r = -0,420$; $p < 0,05$) вказує на те, що чим сильніше молоді люди переживають нестачу романтичних стосунків або емоційної близькості, тим нижчим є їхнє суб’єктивне відчуття життєвого благополуччя. У цьому віці романтична самотність може сприйматися особливо гостро, адже молоді люди часто прагнуть емоційної підтримки, прийняття та близькості. З чого можна зробити висновок, що романтична самотність виступає як важливий психологічний чинник, що може знижувати задоволення життям у юнацькому віці. Більш детально можна побачити зв’язок на рисунку 2.7.



**Рисунок 2.7 – Плеяда кореляційного зв'язку шкали
«Емоційно-романтична самотність»**

Кореляційний аналіз показує, що рівень соціальної самотності корелює з такими шкалами: «Самотність» (UCLA); «Задоволеність життям»; «Тривожність»; «Депресія»; «Загальне благополуччя».

Таблиця 2.9 – Кореляційний зв'язок шкали «Соціальна самотність»

Шкала	r=	p≤
UCLA Loneliness Scale	r=0,496	p≤0,01
Шкала Задоволеності Життям	r=0,513	p≤0,01
Тривожність	r=0,373	p<0,05
Депресія	r=0,380	p≤0,05
Індекс Загального Благополуччя	r=0.472	p≤0,01

Отримана кореляція середньої сили між соціальною самотністю та загальним рівнем самотності (за шкалою UCLA) свідчить про те, що чим вищий рівень соціальної самотності, тим частіше людина відчуває себе самотньою

загалом. Це логічно, оскільки шкала UCLA охоплює як емоційний, так і соціальний аспекти самотності, а результати підтверджують їхню взаємозалежність.

Було також виявлено кореляцію між соціальною самотністю та задоволеністю життям ($r=0,513$; $p \leq 0,01$), яка вказує на те, що з підвищенням відчуття соціальної ізоляції знижується рівень задоволеності життям, а люди, які мають недостатню кількість соціальних контактів або не відчують себе частиною соціального середовища, схильні гірше оцінювати якість свого життя.

Кореляція між соціальною самотністю та рівнем тривожності є позитивною і статистично значущою ($r=0,373$; $p \leq 0,05$). що може означати, що люди з високим рівнем соціальної самотності частіше відчують тривогу. Можливо, це пов'язано з тим, що відсутність соціальної підтримки знижує відчуття безпеки та стабільності, що своєю чергою спричиняє внутрішнє напруження.

Позитивний зв'язок між соціальною самотністю та депресивними проявами ($r=0,380$; $p \leq 0,05$) свідчить про те, що ізоляція й відчуття соціального відчуження можуть виступати чинниками емоційного виснаження, втрати інтересу до життя, зниження енергії та настрою, соціальна самотність може поглиблювати депресивні переживання або бути їх наслідком.

Зв'язок середньої сили між соціальною самотністю та загальним благополуччям ($r=0,472$; $p \leq 0,01$) свідчить, що соціальна ізоляція суттєво знижує загальний рівень психологічного добробуту, а відсутність підтримки та соціального включення негативно впливає на емоційний стан, мотивацію, здатність до самореалізації та відчуття сенсу життя.

Шкала «Тривожність», згідно з проведеним аналізом, корелює зі шкалами: «Самотність» (UCLA) та «Соціальна самотність».

Таблиця 2.10 – Кореляційні зв'язки шкали «Тривожність»

Шкала	r=	p≤
UCLA Loneliness Scale	r=0,535	p<0,01
Соціальна Самотність	r=0,373	p≤0,05

Отже, можна зробити висновок, що аналіз кореляційних зв'язків між тривожністю та іншими психоемоційними показниками дозволив виявити статистично значущі залежності, що підтверджують теоретичні уявлення про взаємозв'язок тривожності з переживанням самотності та рівнем самоповаги, зокрема було встановлено сильний кореляційний зв'язок між рівнем тривожності та рівнем загальної самотності за шкалою «Самотність» (UCLA) ($r = 0,535$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що зі зростанням відчуття самотності підвищується й рівень тривожності, такий зв'язок є логічним і підтверджується результатами попередніх досліджень, які вказують на те, що самотність знижує відчуття безпеки, соціальної підтримки та впевненості у собі, що, у свою чергу, сприяє розвитку тривожних станів.

Також було виявлено помірний зв'язок між тривожністю та соціальною самотністю ($r = 0,373$; $p < 0,05$). Цей результат свідчить про те, що недостатня кількість або якість соціальних контактів, почуття ізолюваності від соціуму також є чинником, який може підвищувати рівень тривожності. Соціальні зв'язки відіграють важливу роль у підтримці емоційного благополуччя, а їх відсутність може викликати відчуття вразливості та невпевненості, що сприяє розвитку тривожних переживань. Ці два зв'язки дозволяють зробити висновок, що самотність – як загальна, так соціальна – є важливим психологічним фактором, пов'язаним із підвищенням тривожності, що слід враховувати при плануванні профілактичних і психокорекційних програм для молоді.

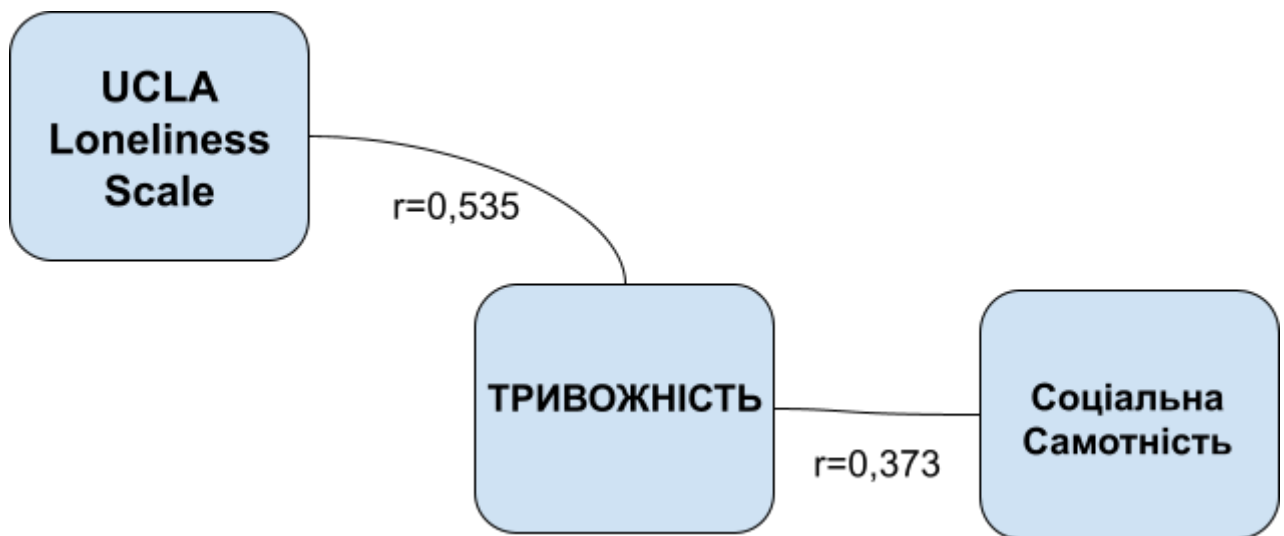


Рисунок 2.8 – Плеяда кореляційного зв'язку шкали «Тривожність»

Наступний кореляційний зв'язок можна простежити між депресією та шкалами: «Самотність» (UCLA); «Шкала задоволеності життям»; «Соціальна самотність» (табл.2.11).

Таблиця. 2.11 – Кореляційні зв'язки шкали «Депресія»

Шкала	$r=$	$p \leq$
UCLA Loneliness Scale	$r=0,480$	$p < 0,01$
Соціальна Самотність	$r=0,380$	$p \leq 0,05$
Шкала Задоволеності Життям	$r=0,544$	$p < 0,01$

Було виявлено помірний кореляційний зв'язок між рівнем депресії та загальним рівнем самотності за шкалою UCLA Loneliness Scale ($r = 0,480$; $p < 0,01$). Це означає, що зі зростанням суб'єктивного відчуття самотності зростає й рівень депресивних симптомів. Такий зв'язок є закономірним, адже почуття

самотності часто супроводжується емоційною ізоляцією, браком підтримки та зниженням сенсу у повсякденній діяльності, що сприяє розвитку депресії.

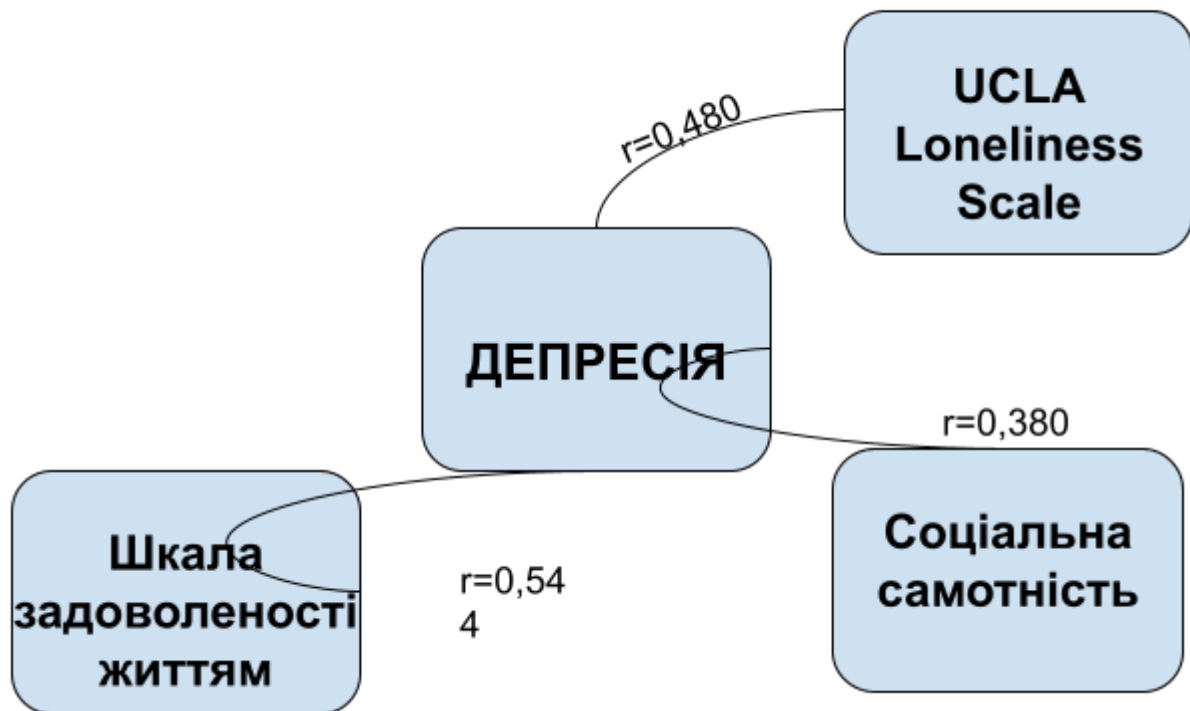


Рисунок 2.9 – Кореляційні зв'язки шкали «Депресія»

Крім того, встановлено статистично позитивний зв'язок між депресією та соціальною самотністю ($r = 0,380$; $p \leq 0,05$), що свідчить про те, що нестача якісних соціальних зв'язків, обмежене спілкування та соціальна ізолюваність також можуть виступати чинниками емоційного виснаження й пригніченості. Це ще раз підкреслює важливість соціальної взаємодії як ресурсу емоційної стабільності, саме ці результати підтверджують тезу, що самотність, як загальна, так і соціальна, є суттєвим чинником, пов'язаним із розвитком депресивної симптоматики. Найсильніший за силою зв'язок виявлено між депресією та задоволеністю життям ($r = -0,544$; $p < 0,01$), причому ця кореляція є негативною. Це означає, що чим нижчий рівень задоволеності життям, тим вищий рівень депресії. Така залежність є цілком очікуваною й узгоджується з теоретичними

моделями, згідно з якими відчуття щастя, реалізації й сенсу життя є захисними чинниками від розвитку депресивних розладів.

Далі розглянемо шкалу «Самоконтроль», яка корелює лише зі шкалою «Самоповага», що дає нам зрозуміти те, що наша самооцінка впливає на те чи є високим рівень нашого самоконтролю. Кореляція показала, що між ними є зв'язок ($r=0,539$; $p < 0,01$).

Також із цією самою шкалою корелює шкала «Життєвий тонус» ($r=0,448$; $p < 0,01$), що може вказувати на те, що зі зростанням самоповаги зростає і рівень життєвого тону, тобто суб'єктивного відчуття енергійності, внутрішньої активності та сили до подолання труднощів. Високий рівень самоповаги сприяє формуванню позитивного емоційного стану, підвищенню мотивації, віри у власні можливості та загальної задоволеності життям. Особистість, яка має позитивне уявлення про себе, зазвичай більш стійка до стресу, здатна мобілізувати внутрішні ресурси у складних ситуаціях і зберігати високий рівень життєвої енергії.

Згідно з проведеною кореляцією, яка допомагає бачити взаємозв'язки між шкалами, можна дійти висновку, що «Шкала задоволеності життям» може корелювати зі шкалами: «Самотність» (UCLA); «Романтична самотність»; «Соціальна самотність»; «Депресія».

Таблиця 2.12 – Кореляційні зв'язки шкали задоволеності життям

Шкала	$r=$	$p \leq$
UCLA Loneliness Scale	$r=0,438$	$p \leq 0,05$
Романтична Самотність	$r=0,420$	$p \leq 0,05$
Соціальна Самотність	$r=0,513$	$p < 0,01$
Депресія	$r=0,544$	$p \leq 0,01$

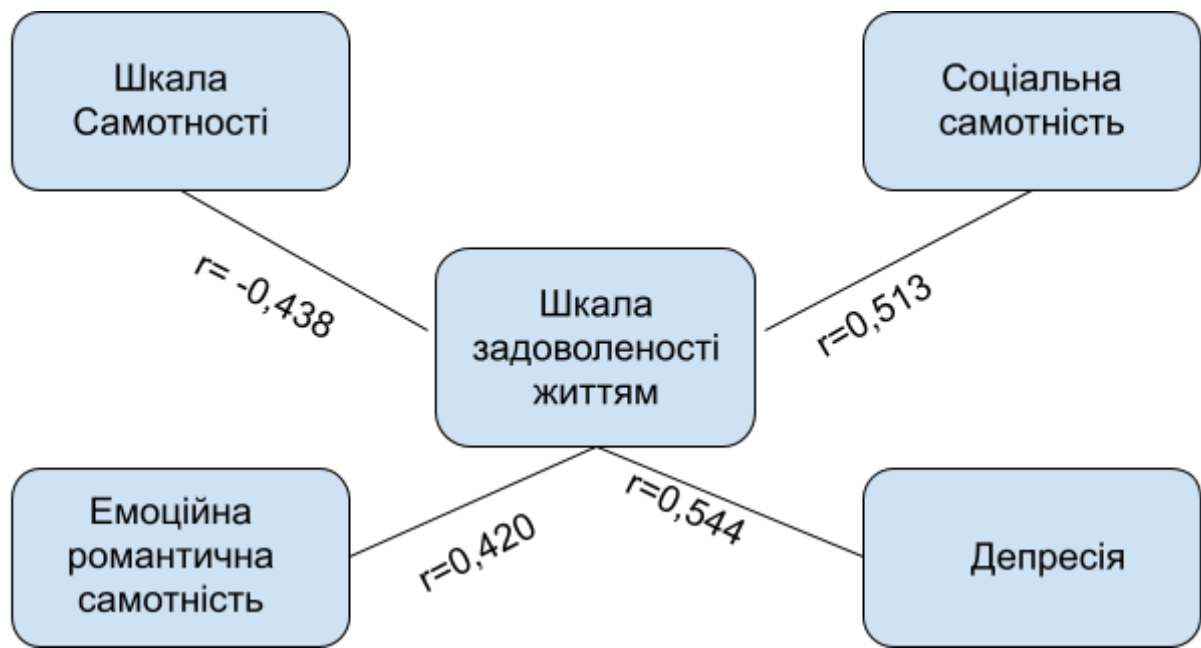


Рисунок 2.10 – Кореляційні зв'язки шкали задоволеності життям

Задоволеність життям і самотність (UCLA Loneliness Scale) має кореляційний зв'язок між задоволеністю життям та самотністю ($r = -0,438$, $p \leq 0,05$). Це означає, що чим більшою є самотність, тим нижчим є рівень задоволеності життям. В умовах відчуження, соціальної ізоляції чи браку тісних міжособистісних контактів молоді люди схильні гірше оцінювати якість свого життя, втрачають почуття радості та гармонії.

Задоволеність життям обернено пов'язана з романтичною самотністю ($r = -0,420$, $p \leq 0,05$). Молоді люди, які не мають романтичних стосунків або відчують їхню відсутність як емоційно значущу втрату, зазвичай демонструють нижчі показники задоволеності життям. Це пов'язано з тим, що в юнацькому віці емоційна близькість і партнерські стосунки часто стають джерелом підтримки, самореалізації та життєвого сенсу.

Також був виявлений обернений зв'язок із соціальною самотністю ($r = -0,513$, $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що брак дружніх контактів, підтримки з боку оточення та включеності у соціальні групи знижує рівень суб'єктивного благополуччя. Особливо вразливими до цього є студенти, які тільки формують

нові соціальні зв'язки, наприклад, після переїзду чи початку навчання у новому середовищі.

Наявний виражений обернений зв'язок між рівнем задоволеності життям та депресією ($r = 0,544$, $p \leq 0,01$). Молоді люди з депресивними симптомами (зниженим настроєм, апатією, втратою інтересу) демонструють значно нижчі рівні задоволеності життям. Це підтверджує, що емоційний стан є важливим чинником у формуванні відчуття щастя та благополуччя.

Не виявлено жодної кореляції зі статтю та віком, існує декілька версій, чому саме був відсутній кореляційний зв'язок: рівень самотності або психологічного благополуччя не змінюється суттєво залежно від того, скільки людині років чи якої вона статі; вибірка була недостатньо різноманітною (під час оцінки результатів було виявлено, що пройшло опитування переважна більшість жінок, аніж чоловіків), тому різниця між групами не виявилася статистично значущою. У такому разі вплив віку чи статі просто не проявився через обмеженість самої вибірки.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя та проявів самотності в осіб юнацького віку, де було використано п'ять методик, що дозволило виявити вплив самотності та психологічного благополуччя.

Для оцінки рівня самотності у юнацькому віці було використано методики, які змогли оцінити загальне відчуття самотності перебуваючи у різному середовищі.

Наприклад, методика “Шкала Самотності”, показує нам те, що загалом отримані результати дослідження свідчать про наявність значної проблеми самотності серед молоді. Майже половина респондентів (45,5%) демонструє високий рівень самотності, що може вказувати на наявність глибоких переживань

соціальної ізоляції, нестачу якісної емоційної підтримки або труднощі у встановленні близьких міжособистісних зв'язків. Водночас лише 30,3% опитаних мають низький рівень самотності, а дуже низький рівень виявлено лише у 12,1% респондентів. Це свідчить про те, що попри наявність частини молодих людей із позитивним соціально-емоційним фоном, значна частка молоді перебуває в зоні психологічного ризику, що потребує уваги з боку фахівців з ментального здоров'я, освітніх установ та соціальних служб.

Результати кореляційного аналізу свідчать про те, що переживання самотності тісно пов'язане зі зниженням загального рівня життєвої задоволеності, посиленням тривожності, депресивними проявами та погіршенням самоконтролю. Самотність також має зв'язок із соціальною ізоляцією та може негативно впливати не лише на психологічне, а й на фізичне здоров'я молоді. Це підкреслює важливість підтримки соціальних зв'язків та емоційної взаємодії для збереження психологічного благополуччя в юнацькому віці.

Методика Соціальної та емоційної самотності показала, що більшість молодих людей не відчують значної сімейної самотності, що свідчить про позитивні стосунки з родиною та емоційну підтримку з її боку. У сфері романтичних стосунків переважає помірний рівень самотності, що вказує на певні емоційні потреби, які не завжди повністю задоволені. Найбільш проблемною виявилась соціальна самотність — понад половина респондентів відчують відчуження та нестачу соціальних зв'язків, що може негативно впливати на їхнє психологічне благополуччя. Емоційна романтична самотність виявила зв'язок лише із задоволеністю життям, що підкреслює важливу роль романтичних стосунків у процесі формування особистості в юнацькому віці. Натомість шкала сімейної самотності не має статистично значущих кореляцій з іншими показниками, що може свідчити про її менш виражений вплив на загальний психологічний стан молоді порівняно з іншими видами самотності. Соціальна самотність має значущі зв'язки з загальним відчуттям самотності, зниженням

життєвої задоволеності, підвищенням тривожності та депресивних проявів, а також зниженням загального психологічного благополуччя. Це підтверджує, що нестача соціальних контактів і відчуття ізоляції є важливими чинниками, які впливають на емоційний стан, мотивацію та якість життя молоді.

При розгляді методики “Індекс психологічного благополуччя” та його взаємозв’язки з іншими методиками, можна зробити висновок, що результати дослідження підтверджують тісний зв’язок тривожності з переживанням як загальної, так і соціальної самотності. Самотність знижує відчуття захищеності та соціальної підтримки, що сприяє підвищенню тривожності серед молоді. Це варто враховувати при створенні психопрофілактичних заходів. Депресія виявилася пов’язана як із загальною, так і з соціальною самотністю, а також із низькою задоволеністю життям. Це підтверджує, що ізоляція та брак підтримки сприяють розвитку депресивних симптомів у молоді. Отримані результати свідчать про те, що самотність у різних її формах — загальна, соціальна, романтична — має помітний вплив на психологічне благополуччя в юнацькому віці. Вона пов’язана зі зниженням задоволеності життям, підвищенням тривожності та депресивних проявів. Хоча сімейна самотність не продемонструвала значущих зв’язків з іншими показниками, саме соціальна та романтична самотність відіграють суттєву роль у формуванні емоційного стану молоді, що підкреслює важливість підтримки, близьких зв’язків і якісної міжособистісної взаємодії у цей період життя. Зібрані результати були проаналізовані для виявлення особливостей емоційного стану, рівня соціальної підтримки та психологічних ресурсів досліджуваної групи.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1. Рекомендації щодо розвитку психологічного благополуччя осіб юнацького віку

На психологічне благополуччя особистості впливають багато різних психологічних чинників. А. Бледворт, М.МакНеймі, Р. Бейлі головними вважають такі чинники, як рівень достатку, оптимізм особистості, її позитивний життєвий досвід, відчуття щастя [5,с.497–514]. Також велике значення має те, чи є в людини ціль у житті, чи може вона самореалізуватися, перебуваючи в конкретному соціальному середовищі та спілкуючись із людьми, які є навколо..

К. Ріфф та К. Л. М. Кейс наголошують на необхідності наявності таких складових елементів психологічного благополуччя особистості:

- позитивні стосунки з іншими людьми, у яких присутні довіра та підтримка;
- самоприйняття, коли людина оцінює себе та власне життя позитивно;
- автономія, згідно з якою особистість має власні переконання та керується у своєму житті ними, а не вимогами чи впливами інших людей;
- компетентність, тобто певні вміння та навички, які дозволяють людині контролювати власне життя, а також навколишнє середовище;
- мета в житті, яка робить його спрямованим і змістовним;
- можливість постійного особистісного зростання, коли людина не зупиняється у власному розвитку, безперервно самовдосконалюється та самореалізовується [22].

Окрім цього, К. Ріфф та К. Л. М. Кейс зауважують, що на психологічне благополуччя особистості можуть впливати її фізіологічні особливості та стан здоров'я, вікові особливості, особистісні риси (характер, темперамент), сімейний

стан, особливості виховання та навчання, наявність професії та ставлення до неї, соціальні контакти, громадська та суспільно корисна діяльність, ставлення до релігії, психотерапевтичний вплив та ін[22].

Українська дослідниця Л. Сердюк виділяє такі важливі аспекти психологічного благополуччя:

- екстраверсія;
- оптимістичний стиль атрибуції;
- емоційна стійкість;
- академічна успішність;
- досягнення;
- життєві обставини;
- рівень соціальної підтримки;
- безпека і комфортність домашнього середовища;
- атмосфера любові, відкритість і довірливість міжособистісних взаємин;
- батьківський контроль і включеність у життя дітей;
- відчуття значущості в сім'ї, сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї;
- особистісне зростання;
- позитивні взаємини з оточуючими;
- наявність цілей у житті та вміннями їх ефективно реалізовувати;
- високорозвинуте самоприйняття;
- здатність встановлювати та підтримувати довірчі взаємини з іншими;
- значення майбутньої перспективи й особистісних прагнень[3, с. 127–128].

Зважаючи на виокремлені вченими аспекти психологічного благополуччя, розглянемо основні рекомендації щодо розвитку психологічного благополуччя осіб юнацького віку, для яких надзвичайно важливими є формування позитивного самоставлення, вміння усвідомлювати власні емоції та управляти ними, розвиток

навичок соціальної взаємодії, управління власним життям та діяльністю, зокрема навчанням, здатність пристосовуватися до різноманітних змін і труднощів.

1. Формування позитивної самооцінки. Важливо навчитися правильно оцінювати та визнавати власні сильні сторони та важливі досягнення, позитивно сприймати будь-які власні помилки і невдачі, сприймати їх як неоціненний досвід і не бути надто самокритичними, а також постійно не порівнювати себе з іншими однолітками, при цьому набагато краще визначити власну мету та зосередитися на її досягненні.

2. Розвиток емоційного інтелекту. Юнацтву слід навчитися розпізнавати й усвідомлювати власні емоції, як позитивні, так і негативні, навчитися управляти ними, особливо у складних стресових ситуаціях життя, за допомогою різноманітних методів релаксації та саморегуляції; навчитися виражати власні емоції, говорити про свої потреби і робити це в адекватному форматі.

3. Розвиток соціальних навичок. Особам юнацького віку вкрай важливо навчитися вибудовувати здорові та довірливі відносини як із однолітками, так і з членами власної сім'ї та іншими дорослими; розвивати толерантність, розуміти, сприймати та поважати особливості інших людей, відкидаючи стереотипи; розвивати навички розв'язування конфліктних ситуацій, безконфліктної взаємодії в колективі.

3. Ведення здорового способу життя. Юнакам та юначкам слід навчитися правильно харчуватися, забезпечити собі достатню кількість сну, відпочинку та фізичних навантажень; забезпечити собі активний відпочинок, займатися спортом чи улюбленим заняттям; навчитися контролювати час у соціальних мережах, віднайти баланс між активностями та навчанням/роботою.

3. Пошук сенсу в житті. Молодим дівчатам і хлопцям важливо навчитися визначати власні інтереси та цілі, спрямовані в майбутнє, невпинно навчатися та саморозвиватися, опановуючи щоразу нові цікаві сфери знань; усвідомлювати

власну корисність, долучаючись до волонтерських, благодійних чи соціальних проєктів.

4. Пошук підтримки і допомоги від оточуючих. Юнацтву слід не боятися звертатись по допомогу до старших (наприклад, учителів, викладачів, батьків, психологів чи соціальних працівників, психотерапевтів); говорити про власні проблеми та переживання, знаходити розуміння та підтримку; отримувати психологічну допомогу та за можливості також підтримувати однолітків, які цього потребують.

3.2. Загальна характеристика програми психологічного тренінгу розвитку психологічного благополуччя осіб юнацького віку

За результатами проведеного дослідження, була виявленою необхідність створення нами програми психологічного тренінгу розвитку психологічного благополуччя осіб юнацького віку. Юнацький вік є періодом інтенсивних психоемоційних змін, формування самооцінки, ідентичності, автономії та соціальних зв'язків. У цей час молодь стикається з низкою викликів – тиском із боку однолітків, навчальним навантаженням, невизначеністю майбутнього, а також зростаючою потребою у визнанні, самореалізації та стабільності. Через це високим є ризик зниження психологічного благополуччя, що може проявлятися у формі тривожності, самотності, емоційного вигорання, зниженої самооцінки або депресивних переживань.

Тренінгова розрахована на 9 годин (6 занять, тривалість кожного 1 год. 30 хв.). **Тренінгова група включає 8-12 осіб** будь-якої статі, у вікових межах від 15 до 25 років.

Мета тренінгової програми – розвиток психологічного благополуччя осіб юнацького віку.

Завдання тренінгової програми: сприяти формуванню психологічного благополуччя осіб юнацького віку; підвищити рівень усвідомлення учасниками

власного психологічного стану та чинників, що впливають на їхнє благополуччя; сформувати навички розпізнавання і прийняття власних емоцій та емоцій інших; зміцнити почуття власної цінності та самооцінку як чинники психологічного благополуччя; стимулювати внутрішні ресурси і здатність долати психоемоційні труднощі в юнацькому віці.

Програма тренінгу дозволяє учасникам: у процесі занять учасники мають можливість краще усвідомити свій емоційний стан, навчитися розпізнавати й регулювати власні переживання, а також опанувати ефективні стратегії подолання стресу та тривожності. Тренінг сприяє формуванню позитивної самооцінки, розвитку навичок саморефлексії та емоційної стійкості. Особлива увага приділяється налагодженню міжособистісних стосунків, підтримці почуття приналежності та зміцненню внутрішніх ресурсів, що є важливими складовими психологічного благополуччя в юнацькому віці.

Результати тренінгу:

1. Набуття навичок, що сприятимуть підвищенню рівня їхнього психологічного благополуччя.
2. Усвідомлення свого емоційний стан. Розпізнавання й регулювання негативних переживань. Опанування способів подолання стресу та емоційного напруження.
3. Розвиток позитивної самооцінки. Розвиток емоційної стійкості. Усвідомленості щодо власних цінностей та потреб. Покращення навичок спілкування.
4. Налагодження більш довірливих міжособистісних стосунків. Розширення внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

Форма роботи: групова.

Кількість занять: 5.

Тривалість заняття: 1 год. 30 хв.

Частота проведення: 1 раз в тиждень.

Кількість учасників: 8-12.

Таблиця 3.1– Структура тренінгу

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв.
1	Знайомство	1 год. 30 хв
1.1	Вправа-знайомство “Запам’ятай жест”	10 хв
1.2	Вправа «Правила роботи в групі»	10 хв
1.3	Вправа “Очікування”	10 хв
1.4	Вправа “Лінія Спільного”	10 хв
1.5	Вправа “Напиши собі листа”.	20 хв
1.6	Вправа “Три факти”	10 хв
1.7	Рефлексія	10 хв
2	Розвиток позитивної самооцінки	1 год. 30 хв
2.1	Вправа “Компліменти по колу”	10 хв
2.2	Вправа-тест “Знайди себе на дереві”	10 хв
2.3	Вправа-руханка “Австралійський дощ”	10 хв
2.4	Вправа “Застигнути і штовхнути”	10 хв
2.5	Вправа “Відкрите Серце”	20 хв
2.6	Вправа “Воскова свічка”	10 хв

2.7	Вправа-Рефлексія “Мій рюкзак”	10 хв
3	Подолання стресу та тривожності	1 год. 30 хв
3.1	Вправа “Мій емоційний світ”	10 хв
3.2	Вправа “Я переживаю стан тривоги, тривожності тоді, коли...”	10 хв
3.3	Вправа-руханка “Метелик”	10 хв
3.4	Вправа-тестування “Тест на тривожність (GAD-7)”	10 хв
3.5	Вправа “Кубик Рорі”	20 хв
3.6	Вправа “Релаксація на контрасті”	10 хв
3.7	Рефлексія	10 хв
4	Розвиток емоційної стійкості	1 год. 30 хв
4.1	Вправа “Якщо я погода, то яка....”	10 хв
4.2	Вправа “Фантом”	10 хв
4.3	Вправа “Розслаблення м’язів обличчя”	15 хв
4.4	Вправа “Мандала”	20 хв
4.5	Вправа “Якір спокою”	5 хв
4.6	Вправа “Моє емоційне	10 хв

	тіло”	
4.7	Рефлексія	10 хв
5	Розвиток саморефлексії	1 год. 30 хв
5.1	Вправа “Без маски”	10 хв
5.2	Вправа “Від одного до десяти”	10 хв
5.3	Вправа “Ураган”	10 хв
5.4	Вправа “Фермер, будинок, землетрус”	10 хв
5.5	Вправа “Безпечне місце”	15 хв
5.6	Вправа “Геній”	15 хв
5.7	Рефлексія	10 хв

Детальніший опис тренінгової програми можна знайти у додатку В.

Висновок до третього розділу

Психологічне благополуччя в юнацькому віці є комплексним і багатофакторним явищем, яке визначається сукупністю особистісних, соціальних, емоційних та життєвих чинників. На основі наукових досліджень виділяються ключові компоненти благополуччя — це позитивні стосунки з іншими людьми, високий рівень самоприйняття, автономія, компетентність, наявність життєвої мети та постійне особистісне зростання. Ці елементи сприяють формуванню стійкої самооцінки, позитивного сприйняття себе та навколишнього світу, що є базою для збереження емоційного балансу й адаптації до життєвих викликів.

Юнацький період характеризується особливою вразливістю через значні психоемоційні зміни, формування ідентичності, пошук соціальної ролі, необхідність самореалізації та стабільності. Самотність у її різних формах — загальна, соціальна та емоційна — виявляється вагомим фактором, що негативно впливає на психологічне благополуччя. Виявлені кореляції між самотністю і депресією, а також зниженням задоволеності життям підтверджують, що відсутність якісних соціальних зв'язків і підтримки підсилює емоційне виснаження, призводить до розвитку тривожних і депресивних станів.

Таким чином, соціальна взаємодія, підтримка і можливість відчувати себе потрібним і прийнятим у колі близьких і однолітків є надзвичайно важливими для збереження психологічного здоров'я. У цьому контексті ефективною формою підтримки молоді є спеціалізовані тренінгові програми, спрямовані на розвиток психологічного благополуччя. Вони допомагають сформувати навички саморегуляції, підвищують емоційну стійкість, навчають розпізнавати і приймати власні емоції, розвивають комунікативні навички та зміцнюють внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів.

Запропонована тренінгова програма, адаптована до потреб юнацького віку, має великий потенціал у попередженні негативних психоемоційних станів, зміцненні самооцінки та підвищенні загального рівня задоволеності життям. Вона

створює сприятливі умови для гармонійного розвитку особистості, підтримує пошук сенсу життя та формує здатність до здорової соціальної взаємодії.

Отже, психологічне благополуччя юнацтва значною мірою залежить від усвідомлення власних емоцій, якості соціальних зв'язків, наявності мети та підтримки з боку оточення. Самотність, як одна із ключових проблем у цьому віці, безпосередньо впливає на емоційний стан і загальний рівень психологічного комфорту, що потребує системного підходу в психологічній роботі з молоддю.

ВИСНОВКИ

Проблема самотності була важливою темою багатьох поколінь, вона вивчалась дуже детально, а також розглядалась з різних сторін. Самотність не завжди є патологічним станом. Вона може бути сигналом до змін, індикатором незадоволених соціальних потреб або внутрішніх конфліктів. Водночас у помірному вияві вона сприяє саморефлексії, відновленню ресурсів та емоційному зростанню.

Окрему увагу було приділено юнацькому віку як періоду особливої вразливості до самотності через пошук себе, встановлення ідентичності, потребу у визнанні та підтримці. Саме в цей час формується здатність до емоційної стійкості, самооцінки та здорових міжособистісних зв'язків.

У межах дослідження було з'ясовано, що індивідуальне сприйняття самотності значною мірою залежить від рівня психологічного благополуччя, наявності підтримуючих зв'язків, а також особистісних рис – зокрема, рівня саморефлексії, самооцінки та соціальної компетентності. Важливу роль відіграє і соціальне оточення: середовище, яке сприяє відкритому спілкуванню, прийняттю та підтримці, знижує ризик хронічної самотності.

Саме в юнацький період відбувається активне формування ідентичності, цінностей, самооцінки та стилів міжособистісної взаємодії. Вразливість до відчуття самотності в юнацтві часто пов'язана з потребою в прийнятті, пошуком свого місця в соціумі, а також недостатнім досвідом подолання емоційних труднощів.

Самотність безпосередньо впливає на зниження психологічного благополуччя. Постійне відчуття ізоляції може викликати зниження віри у власні сили, підвищення рівня тривожності, труднощі у побудові близьких зв'язків і погіршення загального емоційного фону. На противагу цьому, наявність підтримки, можливість відкрито ділитися емоціями, усвідомлення власної цінності

та залучення до значущих соціальних активностей сприяють підвищенню відчуття благополуччя.

Психологічне благополуччя є не просто відсутністю негативних переживань, а цілісним станом внутрішньої рівноваги, задоволення власним життям, почуттям сенсу, самореалізації та здатності долати труднощі. Воно формується на основі позитивної самооцінки, емоційної стійкості, ефективного самоприйняття та якості міжособистісних стосунків. Люди з високим рівнем психологічного благополуччя зазвичай мають кращу мотивацію, виражену життєву позицію, вміння справлятися зі стресами й не втрачати сенс навіть у складних обставинах.

У ході дослідження було підтверджено, що самотність має значний негативний вплив на психологічне благополуччя юнацького віку. Виявлено, що відсутність якісних соціальних контактів, емоційна ізоляція та внутрішні переживання самотності пов'язуються зі зниженням самооцінки, підвищеною тривожністю та емоційною нестабільністю. Водночас позитивні міжособистісні стосунки і підтримка сприяють підвищенню рівня психологічного комфорту і загального благополуччя.

Основні рекомендації щодо розвитку психологічного благополуччя юнацтва

1. Формування позитивної самооцінки, прийняття власних сильних і слабких сторін.
2. Розвиток емоційного інтелекту — уміння розпізнавати, висловлювати і регулювати емоції.
3. Покращення соціальних навичок — створення довірливих стосунків, толерантність, конструктивне вирішення конфліктів.
4. Ведення здорового способу життя — правильне харчування, фізична активність, збалансований режим дня.
5. Пошук життєвої мети та самореалізація — визначення цілей, активний розвиток і участь у соціально важливих проєктах.

6. Звернення по підтримку — не боятися просити допомоги у батьків, педагогів, психологів.

Програма психологічного тренінгу

Розроблено тренінгову програму тривалістю 9 годин (6 занять по 1,5 години) для групи 8-12 осіб віком 15–25 років. Мета — розвиток психологічного благополуччя юнаків та дівчат через:

1. Підвищення усвідомленості власного емоційного стану,
2. Навчання регуляції емоцій та подоланню стресу,
3. Формування позитивної самооцінки та емоційної стійкості,
4. Покращення міжособистісних відносин та комунікативних навичок,
5. Зміцнення внутрішніх ресурсів для адаптації до життєвих викликів.

Програма сприяє гармонійному розвитку особистості та зменшенню негативного впливу самотності на психічне здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коломієць Л. І., Григорук Є. В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. Психологічний часопис. Науковий журнал . Київ, 2017. No3 (7).;
2. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Індекс загального психологічного благополуччя: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.2.2023>
3. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133., с. 127–128 [23]
4. Alberti, F. B. A biography of loneliness: The history of an emotion. Oxford University Press. 2019, P. 298
5. Bloodworth A., McNamee M., Bailey R. Sport, physical activity and well-being: An objectivist account. Sport, Education and Society. 2011. № 17 (4). P. 497–514. <https://doi.org/10.1080/13573322.2011.608948>
6. Bradburn, N. M., & Caplovitz, D. Reports on happiness. Chicago: Aldine, 1965
7. Brennan, T. Loneliness in adolescence. In L. A. Peplau and D. Perlman (Eds.), Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. New York: John Wiley & Sons. 1982, p. 269-290
8. Carol D. Ryff and Corey Lee M. Keyes. The structure of psychological well-being revisited Journal of Personality and Social Psychology. 1995, Vol. 69. P. 719–727. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
9. E.Diener. Subjective Well-Being. University of Illinois at Champaign—Urbana Psychological Bulletin. 1984, Vol. 95, No. 3, p. 542-575.

10. Fromm E. *Escape from Loneliness*. New York: Farrar and Rine Hart, 1941, P. 48-49. https://www.researchgate.net/publication/235726178_Subjective_Well-Being.
11. L.Mansfield et al. *Int J Environ Res Public Health*. 2021. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph182111522>
12. N. Bradburn's "The Structure of Psychological Well-Being".1969, p. 54
13. Peplau, L. A., & Perlman, D. Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1–18). Wiley. 1982. Weeks, 1994.
14. Prizeman, K., Weinstein, N., & McCabe, C. Effects of mental health stigma on loneliness, social isolation, and relationships in young people with depression symptoms. *BMC Psychiatry*, 23(1). 2023, P. 527
15. Raymond D. Havens: "Solitude and the Neoclassicists" in *ELH, A Journal of English Literary History*, v. 21, no. 4, December. 1954, P. 254.
16. Roberts, J. A., et al. The Epidemic of Loneliness: A 9-Year Longitudinal Study of the Impact of Passive and Active Social Media Use on Loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2024. c. 48-49 <https://doi.org/10.1177/01461672241295870>
17. Rosenberg, M. Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and Commitment Therapy. Measures Package*. 1965. 61.
18. Rubenstein, C. M., & Shaver, P. The experience of loneliness. In L. A. 1982
19. Rubenstein, C. M., & Shaver, P. The social psychology of loneliness: From evidence to intervention. 1989.
20. Russell, D , Peplau, L. A.. & Ferguson, M. L.UCLA Loneliness Scale. 1978.
21. Russell, D , Peplau, L. A.. & Ferguson, M. L.UCLA Loneliness Scale. 1978.
22. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.

23. T.Keller, M.Perry, R.Spencer.Reducing Social Isolation Through Formal Youth Mentoring: Opportunities and Potential Pitfalls. 2020. Vol.48, p 35–45. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10615-019-00727-x>
24. T.V. Pollet, T.K. Saxton., M.Mitchell, Dept. of Psychology, 7 Northumbria University, Newcastle upon Tyne, UK. This is a preprint (21-1-2019)
25. William Pavot; Ed Diener. Psychological Assessment [PscARTICLES]. 1993, P. 164
26. Wilson, C. P. The psychology of loneliness.1967. p. 294
27. Ya-Ling Wang et al. BMC Psychol. 2024.
28. Yang Claire Yang, Courtney Boen, Karen Gerken, Ting Li, Kristen Schorpp, and Kathleen Mullan Harris. Contributed by Kathleen Mullan Harris, July 20, 2015 (sent for review August 21, 2014; reviewed by Douglas S. Massey and Thomas W. McDade) <https://doi.org/10.1073/pnas.1511085112>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

1. ВІК	2. СТ АТ Ь	3. ОС ВІТ А	4. UC LA	5. SCA LE LIFE	6. FA MIL Y	7. ROM ANTI C	8. SO CIE TY	9. AN XIE TY	10. DEP RES SION	11. ПОЗИТИ ВНЕ САМОП ОЧУТТЯ	12. САМ ОКОН ТРОЛ Ь	13. ЗАГАЛЬ НИЙ СТАН ЗДОРОВ Я	14. ЖИТТ ЄВИЙ ТОНУ С	15. ПОВНИ Й АНАЛІЗ ІНДЕКС	18. ПОВНИЙ САМОПОВ АГА
2	1	3	50	17	53	42	62	12	9	19	9	8	8	65	17
1	1	1	46	17	40	35	57	15	7	17	9	10	6	64	19
2	1	3	39	14	43	31	62	18	9	17	11	8	12	75	20
1	1	1	35	18	62	43	64	19	10	17	7	10	9	72	19
2	1	2	5	16	56	41	71	25	10	14	14	14	12	89	20
2	1	4	29	13	41	25	58	15	11	14	11	10	9	70	22
2	1	4	10	18	46	75	62	20	11	14	11	11	13	80	22
2	1	2	50	17	51	50	57	15	9	17	10	11	6	68	14
2	1	4	45	6	42	36	51	14	7	13	9	8	12	63	16
1	1	2	32	12	43	30	59	11	11	12	9	10	13	66	18
2	1	3	54	6	52	41	48	14	7	15	13	12	13	74	24
2	1	4	22	20	48	41	66	14	11	17	7	10	12	71	21
2	2	1	45	12	42	32	62	18	8	19	10	10	11	76	22
2	2	3	34	17	45	75	61	18	10	19	6	9	10	72	17
1	2	1	29	15	27	34	58	17	8	19	8	8	8	68	21
2	1	4	40	17	52	40	58	14	9	15	11	11	10	70	19
2	1	2	51	12	56	43	63	18	8	12	10	7	13	68	23
2	1	2	25	15	54	48	66	14	8	19	9	9	11	70	20
2	1	2	28	25	34	71	65	21	10	13	9	9	9	71	22
2	1	2	57	13	47	41	61	12	6	18	6	7	9	58	18
2	1	4	47	16	46	64	59	19	9	18	9	8	12	75	18
1	1	4	55	21	56	46	69	16	10	20	7	10	8	71	20
1	1	4	8	23	51	38	70	17	9	18	11	9	11	75	24
2	2	3	53	15	48	35	55	20	6	15	8	9	11	69	20
2	1	2	15	26	50	61	70	19	14	11	16	12	14	86	28
2	1	2	36	10	53	40	59	20	5	19	10	8	9	71	26
1	1	1	48	16	41	31	61	15	11	15	12	10	11	74	23

2	1	3	31	21	33	64	65	16	8	16	8	12	7	67	18
2	1	2	28	18	46	31	49	19	12	13	9	11	11	75	19
2	1	2	26	15	34	24	55	16	5	18	10	10	9	68	16
2	2	4	37	21	48	35	56	15	11	14	10	12	12	74	21
2	1	2	21	26	48	49	59	19	10	8	11	10	12	70	23
2	1	4	1	17	50	27	71	25	12	19	12	12	12	92	20

ДОДАТОК Б

		1. BIK	2. СТАТ Б	3. OCBI TA	4. UCL A	5. SCA LE LIFE	6. FAMI LY	7. ROM ANTI C	8. SOCI ETY	9. ANXI ETY	10. DEP RES SION	11. ПОЗ ИТИ ВНЕ САМ ОПО ЧУТТ Я	12. САМ ОКО НТР ОЛЬ	13. ЗАГА ЛЬН ИЙ СТА Н ЗДО РОВ Я	14. ЖИТ ТВ ИЙ ТОН УС	15. ПОВ НИЙ АНА ЛІЗ ІНДЕ КС	16. ПОВ НИЙ САМ ОПО ВАГА
1. BIK	Корр еляц ия Пирс она	1	,013	,309	-,063	-,100	,062	,238	-,151	,200	-,078	-,178	,183	,089	,256	,153	-,048
2. СТАТ Б	Корр еляц ия Пирс она	,013	1	-,094	,149	-,046	-,261	-,025	-,181	,082	-,107	,196	-,267	-,065	-,011	-,014	-,015
3. OCBI TA	Корр еляц ия Пирс она	,309	-,094	1	-,140	,055	,165	,132	,061	-,038	,186	,045	,001	,091	,252	,154	-,081
4. UCL A	Корр еляц ия Пирс она	-,063	,149	-,140	1	,438*	,042	-,105	-,496**	-,535**	-,480**	,177	-,408*	-,458**	-,318	-,655**	-,280
5. SCA LE LIFE	Корр еляц ия Пирс она	-,100	-,046	,055	,438*	1	-,007	,420*	,513* *	,263	,544* *	-,207	,066	,287	-,085	,264	,199
6. FAMI LY	Корр еляц ия Пирс она	,062	-,261	,165	,042	-,007	1	,026	,266	,118	,146	,016	,144	,123	,255	,257	,148
7. ROM ANTI C	Корр еляц ия Пирс она	,238	-,025	,132	-,105	,420*	,026	1	,265	,203	,190	-,092	-,109	,025	,010	,090	,046
8. SOCI ETY	Корр еляц ия Пирс она	-,151	-,181	,061	-,496**	,513* *	,266	,265	1	,373* *	,380* *	,205	,144	,140	,062	,472* *	,267
9. ANXI ETY	Корр еляц ия Пирс она	,200	,082	-,038	-,535**	,263	,118	,203	,373* *	1	,218	-,082	,333	,293	,227	,746* *	,298

10. DEP RES SION	Корр еляц ия Пирс она	-,078	-,107	,186	-,480 **	,544* *	,146	,190	,380*	,218	1	-,370 *	,336	,470* *	,378* *	,579* *	,236
11. ПОЗ ИТИ ВНЕ САМ ОПО ЧУТТ Я	Корр еляц ия Пирс она	-,178	,196	,045	,177	-,207	,016	-,092	,205	-,082	-,370 *	1	-,426 *	-,261	-,488 **	-,077	-,291
12. САМ ОКО НТР ОЛЬ	Корр еляц ия Пирс она	,183	-,267	,001	-,408 *	,066	,144	-,109	,144	,333	,336	-,426 *	1	,531* *	,480* *	,664* *	,539* *
13. ЗАГА ЛЬН ИЙ СТА Н ЗДО РОВ Я	Корр еляц ия Пирс она	,089	-,065	,091	-,458 **	,287	,123	,025	,140	,293	,470* *	-,261	,531* *	1	,147	,617* *	,100
14. ЖИТ ТЄВ ИЙ ТОН УС	Корр еляц ия Пирс она	,256	-,011	,252	-,318	-,085	,255	,010	,062	,227	,378*	-,488 **	,480* *	,147	1	,505* *	,448* *
15. ПОВ НИЙ АНА ЛІЗ ІНДЕ КС	Корр еляц ия Пирс она	,153	-,014	,154	-,655 **	,264	,257	,090	,472* *	,746* *	,579* *	-,077	,664* *	,617* *	,505* *	1	,418*
18. ПОВ НИЙ САМ ОПО ВАГА	Корр еляц ия Пирс она	-,048	-,015	-,081	-,280	,199	,148	,046	,267	,298	,236	-,291	,539* *	,100	,448* *	,418*	1

*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

ДОДАТОК В

ТРЕНІНГ “РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ”

ЗАНЯТТЯ 1 “ЗНАЙОМСТВО”

1. Вправа-знайомство “Запам’ятай жест” (10 хв)

Інструкція: Усі стають півколом. Перший учасник називає своє ім’я, одночасно показуючи якійсь улюблений жест. Потім наступні за годинниковою стрілкою. Далі ускладнюємо завдання: кожен з учасників повинен назвати імена усіх присутніх у півколі, але не забуваючи показувати жест кожного. (Вправи з майстер-класу Дмитра Гусакова)

2. Вправа “Правила роботи в групі” (10 хв)

- Добровільна участь (право відмовитися від участі в обговоренні якоїсь проблеми);
- «Стоп»-правило (якщо подальше обговорення неприємне або небезпечне для Вас);
- Конфіденційність ;
- «Я» - звернення (говорити від себе);
- «Піднята рука» (не перебивати, говорити по черзі);
- «2 хвилини» (на виступ та коментарі учасників);
- Взаємоповага (поважати один одного та право на власну думку: не оцінювати та не засуджувати);
- Мобільний без звуку

3. Вправа “Очікування”

Мета: З’ясувати сподівання учасників від тренінгу; Активізувати залученість; Надати тренеру орієнтири для роботи з групою.

Інструкція: Тренер роздає стікери (або аркуші) кожному учаснику. Завдання написати, чого ви очікуєте від цього тренінгу / зустрічі / заняття. Після написання учасники по черзі озвучують свої очікування та прикріплюють стікери на «Дерево очікувань» або «Плакат очікувань». В кінці тренінгу до цієї вправи повертаються, щоб перевірити: які очікування справилися.

4. Вправа «Лінія спільного» (10 хв)

Мета: Поглибити взаємодію в групі; Показати, що учасники мають спільні риси/досвід; Підвищити згуртованість.

Інструкція: Учасники стають в коло або півколо.

Тренер зачитує твердження типу:

- У кого є старший брат / сестра — зробить крок вперед.
- Хто сьогодні встав раніше 7-ї ранку...
- Хто любить каву більше, ніж чай...
- У кого є хатня тварина...
- Хто боїться висоти...
- Хто коли-небудь був за кордоном...

Кожен раз, коли твердження про них — учасники крокують вперед або просто піднімають руку.

За бажанням — можна коротко коментувати щось по ходу.

5. Вправа “Напиши собі листа” (20 хв)

Мета: робота з внутрішнім «Я».

Інструкція: Учасників налаштовуємо на внутрішній діалог з собою, знімаємо зайву тривожність, робимо акцент на тому, що немає чітко визначеної форми

листа, важливо опиратися на власні відчуття. Озвучуємо те, з яких частин складатиметься лист. При написанні учасниками кожної з частин пропонуємо варіанти фраз, зазначені нижче. Учасники відслідковують, що їм відгукується, трансформуючи це у внутрішній діалог з собою.

Орієнтовний текст листа:

Привіт(моє сонечко, моя хороша дівчинко/хлопчику,... ім'я). Я горджусь тобою, я щаслива/вий від того, що ти є в цьому світі. Ти ... (перераховуємо всі позитивні якості, вміння, риси зовнішності, які вам в собі подобаються). Ти індивідуальна/ий, неповторна/ий, одна/ин така/ий на цій землі.

(Признайтеся собі в любові). Ім'я, я люблю тебе. Просто за те, що ти є. Ти заслуговуєш на безмежну любов від мене! Ти заслуговуєш на те, щоб тебе любили і поважали інші, безкорисливо, просто так, тому що ти особистість. Я даю тобі право мати власну точку зору. Я дозволяю тобі бачити, сприймати цей світ і людей в ньому так, як ти це відчуваєш, а не керуючись думкою інших. Ти маєш право помилятися, і робити це стільки разів, скільки потрібно. Я дозволяю тобі бути неідеальною/им, недосконалою/им, і це не знецінює тебе як особистість, а підтверджує твою унікальність. Ти маєш право чогось не розуміти, чогось не знати, бути нелогічною/им у своїх діях, не відповідати чужим очікуванням, виглядати в очах інших недостойною/им, мати свої почуття та емоції та виражати їх. Ти можеш сама/сам оцінювати свою поведінку і брати відповідальність на себе. Я даю тобі право вибирати самій/ому, що робити і як і даю таке право іншим. Ти маєш право бути такою/им, якою/им ти є, собою. Ти маєш право жити, відчувати, кохати, працювати, мріяти, творити, опираючись на власні емоції, почуття, цінності. Насправді, лише в тебе є право дозволити собі бути щасливою/им. Думки про те, що твоє життя в руках інших – ілюзія.

(Прохання вибачення в самої/ого себе). Ім'я, пробач мене за нелюбов по відношенню до тебе, пробач за те, що часто забуваю про тебе, ігнорую, не прислухаюся до твоїх бажань, обмежую тебе в багатьох речах, які для тебе

важливі, пробач, що небережно до тебе ставлюся, що вимотую тебе думками про тих людей і ті події, які не варті твоєї уваги, пробач за те, що більшість свого часу приділяю іншим, а не тобі, пробач, що не ціную тебе, часто не вірю у твої сили, не завжди прислухаюся до тебе, часто вважаю тебе менш цінною/им, менш достойною/им чогось, ніж інші, пробач, що порівнюю тебе з іншими, пробач, що іншим дозволяю тебе принижувати, ображати, проявляти зневагу, неповагу, нав'язувати щось, пробач, що боюсь тебе відстоювати.....

(Обіцянки на майбутнє). Ім'я, я обіцяю тобі, що буду більше уваги приділяти тобі, більше любити, більше цінувати, прислухатися до тебе.... Я вірю в те, що ти зможеш відновити власну самоцінність, знайти себе. Ти унікальна/ий, неповторна/ий. Пам'ятай, що ти знаходишся на цій планеті ради себе. Дякую тобі, ім'я, за те, що ти живеш на цьому світі, що одного дня твоя душа прийняла рішення прийти у цей світ і світ точно став кращий від того, що в ньому є ти.

6. Вправа “Три факти” (10 хв)

Мета: Розвиток взаємної цікавості; Формування довіри та емпатії; Активізація уваги та пам'яті

Інструкція: Учасники працюють у парах. Кожен має 1–2 хвилини, щоб розповісти партнеру три факти про себе: 2 правдивих, 1 вигаданий (але правдоподібний). Завдання партнера — вгадати, який з трьох фактів вигаданий, і пояснити чому він так думає. Потім ролі змінюються.

7. Рефлексія “Сьогодні я йду з...” (10 хв)

Мета: Підсумовувати тренінг; Дати учасникам можливість усвідомити власний досвід; Емоційно завершити зустріч.

Інструкція: Тренер запрошує учасників завершити фразу: «Сьогодні я йду з...» (...відчуттям, думкою, усвідомленням, запитанням, враженням, дією, тощо.) Кожен учасник говорить 1-2 речення. Важливо не оцінювати відповіді, а дякувати

кожному за щирість. Можна використовувати метафори, предмети або малюнки — але і проста версія працює дуже добре.

ЗАНЯТТЯ 2 РОЗВИТОК ПОЗИТИВНОЇ САМООЦІНКИ

1. Вправа “Компліменти по колу” (10 хв)

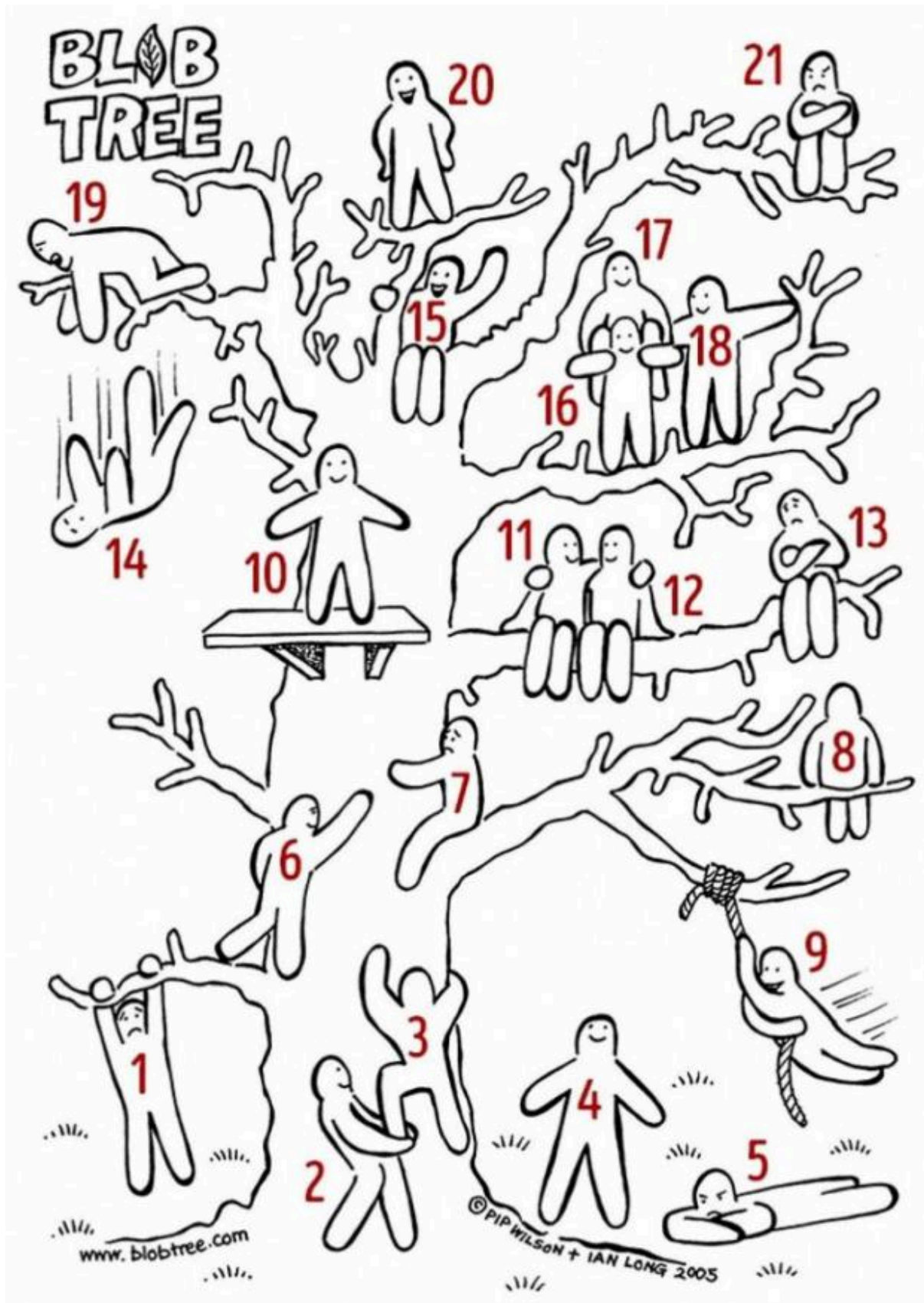
Мета: покращення настрою учасників та налаштування їх на спільну роботу разом.

Інструкція: учасникам пропонується висловити одне одному компліменти (по колу), щоб сприяти підвищенню позитивного психоемоційного тону групи, розвивати почуття власної самоцінності.

2. Вправа “Знайдіть себе на дереві” (10 хв)

Мета: встановлення розуміння власного становища.

Інструкція: Тренер показує групі картинку:



Кожен учасник має обрати двох чоловічків: спочатку того, хто більше за інших нагадує вас, а потім того, на кого б ви хотіли бути схожим.

Результати:

Якщо ви асоціюєте себе з чоловічками під номерами **1, 3, 6** або **7**, то ви бачите попереду мету і йдете до неї, долаючи будь-які перешкоди на своєму шляху.

Про те, що ви товариські та готові завжди прийти на допомогу друзям, кажуть Блоби **2, 11, 12, 18 і 19**.

Вибрали **4-го** чоловічка? Значить, у вас стійка життєва позиція. Ви хочете домогтися різного роду успіхів, причому без особливих зусиль.

А ось **5-й** номер показує вашу слабкість. Можливо, ви втомилися, втратили мотивацію і втратили енергію, яка так необхідна для повноцінного життя.

9-й чоловічок, як і ви, перебуває в гарному настрої. Він любить веселитися і жити на повну катушку.

Вашу замкнутість, тривожний стан, небажання йти на контакт з людьми передають номери **13 і 21**.

А чоловічок з цифрою **8** на спині краще за інших розуміє ваше бажання йти в себе, будувати власний світ і міркувати про щось тільки вам близьке й зрозуміле.

Номери **10 і 15** характеризують вас як пристосовану до життя людину. Ви цілком задоволені тим, що маєте.

Відчуваєте внутрішню кризу? Відчуваєте, як негативні емоції беруть над вами верх? Мабуть, так і є, інакше ви б не вибрали **14-го** Блоба.

Ви були завжди готові прийти на допомогу і підбадьорити друга, але втомилися від цього, як і людина під номером **16**. Якщо ж вам здається, що **17-й** Блоб обіймає **16-го**, то обраний вами чоловічок набуває іншого змісту. Це означає, що ви оточені турботою. Не дивуйтеся, кожен бачить цей світ по-своєму.

17-й номер любить бути в центрі уваги, але не здатний самотійно впоратися зі своїми проблемами. Зате він упевнений в тому, що його завжди підтримають.

Якщо ваш вибір припав на номер **20**, то з самооцінкою у вас явно все в порядку. Хоча вона може бути навіть злегка завищеною. Вам важливо, щоб оточуючі до вас прислухалися і рахувалися з вашою думкою. Лідер, не інакше.

Чоловічок, якого ви вибрали першим, показав, яке становище в суспільстві ви займаєте наразі. Другий продемонстрував ті якості, яких вам поки не вистачає для того, щоб стати тим, ким ви хочете бути.

3. Вправа-руханка “Австралійський дощ” (10 хв)

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників

Інструкція: Учасники стають у коло. Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!

В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні).

Починає крапати дощ. (Клацання пальцями).

Дощ посилюється. (Почергове плескання долонями по грудях).

Починається справжня злива. (Плескання по стегнах).

А ось град, справжня буря. (Тупіт ногами).

Але що це? Буря стихає. (Плекання по стегнах).

Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями).

Тихий шелест вітру. (Потирання долонь).

Сонце! (Руки догори).

4. Вправа “Застигнути та штовхнути” (20 хв)

Мета: Учасники відчують себе сильними. Учасники відчують фізичну стійкість. Учасники усвідомлюють зв'язок між фізичною, емоційною, соціальною та ментальною стійкістю.

Підготовка: Позначте зону, де відбуватиметься вправа.

Інструкції: Учасники ходять по позначеній зоні, обираючи власний шлях і використовуючи весь доступний простір. Коли тренер плескає в долоні, учасники «завмирають». Вони починають знову, і коли тренер плескає в долоні, учасники знову «завмирають», але намагаються зайняти стійку позицію, в якій вони не втратять рівновагу, якщо їх штовхнути в будь-яке плече. Перевірте міцність позиції, м'яко штовхаючи рукою в ліве чи праве плече і повільно нарощуючи силу. Після третьої «зупинки» учасники тестують один одного, штовхаючись плечем.

5. Вправа “Відкрите серце” (10 хв)

Мета: виразити емоції, розвиток емпатії.

Інструкція: Ведучий дає першому учаснику вирізане серце з червоного картону. Підліток має розповісти, що він відчуває, коли його дратують або сміються, не помічають і запропонувати власні методи боротьби, з подібними ситуаціями. Коли він усе розповість, серце передається по колу.

6. Вправа “Воскова свічка” (10 хв)

Мета: розуміння власних емоцій.

Інструкція: Станьте у тісне коло. Бажаючий стає у центр кола, закриває очі й дозволяє групі похитати себе, тримаючи за плечі і верхню частину тулуба. Це може бути рух за годинниковою стрілкою або навпаки.

Обговорення.

-Як ти почував коли був у центрі кола?

-Чи є відмінності у поведінці групи залежно від того, хто є в центрі кола?

7. Вправа-рефлексія “Мій рюкзак” (10 хв)

Мета: Підсумувати досвід тренінгу. Усвідомити, що корисного учасники «взяли з собою». Завершити заняття в атмосфері вдячності та саморефлексії

Інструкція: Тренер звертається до групи з такою метафорою: *«Уявіть, що ви*

зібралися в дорогу. І маєте з собою рюкзак. Що з усього, що сталося сьогодні на тренінгу, ви б поклали до нього — щоб узяти з собою далі?»

Учасники по черзі коротко відповідають: – Що поклали б у рюкзак (одне-два речення). – За бажанням — що залишили б або викинули (не обов’язково). Наприкінці тренер дякує кожному, підсумовує спільний шлях.

ЗАНЯТТЯ 3 ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОЖНОСТІ

1. Вправа “Мій емоційний світ” (10 хв)

Мета: Усвідомлення власного емоційного стану; розвиток емоційного інтелекту; створення простору для самовираження та взаєморозуміння в групі.

Інструкція: Тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу та кольорові олівці або фломастери. Завдання — зобразити свій «емоційний світ» станом на зараз. Це можуть бути кольори, форми, пейзажі, символи чи абстракція — усе, що асоціюється з поточними емоціями. На виконання малюнку дається приблизно 5 хвилин. Після завершення учасники за бажанням презентують свій малюнок у колі, розповідаючи, що зобразили та які емоції хотіли передати. Важливо наголосити, що художні здібності не оцінюються — головне, щирість і внутрішній зміст.

2. Вправа “Я переживаю стан тривоги, тривожності тоді, коли...” (10 хв)

Мета: Усвідомлення власних тригерів тривожності; розвиток здатності до самоспостереження; створення безпечного простору для вербалізації емоцій.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам завершити фразу: “*Я переживаю стан тривоги, тривожності тоді, коли...*”. Кожному роздається аркуш паперу, на якому вони можуть написати кілька варіантів завершення цієї фрази (1–3 речення). Після цього за бажанням учасники діляться своїми відповідями в колі. Обговорення

відбувається в атмосфері довіри, без осуду чи аналізу. Тренер підкреслює, що тривога — це природна емоція, і кожен має право на свій досвід.

3. Вправа-руханка “Метелик” (10 хв)

Мета: Зниження рівня тривоги, самозаспокоєння, відновлення відчуття безпеки через тілесну саморегуляцію.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам сісти зручно або встати, схрестити руки на грудях так, щоб кінчики пальців торкались протилежних плечей (ніби обіймаючи себе). Потім слід почати ритмічно, по черзі постукувати правою та лівою рукою по плечах або ключицях. Рухи мають бути м’якими, заспокійливими, у зручному темпі. Паралельно можна заплющити очі або дивитися в одну точку, звертаючи увагу на свої відчуття. Тренер м’яко промовляє: “Відчуйте, як ваше тіло заспокоюється... Ви підтримуєте себе... Ви з собою...”

Тривалість вправи — близько 1–2 хвилин, після чого ще хвилинка — на відчуття тиші й спокою всередині.

4. Вправа-тестування “Тест на тривожність (GAD-7)”

Мета: Опитувальник призначений для перевірки тривожності у дорослих.

Інструкція: Позначте відповіді, що найкраще відповідають вашій ситуації. Після проходження тесту, ви можете отримати суму балів у діапазоні від 0 до 21 бала. (надання тестування: [Тест для скринінгу тривожності \(GAD-7\) — Samopomi.ch](https://samopomi.ch/test-gad-7))

5. Вправа “Кубик Рорі” (20 хв)

Мета: Розвиток уяви, вербальних навичок, емоційної виразності; формування довіри та взаємопізнання у групі.

Інструкція: Тренер демонструє зображення з “Кубиків Рорі” (можна фізично кидати кубики або показувати малюнки на екрані/картках). Учасникам

пропонується об'єднатись у малі групи по 3–4 особи. Кожна група отримує 3–4 картинки (випадково або за вибором). Завдання — придумати коротку історію, використовуючи всі зображення, і при цьому включити до неї певні емоційні стани (наприклад: страх, радість, подив, смуток). Через 10–12 хвилин підготовки групи по черзі презентують свої історії іншим. Після кожної розповіді тренер може запитати: “Яку емоцію вам вдалося передати найкраще?”, “Що було найцікавіше у вигаданому сюжеті?” або “Чи впізнали ви себе в якійсь ситуації цієї історії?”

6. Вправа “Релаксація на контрасті” (10 хв)

Мета: розслабити тіло.

Інструкція: Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх. Напружте й розслабте ступні ніг. Напружте й розслабте гомілки. Напружте й розслабте коліна. Напружте й розслабте стегна. Напружте й розслабте сідничні м'язи. Напружте й розслабте живіт. Розслабте спину й плечі. Розслабте кисті рук. Розслабте передпліччя. Розслабте шию. Розслабте лицьові м'язи. Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм. Коли вам здається, що повільно пливете,— ви повністю розслабилися.

7. Рефлексія “Символ мого стану” (10–15 хв)

Мета: Усвідомлення власного емоційного стану після тренінгу; розвиток навичок саморефлексії; формування навичок символічного мислення.

Інструкція: Тренер роздає учасникам кольорові аркуші, вирізки з журналів, наліпки, фломастери або просто чисті аркуші. Завдання — за допомогою малюнка, символу або кольору зобразити свій емоційний стан після заняття. Це може бути абстрактний образ, символ, фігура, асоціація — все, що відображає внутрішнє відчуття “тут і зараз”. Після завершення роботи учасники (за бажанням) презентують свої символи в колі: що саме вони зобразили, що це для них означає, чому обрали саме такий образ. Тренер дякує кожному за відкритість та

підкреслює, що всі почуття — цінні й важливі.

ЗАНЯТТЯ 4 ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ

1. Вправа “Якщо я погода, то яка....” (10 хв)

Мета: саморозкриття, поглиблення емоційного самоусвідомлення за допомогою метафор, формування інтересу до емоційних переживань.

Інструкція: Попросити учасників описати найбільш відповідну до їхнього характеру погоду або назвати тваринку, з якою вони себе ідентифікують, і пояснити чому. Основне в цій вправі – розповісти якомога більше про себе через опис погоди або тваринки. Можна допомагати першим учасникам у пошуку й розкритті метафор. Як показує досвід, після цього більшість починає захоплено виконувати вправу, з легкістю пояснюючи, чому в них, як у сіамської кішки, часто змінюється настрій, або чому вони непередбачувані, як літня гроза.

2. Вправа “Фантом” (10 хв)

Мета: усвідомлення тісного взаємозв’язку між думками, емоціями і тілесними проявами, підвищення рівня емоційного самоусвідомлення, ознайомлення з технікою ідентифікації емоцій.

Ресурси: фліпчарт, аркуш зі схематичним зображенням людського тіла; олівці синього, червоного, жовтого та чорного кольорів.

Інструкція: Організм людини є своєрідним архівом всієї її життєвої історії. Він наділений мудрістю і пам’ятає почуття, переживання, важливі події, причому з моменту народження. Подумаємо над тим, де і як в тілі відкладаються емоції? Ведучий пропонує учасникам по черзі підійти до аркуша паперу із схематичним зображенням людського тіла і заштрихувати ділянки тіла на малюнку так: чорним кольором ті місця, які реагують на почуття страху (наприклад, холоне в шлунку –

замальовуємо область живота); синім кольором – місця, які реагують на смуток, жовтим – на радість, червоним – на злість. шерінг обов'язковий.

3. «Розслаблення м'язів обличчя» (15 хв)

Мета: надати змогу усвідомити та запам'ятати відчуття розслаблених м'язів за контрастом з їх напруженням. Кожна вправа складається з двох фаз: початкової (напруження) і наступної (розслаблення).

Напруження обраного м'яза чи групи м'язів має збільшуватися плавно, «скидання» напруження здійснюється різко. Повільне напруження м'язів має супроводжувати повільний глибокий вдих. Розслаблення синхронне з вільним повним видихом. Кожна вправа повторюється 2-3 рази. Виконуючи зазначені вправи, треба прагнути, щоб м'язи, які не задіяні у цю мить, були розслаблені.

Інструкція: «Маска подиву». Потрібно заплющити очі.

Одночасно з повільним вдихом максимально високо підняти брови, вимовивши про себе: «М'язи чола напружені».

Затримати на секунду подих і з видихом опустити брови (пауза – 15 секунд). «Піжмурки» – вправа для очей.

З повільним видихом потрібно м'яко опустити повіки. Вдихаючи повітря, поступово нарощувати напруження м'язів очей і, нарешті, замружити їх так, начебто в них потрапило мило, мружитися якнайсильніше. Вимовити про себе: «Повіки напружені».

Потім секундна затримка подиху – вільний видих і розслаблення м'язів повік. Залишаючи повіки опущеними, вимовити про себе: «Повіки розслаблені».

«Обурення» – вправа для носа. Потрібно округлити крила носа і напружити їх, начебто ви дуже сильно чимось обурені, зробити вдих і видих. Вимовити про себе: «Крила носа напружені». Зробити вдих, на видиху розслабити крила носа. Вимовивши про себе: «Крила носа розслаблені».

«Маска поцілунку». Одночасно з вдихом потрібно поступово стискати 14 губи, начебто для поцілунку, довести це зусилля до межі і зафіксувати його повторюючи: «М'язи рота напружені». На секунду затримати подих, з вільним видихом розслабити м'язи. Вимовити: «М'язи рота розслаблені».

«Маска сміху». Злегка примружити очі, на вдиху треба поступово посміхнутися настільки широко, наскільки це можливо. На видиху розслабити м'язи обличчя. Повторити вправу декілька разів.

«Маска невдоволення». З вдихом потрібно поступово стискати зуби, щільно зімкнути губи, напружити м'язи підборіддя й опустити кути рота – зробити маску невдоволення, зафіксувати напруження. Вимовити про себе: «Щелепи стиснуті, губи напружені».

З видихом розслабити м'язи обличчя, розімкнути зуби. Вимовити про себе: «М'язи обличчя розслаблені».

Після деякого тренування легко вдасться подумки керувати розслабленням всіх мімічних м'язів.

4. Вправа “Мандалотерапія” (20 хв)

Мета: Сприяти розкриттю внутрішніх переживань і емоцій через творче самовираження; розвиток концентрації, заспокоєння, підвищення рівня усвідомленості власного емоційного стану.

Інструкція: Учасникам роздають аркуші з намальованим контуром мандали або пропонують самим намалювати коло. Завдання — розфарбувати або заповнити мандалу кольорами, які відображають їхній настрій, почуття, думки у цей момент. Можна використовувати різні техніки: фарби, фломастери, кольорові олівці.

Під час роботи тренер заохочує зосередитись на процесі, відчувати кожен рух і колір, не поспішати та не оцінювати результат. Після завершення кожен, хто бажає, може поділитися своїми враженнями або пояснити, що означають для нього обрані кольори та форми.

5. Вправа «Якір спокою» (5 хв)

Мета: навчитися швидко заземлюватися та повертати контроль над емоціями в стресових ситуаціях.

Інструкція:

Початок (1 хв): Запропонуйте учасникам сісти зручно, вирівняти спину, поставити ноги на підлогу. Закрити очі або зосередитися на одній точці перед собою.

Дихання (1 хв): Зробіть глибокий вдих на 4 секунди. Затримайте подих на 2 секунди. Видихніть повільно на 6 секунд. Повторіть 3-4 цикли такого дихання.

Заземлення (2 хв): Попросіть учасників подумки назвати собі: 3 речі, які вони бачать навколо; 2 речі, які чують; 1 річ, яку відчують тілом (наприклад, дотик одягу або температуру повітря). Це допоможе повернути фокус у «тут і тепер».

Позитивне твердження (1 хв): Запропонуйте кожному подумати або сказати про себе фразу, яка їх підтримує. Наприклад: «Я впораюся з тим, що переді мною.» «Я спокійний/-а і сильний/-а.» «Мене не лякають труднощі – я зростаю через них.»

6. Вправа «Моє емоційне тіло» (10 хв)

Мета: Навчитися розпізнавати емоції через тілесні відчуття, щоб вчасно помічати їх і не потрапляти під їхній контроль.

Інструкція: Запропонуйте учасникам сісти зручно, заплющити очі або зосередитися на одній точці. Нехай кілька разів повільно вдихнуть і видихнуть. Повільно ведіть голосом:

- Зверніть увагу на своє тіло.
- Відчуйте ноги, спину, плечі, шию.
- Яка частина тіла зараз найбільш напружена?
- Де відчувається дискомфорт, тяжкість, тиск, поколювання, жар, холод?

Скажіть, що ці тілесні сигнали часто — емоції, які не усвідомлені ще розумом.

Запропонуйте подумки (або письмово) відповісти:

- Що я зараз відчуваю емоційно?
- Де в тілі це живе?
- Про що мені хоче сказати ця емоція?
- Чи можу я дозволити собі просто побути з нею — без втечі чи боротьби?

Запропонуйте уявити, як із кожним вдихом у цю частину тіла надходить м'яке тепло або світло, яке заспокоює.

На видиху – уявити, як напруга поступово розсіюється.

Попросіть зробити кілька глибоких вдихів і повертатися «сюди та тепер».

7. Рефлексія

5 ЗАНЯТТЯ РОЗВИТОК САМОРЕФЛЕКСІЇ

1. Вправа «Без маски» (10хв.)

Мета: навчання навичок самоаналізу, рефлексії.

Інструкція: Учасники групи розділяються на пари і беруться за руки. Один із них грає роль «дзеркала», інший — головного учасника. Той хто грає роль «дзеркала» бере картку і показує головному учаснику. Той одразу, без підготовки, продовжує фразу, початок якої написаний в цій картці. Висловлення повинно бути гранично щирим і відвертим!

Приблизний зміст карток:

- Особливо мене дратує те, що я...
- Я не можу стримати свої почуття, коли....
- Іноді люди не розуміють мене, тому що я...
- Вірю, що зможу...

· Мій настрій часто....

Я почуваюся спокійно, коли...

2. Вправа «Ім'я та епітет» (10хв.)

Мета: створення позитивного настрою; розвиток уміння позитивного мислення.

Інструкція: Один із учнів називає своє ім'я і підбирає щодо себе якийсь епітет. Цей прикметник повинний починатися з тієї ж букви, що й ім'я, позитивно характеризувати людину та по можливості містити перебільшення (наприклад: «Геніальний Гена, буйний Борис, охайна Олена, толерантна Тамара» та ін.). Другий учень спочатку повторює ім'я та епітет попереднього учасника, потім додає власну комбінацію. Так відбувається і далі по колу. Або інший варіант: учень називає своє ім'я і підбирає до кожної букви у епітет. Цей прикметник повинний позитивно характеризувати його та по можливості містити перебільшення.

3. Вправа «Ураган» (10 хв)

Інструкція: Учасники сідають у коло, ведучий виходить у центр кола та пропонує помінятися місцями всім, хто має певну ознаку (білу сорочку, почищені вранці зуби, темні очі тощо). Причому, якщо учасник має названу ознаку, він обов'язково повинен поміняти своє місце або стати ведучим. Ведучий називає тільки ту ознаку, яку він у даний момент бачить у групі. Коли учасники міняються місцями, ведучий має зайняти чиєсь місце. Учасник, який залишився без стільця, стає ведучим. Якщо учасник довго не може сісти в коло, він може сказати «ураган», і тоді всі учасники повинні помінятися місцями.

4. Вправа-руханка «Фермер, будинок, землетрус» (10 хв.)

Мета: розім'яти м'язи, зняти психоемоційне напруження.

Інструкція: Розподілити учасників на трійки так, щоб пара ставала обличчям один до одного і з'єднуючи руки над головою, утворювала «дах» будинку. Третій

учасник стає всередині будинку під «дахом», цей учасник буде «фермером». Учасники уважно слухають і виконують команди: за командою «будинок» двійки, які утворюють «будинки», мають знайти собі інших «фермерів», які в цей час нерухомо залишаються на своїх місцях; за командою «фермер» на місці залишаються «будинки», а всі «фермери» мають знайти собі нові «будинки»; за командою «землетрус» кожний член трійки повинен знайти собі нових партнерів. Вправа повторюється кілька разів, команди лунають у довільному порядку.

5. Вправа “Безпечне місце” (15хв)

Інструкція: Розслабтеся і дихайте глибоко

1. Глибоко вдихніть та видихніть, спробуйте заспокоїти дихання і налаштуватися на виконання вправи.

2. Закрийте очі та продовжуйте дихати в природному ритмі.

Уявіть своє безпечне місце

Подумайте про місце, де вам завжди комфортно, спокійно та затишно. Це може бути мальовничий пейзаж, затишна кімната, міцний захисний купол або навіть уявна куліса.

Головне – почуватися у повній безпеці.

Візуалізуйте себе в цьому місці

1. Уявіть, що ви стоїте або сидите у своєму безпечному місці.

2. Подивіться навколо: які об'єкти вас оточують?

3. Зверніть увагу на їхню форму, колір, текстуру.

4. Уявіть, як ви торкаєтесь до них – що ви відчуваєте на дотик?

Розширте своє сприйняття

1. Погляньте далі – що ви бачите навколо?

2. Розгляньте віддалені об'єкти, форми, тіні та кольори.

3. Використовуйте уяву, щоб додати до цього місця все, що зробить його ще більш затишним і безпечним.

Зверніть увагу на деталі

1. Уявіть, як ваші босі ноги торкаються землі.
2. Відчуйте текстуру ґрунту під ногами.
3. Прогуляйтеся, спостерігаючи за довкіллям.
4. Які звуки ви чуєте? Можливо, це спів птахів, шум моря або ніжний подув вітру.
5. Чи відчуваєте ви тепло сонячних променів на шкірі?
6. Які запахи ви відчуваєте?
7. Уявіть аромати морського повітря, квітів, вашої улюбленої їжі або інші приємні запахи.

Відчуйте повний спокій.

Відчуйте, як спокій і затишок наповнюють ваше тіло і розум. Це безпечне місце завжди доступне вам, і ви можете повернутися сюди будь-коли, коли захочете відчувати себе захищено та щасливо.

Запам'ятайте своє місце

Перед тим, як повернутися у реальний світ, озирніться навколо ще раз і запам'ятайте всі деталі свого безпечного місця. Ви можете змінювати його з часом або залишати незмінним – це ваш уявний притулок, де вам завжди буде добре.

Повернення в реальність

Коли будете готові, поступово розплющте очі.

6. Вправа "Геній" (15 хв.)

Інструкція: Тренер просить уявити кожного з учасників, що він геній (наприклад, Ейнштейн). Спробуйте увійти в його життя, відчувати проблеми, інтереси цієї людини. Радійте досягненню, припливу творчої енергії, що існує у вас і створює нове. Поспілкуйтесь у цій ролі з іншими учасниками, розкажіть про своє життя (бажано, щоб учні обирали відомих учених, які близькі їм за інтересами).

Обговорення:

Чи відчуваєте ви внутрішній приплив сил?

Що ви відчуваєте, коли працюєте над винаходом?

Чи була ваша діяльність вимушеною?

Які почуття ви переживали?

7. Рефлексія. (10 хв)

- Учасникам пропонується поділитися враженнями про тренінг.
- Повернення аркушів з вправи “Очікування”.