

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувач кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 10 » травня 2024 р.

УДК 159.923-057.67:17.023.34.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕННЯ ЖИТТЯМ У ЮНАКІВ

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньою програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконав:

студент IV курсу 4653 групи

ЗАХАРОВ Денис Сергійович

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор,

ЛИСЕНКОВА Ірина Петрівна

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАДОВОЛЕННЯ ЖИТТЯМ У ЮНАКІВ	7
1.1. Поняття задоволення життям особистості в сучасній психологічній науці.....	7
1.2. Психологічні особливості юнацького віку.....	13
1.3. Психологічні чинники формування задоволення життям у сучасних юнаків.....	21
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕННЯ ЖИТТЯМ У ЮНАКІВ	27
2.1. Організація і методичне забезпечення емпіричного дослідження задоволення життям у сучасних юнаків.....	27
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	34
2.3. Рекомендації та техніки щодо підвищення рівня задоволення життям у сучасних юнаків.....	49
Висновки до другого розділу.....	65
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68
ДОДАТКИ	74

ВСТУП

Актуальність теми. Людське життя як явище Всесвіту, вселенського масштабу, за своїм змістом унікальна, наповнена подіями та емоціями різної сили і полярності. Крім драматизму, є і яскраві позитивні моменти, до яких відносяться творча активність, саморозвиток, сильні стимули для зміцнення і розширення самосвідомості особистості. Інтерес до проблем особистості, динаміці її розвитку, потребам і цінностям зріс головним чином в результаті науково-технічної революції 20 століття. Підвищена увага до проблем особистості також є результатом бурхливого розвитку психологічної науки.

Воєнний час-це зовнішній фактор, який розділив життя людей на «до» і «після». Війна стала випробуванням для людства. Під час війни емоційний стан людини може бути ірраціональним і непередбачуваним. Це може призвести до цілого ряду проблем, таких як стрес, тривога, депресія та багато інших проблем, особливо конфліктів. Нормалізація емоційного стану є важливим завданням для забезпечення психологічного благополуччя під час війни. Кожна людина, усвідомлено чи ні, намагається знайти баланс між проблемами власного психологічного благополуччя і своїм поточним станом. Тому в ситуації війни і невизначеності, в якій зараз опинилися українці, важко говорити про задоволеність життям, оскільки ресурси індивіда спрямовані на виживання.

Про задоволенням життям розмірковували філософи і психологи різних часів і народів: Г. Гегель, П. Гольбах, М. Монтень, Паскаль, М. Пруст, Б. Спіноза, Л. Фейєрбах та ін. Зокрема, проблемі задоволення життям молоді присвячено дослідження Ю. Альшиної, В. Братуся, О. Васильєвої, В. Васютинського, Н. Вострокнутава. Особливого значення феномену задоволення життям особистості надавали у своїх працях такі зарубіжні вчені як А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фройд, Е. Фромм, К. Юнг, І. Ялом та ін.

Індивідуально-психологічні особливості людини не досягають меж свого розвитку, а поліпшуються або погіршуються протягом усього життя. Кожен такий етап у розвитку особистості розглядається не тільки з точки зору того, що реалізовано, але і з точки зору того, чого ще можна досягти. Найбільший інтерес вчених викликає людина в підлітковому і юнацькому віці, оскільки періоди цього віку характеризуються кризами і потужними особистісними новоутвореннями.

У психолого-педагогічних дослідженнях Г. Абрамової, І. Беха, Л. Кольберга, І. Кона, Г. Крайг, К. Левіна, А. Мудрика, В. Оржеховської, Ж. Піаже, Д. Фельдштейна, Г. Холла висвітлено вікові ознаки періоду юності, які зумовлюють необхідність пошуку нових шляхів і підходів до розуміння їхніх аксіологічних пріоритетів, оскільки в юнацькому віці відбувається зміна «об'єктивного» погляду на себе «іззовні» на суб'єктивну динамічну позицію «зсередини». Оцінка місця юнацького періоду в загальному процесі онтогенезу ніколи не була однозначною. У зростання є свої закони, а у зростаючого «Я» вони свої. Зростання має бути поступовим, і кожна пора повинна бути зрілою. Молоді люди в більшій мірі, ніж інші вікові групи, страждають від нестабільності соціальної, економічної і моральної ситуації в країні, і сьогодні вони втрачають необхідний напрямок до цінностей та ідеалів, тому що старе зруйновано, а нове не побудовано.

Актуальність даного питання, його теоретична і практична значимість, а також існуючі протиріччя визначили вибір теми дослідження: **«Психологічні чинники задоволення життям у юнаків»**.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити феномен задоволення життям у сучасних юнаків в умовах невизначеності воєнного часу.

Завдання дослідження:

1. Дослідити поняття «задоволення життям» особистості за допомогою теоретико-методологічного аналізу наукових джерел;

2. Визначити психологічні чинники формування задоволення життям у сучасних юнаків.

3. Здійснити емпіричне дослідження задоволення життям у юнаків.

4. Розробити рекомендації та техніки щодо підвищення рівня задоволення життям у сучасних юнаків.

Об'єкт дослідження: задоволення життям у юнаків як психологічний феномен.

Предмет дослідження: кореляція між задоволенням життям сучасних юнаків і їх самооцінкою та відчуттям самотності.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що задоволення життям корелює з самооцінкою та відчуттям самотності.

Теоретичне значення: Встановлення психологічного чинника задоволеності життям сучасної молоді в умовах невизначеності воєнного часу поглибить теоретичну базу для вивчення даного питання, вивчення взаємозв'язку між життям сучасної молоді та задоволеністю своїм психологічним здоров'ям допоможе краще зрозуміти напрям подальших досліджень з даного питання.

Практична значимість результати дослідження відкривають перспективу вивчення задоволеності життям молоді як важливої складової психологічного благополуччя і розвитку особистісних і професійних якостей людини, матеріали емпіричного дослідження можуть бути використані практичними психологами при проведенні індивідуальної та групової роботи з молоддю. Теоретичні та практичні матеріали дослідження допоможуть у розробці та модернізації курсів «Психологія особистості», «Вікова психологія».

Методи дослідження.

– *теоретичні* – аналіз філософської, соціологічної, психологічної літератури з досліджуваної проблеми дав змогу визначити концептуальні засади дослідження, уточнити сутність і зміст ключових понять;

– *емпіричні*: Метод прямих запитань; методика «Експрес-діагностика

рівня соціальної ізольованості особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон); методика «Експрес-діагностика рівня самооцінки»; методика «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу); методика «Експрес-діагностика довіри» (за шкалою С. Розенберга) та методика «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрації» (Л. Вассерман).

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилася впродовж 2023–2024 років у м. Київ і м. Миколаїв. Дослідженням було охоплено 50 осіб юнацького віку від 18 до 25 років.

Апробація результатів дослідження. Основні тези роботи були обговорені під час роботи наступних конференцій: VI Всеукраїнська студентська науково-практична інтернет-конференція «Студентський науковий вимір проблем природничо-математичної освіти в контексті інтеграції України до єдиного Європейського і світового освітнього простору (16-17 травня 2024 р., м. Глухів, Україна), XXI Міжнародній науковій конференції «Ольвійський форум – 2024: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі» (20-23 червня 2024 р., м. Миколаїв, Україна).

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох основних розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який включає 62 найменування. Основний зміст кваліфікаційної роботи викладено на 70 сторінках комп'ютерного тексту (повний обсяг роботи склав 86 сторінок).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАДОВОЛЕННЯ ЖИТТЯМ У ЮНАКІВ.

1.1. Поняття задоволення життям особистості в сучасній психологічній науці.

Задоволеність життям – важлива психологічна складова, яка дозволяє людині відчувати гармонійний душевний стан. Зрозуміло, що життя більшості людей ділиться на діяльність, пов'язану з професією, і діяльність, спрямовану на особисте життя, засновану на їх власних стандартах, частково пов'язану з навколишнім середовищем, стандартами і життєвими подіями, пов'язаними з ним в якийсь момент його існування.

Варто відзначити, що у більшості людей особисте життя асоціюється з сімейним, хоча нам ця думка здається досить суб'єктивною, оскільки сучасний світ демонструє безліч діаметрально протилежних реальних картин. Йдеться про такі поняття, як «самотність» і «усамітнення», коли людина свідомо прагне жити одна, маючи схильність до соціофобії, соціопатії або певні «холостяцькі» переконання. Також, як приклад, можна згадати рух «freechild», тобто «життя без дітей», на відміну від класичних поглядів тих, хто виступає за міцну багатодітну сім'ю, тому тема задоволеності життям включена в багато екзистенційні проблеми людства, а також в область сенсу існування актуальна і суперечлива, тому що тут немає правильних або неправильних шляхів і стандартів. Немає сумнівів, що тут є можливості для вдосконалення. Тут все індивідуально.

Тривалий час проблема задоволення життям була питанням вибору між психологічним здоров'ям або благополуччям (нормою) або відсутністю норми. Але, останнім часом, пошук критеріїв, за якими можна оцінити задоволення життям особистості виходить за межі лише медичного фізіологічного чи-то філософського тлумачення проблеми. Задоволення життям особистості – це вже не просто набір певних ознак, за якими фахівець

або сама людина може оцінити свій психологічний комфорт, а й широкий спектр особистісних соціально-психологічних характеристик, які є знаковими для особи, у картині її внутрішнього світу, її самосприйнятті на певному віковому етапі.

Тривалий час у традиційному розумінні задоволення життям розглядалося як протиставлення психологічному захворюванню. Тобто, якщо людина не мала психологічних проблем, то вона вважалася психологічно здоровою. Традиційна модель психологічного здоров'я поступово доповнюється і розширюється. Адже поняття задоволення життям особистості включає в себе не тільки психологічне здоров'я як відсутність психологічної проблематики, а й його зв'язок і залежність від фізичного стану особистості, його економічного рівня, реалізації в соціумі та у близьких стосунках, рівня культури, освіти, релігійної та етнічної приналежності тощо [39].

Задоволення життям, в рамках екзистенційного підходу, ґрунтується на здатності людини осмислювати власне буття і обирати його напрямок [24, с. 133]. Так, позитивні емоції підсилюють позитивний афект, відповідно негативні – негативний. Ці афекти накопичуються і саме різниця між ними, тобто, чи баланс позитивний чи негативний і визначає, чи загалом людина відчуває задоволення від життя. Відтак, той факт, що розбіжність між позитивним і негативним впливом має бути найкращим лакмусом щастя, звичайно, не відхиляється від звичайних моделей задоволення і болю [18].

Справжньому інтересу до феномену задоволення життям на сучасному етапі сприяє розвиток такого напрямку як позитивна психологія, що займається дослідженням позитивних рис у психіці людини. Основними науковими інтересами у цьому напрямку є дослідження таких аспектів життя людини як щастя, довіра, прощення та інші. На думку представників позитивної психології позитивні емоції сприяють більш відкритому сприйняттю світу людиною, роблять її більш дружньою, а життя більш творчим. У позитивній психології термін «задоволення життям» тісно пов'язаний із терміном «щастя». Між іншим, існує ще так званий

«оздоровчий» підхід («wellness»), який використовується для консультування, керуючись принципами здорового способу життя і є такою філософською життєвою матрицею, яка приділяє увагу всім його основним сферам – духовній, матеріальній, соціальній і фізичній [32, с. 87].

Тому на сьогоднішній день не існує єдиного визначення поняття «задоволеність життям», протиріччя і різні підходи до критеріїв, за якими воно визначається, різноманітні, унікальність людського існування щодо основних факторів дозволяє людині займати оціночну позицію не тільки по відношенню до життя в цілому, але і про себе, позбавлятися від цього, проводити евтаназію, але боротися, справлятися з цими ситуаціями, знаходячи спосіб зняти емоційні переживання шляхом опору або принесення в жертву моральних принципів і цінностей, а також відокремлювати себе від небажаних подій, які неминучі або вже відбулися, - це, події, і випробування, які ставлять людину перед питанням вибору. Людина на певному етапі історії свого особистого життя повинен зробити певний вибір на користь тієї чи іншої системи свого існування і життєдіяльності. З цих позицій система вибору, розгорнута в просторі і часі, проявляється як питання про сенс людського життя і призначення [26, с. 34].

Питання про задоволеність людини життям має давню ідеологічну традицію і є фундаментальною проблемою філософії та культури. Задоволеність життям пов'язана з об'єктивно важливими цінностями, які служать найвищою метою людської діяльності та прагнень. Ціннісний стандарт задоволеності життям включає в себе не» голі « теоретичні феномени, а дуже важливі і емоційно прийнятні цілі. Він сприймається людиною не тільки об'єктивно сприятливо, але і суб'єктивно усвідомлено. Задоволеність життям-це явище, що змінює життя, незалежно від того, чи йде мова про конкретну людину або про релігійно-ідеалістичної персоніфікації світу і його явищ (Бог, Абсолютна Ідея, світовий Дух) [25, с 19].

Залежно від того, які цілі людина ставить перед собою, в набутті сенсу життя у індивіда з'являються дві різні установки: «бути» або «мати». Ставлення до «мати», по Фромму, йде корінням в глибоку старовину, коли ця

вимога була необхідною умовою виживання людства. Наявність такого ставлення - нормальне явище сучасної людини, стан душі, оскільки життя вимагає наявності певних речей. Але ставлення «мати» ніколи не повинно бути самоціллю, це всього лише засіб для досягнення важливих [24, с. 14]. Тому, обговорюючи обидві протилежні життєві позиції, слід зазначити, що жодна з них не може бути незалежною і самодостатньою. Вони повинні доповнювати один одного, але акцент повинен залишатися на втіленні духовних цінностей.

На питання, як людині зрозуміти, якою саме вона повинна бути, Й. Гете відповів: «Як нам пізнати себе? Роздумуючи – ні, ніколи, тільки діючи. Намагайтеся виконувати свій обов'язок, і незабаром ви дізнаєтеся, ким ви є. А що ж тоді є вашим обов'язком? Вимоги кожного дня» [5, с. 176].

Вміти насолоджуватися життям – це покликання. Не людина ставить питання про сенс свого життя, а життя ставить це питання перед нею, і людина повинна щодня і щогодини відповідати на нього не словами, а діями. Сенс не є суб'єктивним, людина не створює його, а знаходить у світі, в об'єктивній дійсності, і саме тому він виступає як імператив, який вимагає своєї реалізації. Сенс неможливо дати, його можливо лише віднайти самостійно в множині інших сенсів. І лише той, хто знайде, воістину задоволений життям.

Геніальність, мудрість, ідеалізм, і навіть сакральний сенс ми знаходимо в працях Карла Юнга, чийі думки по-праву можна назвати «скарбницею». Ось що він писав про задоволення життям: «Сумна правда полягає в тому, що життя людини складається з комплексу невблаганних протилежностей – дня і ночі, народження та смерті, щастя та страждання, добра та зла. Ми не впевнені навіть у тому, що якесь одне переважатиме над іншим, що добро переможе зло, чи радість – біль. Життя це поле битви. Воно завжди існувало і завжди існуватиме, якби це не так, життя добігло б кінця» [33].

Психодинамічна теорія особистості підходить кожній людині окремо. У всі часи, в будь – якій ситуації, завдяки аналізу, людина повертається до самого себе, адже тільки той, хто є він сам, здатний ствердити це в самотності

– може істинно вступити в комунікацію. Метою завжди залишається здобуття незалежності самостійної людини. Людина знаходить свободу через своє ставлення до реального існування. Вона незалежна від усього, що відбувається в світі, завдяки глибині зв'язку з трансцендентним.

Отже, кожна людина по-своєму задоволена життям. Але я хочу показати, що у цих індивідуальних проявів є виразно спільні риси, обумовлені цілями і суспільними інтересами, в якому живе конкретна людина. Австрійський психолог В. Франкл стверджує, що «існує тільки певна мета людського життя». Усвідомлення сенсу життя передбачає вільний вибір індивіда. Його вимогою є свобода як людська форма самообумовленості існування. Доцільність сенсу існування проявляється в його загальної особистісної функції, на основі загального суспільного сприйняття, загальної об'єктивної істини і соціальної значущості [29, с. 34]. Рене Декарт мудро підвів ризику вищезазначеному: «Прагни завжди перемагати скоріше самого себе, ніж долю, і змінювати скоріше свої бажання, ніж порядок у світі!».

Загалом, існуючі дослідження на тему задоволення життям оперують такими близькими категоріями і поняттями як щастя, психічне здоров'я, позитивний стиль життя і емоційний комфорт, якість і психологічне благополуччя [44]. При чому важливий саме баланс між задоволенням життя через задоволення особистих потреб та потреб суспільства [16, с. 121].

Задоволення життям розцінюється як стан оптимального функціонування людини, який вимірюється суб'єктивно і може не співпадати із її об'єктивною оцінкою за допомогою психодіагностики [57, с. 141]. Тобто людина може вважати себе цілком щасливою, але об'єктивно не відповідати критеріям, що визначають задоволення життям, і навпаки – щаслива і успішна особистість з об'єктивних параметрів, суб'єктивно відчуває себе психологічно неблагополучною і незадоволеною життям. Варто звернути увагу, що велике значення у розумінні поняття задоволення життям відіграють гендерні відмінності, соціокультурні особливості, навіть етнічна приналежність особистості. Ситуативність, увага до зовнішніх чинників, простору і часу,

особистісне ставлення до цих обставин і умов теж мають певний вплив на відчуття задоволення життям. Коли мова йде про задоволення життям особистості, яка живе в умовах війни а невизначеності сьогодення, великого значення набуває психологічний аналіз особистісного ставлення людини до обставин, що характеризують ці явища.

Сучасне бачення того, що є задоволення життям і з яких компонентів воно складається, можна узагальнено представити схематично (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Компоненти задоволення життям особистості

Отже, задоволення життям – це суспільний і психологічний феномен, який полягає в цілковитому усвідомленні людиною власного життя, власних цілей і цінностей, коли сенс життя повністю відповідає картині світу і життєвим установкам. Це стан абсолютного прийняття свого тіла, розуміння та адекватне сприймання власної не ідеальності, це психологічне і фізіологічне здоров'я і достаток у фінансовій сфері.

1.2. Психологічні особливості юнацького віку

Логіка дослідження апелює до з'ясування психологічних особливостей юнацького віку, адже об'єктом нашого дослідження є задоволення життям в юнацькому віці. У зростання є свої закони, тож у зростаючого «Я» юнаків і дівчат вони свої. Зростання має бути поступовим і кожній порі треба визріти.

Юнацький вік є одним із найбільш складних і маловивчених розділів вікової психології, оскільки існує більше загальних теорій, аніж фундаментальних емпіричних фактів про юнаків і дівчат. Ще й досі у західних теоріях вікової стадії онтогенезу цей період не розглядається як окремий у формуванні особистості, а включається в період «статевого дозрівання». Отже, юнацький вік є фактично «третім світом» між дитинством і дорослістю.

Про пору ранньої юності Г. Абрамова образно пише: «...це час, коли душа людини знаходить своє місце, місце серед інших людей і місце в самому тілі людини, яка швидко змінюється, створюючи новий дім для зростаючої ж душі» [2, с. 492]. Перехід від підліткового до раннього юнацького віку психологи характеризують як період, у якому відбувається зміна «об'єктивного» погляду на себе «іззовні» на суб'єктивну динамічну позицію «зсередини». З юнаками цікаво вести бесіди, диспути, полемізувати. Зсередини стежачи за самою собою, молода людина природно входить у внутрішній стан іншого, починає розуміти його теж зсередини, з його позиції, переконань, життєвих обставин. Бачити за кожним тлумаченням Тінь саморозуміння – це неозвучена місія юнацького віку.

У ранньому юнацькому віці завершується формування статевої ідентичності. Для цього молодій людині необхідна певна модель поведінки, описана у відповідній статті. Молоді люди визначають в собі сексуальні особливості поведінкового, емоційного і соціального існування, цікавляться цим, відчують себе жінкою або чоловіком, хочуть повною мірою відповідати цьому стану. Фізична зрілість у цьому віці погіршує екзистенційний досвід, і хлопчики та дівчатка можуть поводитися дивно та несподівано. Як пише Г. Абрамова: «Причиною трагедії в юності іноді стає не

той факт, що щастя для всього людства нездійсненне, а прищик на обличчі через який нібито не можна піти на дискотеку» [2, с. 497]. В юності часовий горизонт розширюється як в глибину, охоплюючи далеке минуле і майбутнє, так і вшир, включаючи не тільки особисті, а й соціальні перспективи [2, с. 485]. В результаті повна реалізація принципу діалогу може відбутися тільки в юнацькому віці. У підлітковому віці дитина наближається до цього. У молодих людей рішуче вирішуються ідеологічні проблеми, що відображають протиріччя між абстрактним і конкретним.

Слід підкреслити, що характерною рисою юнацького віку є складання життєвого плану. Це одночасно соціальне та етичне явище. Простежуючи долі героїв літератури і кіно, складається враження, що молода людина «втрачає» вибір власної долі - критерії, за якими він розпізнає добро і зло, і стиль спілкування з суспільством, юнаки переживають покликання, вектор гендерних, морально-етичних пошуків, проблеми самоаналізу і багато інших особистісні рухи. Молоді люди також стикаються з загрозою втрати почуття власної цілісності. Щоб цього не сталося, психологи рекомендують надавати молодій людині достатньо психологічної інформації про можливу цілісність життя. У той же час інформація повинна бути персоналізованою. Психологи резюмують: на відміну від дітей, які приймають правила поведінки на віру, молода людина вже почав усвідомлювати їх теорію відносності, але не завжди знає, з чим саме їх потрібно співвідносити. Прості посилання на авторитети його вже не задовольняють. Крім того,» руйнування « влади стає психологічною необхідністю, передумовою для власних моральних та інтелектуальних пошуків. Запобігти руйнуванню святині можна тільки парадоксальним чином: показати земну суть світла національного духу - з їхнього життя, Землі, страждань, коливань, сумнівів, відчаю, розчарування. »

Отже, протиріччя в переживаннях хлопчиків і дівчаток визначаються перевіркою глибини їх психічного простору, саме так людина підходить до екзистенціального розвитку. Дихотомії природно пов'язані з життям тіла

молодих людей, оскільки вони часто викликають нові переживання. Так, у дівчат буде менше коливань, пов'язаних з втіленням їх «я». Дівчата у віці 16-17 років справляють враження дорослих, тому що відносно швидко вибирають орієнтири і часто беруть за зразок чуже «я», чого не завжди можна сказати про чоловіка його віку. У молодих чоловіків діапазон коливань в досвіді набагато ширше, і потрібен час, щоб визначити певне ставлення до себе - межі «я» і свої динамічні сили. Молоді люди шукають сенс в прояві свого «я», тому, якщо, згідно з зразком, надається готова Механічна схема, яку просто необхідно відновити, проблема втрати слуху виникає, коли у молодих людей немає можливості внутрішньо відповідати собі, своїм потребам вони втрачають інтерес, а іноді і зацікавленість в житті в цілому. Молоді люди прагнуть знайти відповідь самому, а не відповідати вчителю, психологу, сім'ї

Якщо початок підліткового віку пов'язаний зі зниженням показників інтелектуальної активності, то період завершення статевого дозрівання (10-11 – й класи, 15-17 років пов'язаний з підйомом інтелектуальної активності на якісно новий рівень. Підлітковий вік, певно, можна вважати завершеним, якщо юна людина починає переживати «пригоди» свого «Я» у сфері думки, тобто можливість самовпливу і самоперетворення відповідно з образом свого ж «Я». Відтак, збільшується інтерес та здатність до абстрактної думки, до узагальнення, прагнення зрозуміти сенс дійсності, самого життя.

На етап пізнього юнацтва або ранньої дорослості припадає студентський період життя людини, коли молодь «проходить стадію персоналізації на основі цілеспрямованого та свідомого засвоєння навчальних, професійних і соціальних функцій, оволодіваючи професійними знаннями, вміннями й навичками, набуваючи професійних якостей під час навчання у закладах вищої освіти» [30, с. 41]. Це найскладніший час, коли виникають питання про правильність обраної спеціальності, майбутнє самоствердження в цьому напрямку. Іноді при зіткненні з реаліями життя і в процесі навчання ідеальна картинка може перетворитися з захоплення в розчарування, а скептична і критична реакція на дисципліну та спеціальність, вчителів і одногрупників

може змусити вас сумніватися у відвідуванні занять. У цей період впровадження в студентське життя, подолання конформізму, визначення своєї ролі в освітньому процесі зводиться до формування професійних, культурних, соціальних та інших запитів і потреб молоді.

У дисертаційному дослідженні Л. Рускуліс аналізу підлягають дослідження в галузі психології, які дають підґрунтя для того, щоб стверджувати, що «вік студентства описує ранній кульмінаційний етап (II–IV курси), коли збільшено кількість професійно спрямованих дисциплін, активізовано НДДС, здобувачі вищої освіти ознайомлені практично з особливостями майбутньої спеціальності під час навчально-виробничих практик, постає питання інтенсивного пошуку працевлаштування». У цей час, на думку цієї ж дослідниці, «відбувається усвідомлене формування професійних, світоглядних і громадянських якостей майбутнього фахівця; найвищого ступеня досягає розвиток саме професійних здібностей його і сходження до вершин творчості; високого рівня досягає інтелект молодої людини; активно проходить перетворення мотивації» [61].

У той же час юнацький вік є важливим фактором професійного становлення людини. Як відомо, юність і рання дорослість, згідно з віковою періодизацією (З. Фройд, Д. Ельконін, Е. Еріксон), є тими етапами, на яких професійне самовизначення та трудова діяльність є основними рушіями розвитку.

Згідно з транзактним аналізом Е. Берна, «життєві сценарії» закладаються з дитинства (до 6 років) під впливом сім'ї, а особливо батьків, тому їх дуже важко змінити. За Берном на вибір хлопчика впливає модель «Дитина матері», а на вибір дівчинки – «Дитина батька». Так, за переконанням Е. Берна, деструктивний вплив на кар'єру мають такі сценарії: «компенсація професійних невдач батьків; продовження батьківських кар'єрних намірів; заборона перевищувати професійні досягнення батьків» [6, с. 117].

Тому в цей важливий період життя роль сім'ї та підтримки батьків стає дуже важливою для молодих людей. Наприклад, важливою складовою успіху

навчання у вищому навчальному закладі є самооцінка відповідного студента, оскільки від цього залежить формування досягнень і мотивації до саморозвитку. Самооцінка є свого роду " ядром " особистості і носить динамічний характер, оскільки може змінюватися протягом усього життя.

Відомо, що самооцінка формується з дитинства в процесі спілкування, на етапі уваги з боку дорослих, співпраці з ними, почуття поваги до них, взаєморозуміння і схвалення. За словами Е. Берна, "від самооцінки залежать відносини між людиною і оточуючими, його значимість, затребуваність, ставлення до успіху і невдачі" [6, с. 189]. Таким чином, самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і подальший розвиток його особистості. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань людини, тобто ступенем недосяжності/легкості тих цілей, які він перед собою поставив. Різниця між домаганнями і реальними здібностями людини призводить до того, що він одночасно починає недооцінювати себе, в результаті чого його дії стають неадекватними (емоційними) [6, с. 193]. Не можна не погодитися з У. Джеймсом, який виділив математичну формулу самооцінки.

Формула самооцінки за У. Джеймсом виглядає таким чином:

$$\text{Самооцінка} = \frac{\text{Успіх}}{\text{Домагання}}$$

Багато досліджень показали пряму кореляцію не тільки між професійною самооцінкою і результатами роботи, а й між ціннісними судженнями інших людей, ставленням до них оточуючих, особливо близьких людей і сім'ї. Згідно з опитуванням студентів, проведеним в останні роки, основне місце серед джерел вибору професії належить "вказівкам батьків" або їх розпорядженням. У той же час при вступі до навчального закладу молоді люди часто не враховують свої здібності і бажання. Саме тому в результаті спостерігаються такі явища, як втрата інтересу до навчання, зниження відповідальності, швидкість і імпульсивність в прийнятті рішень.

Таким чином, з огляду на зазначене вище, можемо стверджувати, що у студентському віці загалом відбувається «концептуальна соціалізація», тобто

усвідомлення людиною свого місця у цьому світі та соціалізація на основі цього певного образу. В процесі цього явища відбувається вироблення стійких властивостей особистості, що і визначають майбутнього фахівця та особистість загалом [15]. Грунтуючись на проаналізованій інформації, можемо зробити висновок про основні новоутворення даного вікового етапу – це професійна спрямованість особистості, вироблення власного світогляду (в т. ч. і професійного), формування мотивів, цілей і цінностей. А в основі всіх перелічених процесів лежить провідна особливість психіки як юнака, так і студента – рефлексія [15].

Розглянемо більш розлого, як відбувається розвиток пізнавальних психічних процесів у юнацькому віці. Так, сприймання, відчуття, пам'ять, увага, мислення відіграють важливу роль у процесі навчання, виховання та діяльності студентів. У зв'язку з провідною діяльністю даного вікового періоду (професійним самовизначенням) більшість психічних процесів досягають високого розвитку. Юнаки і дівчата починають більше концентруватися на певному виді діяльності, і таким чином їхні психічні процеси починають під це підлаштовуватись. Цікаво, що Дж. Хорном та Р. Кеттелом у 1964 році було проведено дослідження, метою якого було визначити відмінності у інтелектуальній діяльності, в залежності від віку у період дорослості. Основними факторами, які розглядалися, були рухливий (текучий, флюїдний) та кристалізований інтелект (fluid and crystalized intelligence) [14].

Флюїдний інтелект – це тип інтелекту, який дає людині можливість опановувати нові знання, навички; завдяки йому людина з легкістю пристосовується до нових умов та ситуацій. До поняття флюїдного (його ще називають текучим або рухливим) інтелекту входять запам'ятовування, індуктивне мислення та сприйняття нових зв'язків між предметами. Він допомагає людині вирішувати нові задачі, які не можуть бути виконані автоматично, не пов'язані зі зверненням до досвіду та знань у цій сфері [18].

Кристалізованим інтелектом, у свою чергу, називають здатність людини використовувати здобуті раніше знання. Сюди належать вербальні навички,

обізнаність, а також здатність формулювати судження, аналізувати, вирішувати проблемні ситуації, використовуючи певні стратегії [18].

За результатами дослідження середній рівень флюїдного інтелекту виявився вищим у юнаків (дослівно – *younger adults* – молодих дорослих), порівняно з більш старшими дорослими [14]. У свою чергу, старші дорослі мали вищі показники кристалізованого інтелекту, на відміну від дорослих, молодших за них (юнаків). Роблячи висновок з результатів дослідження, ми можемо сказати, що існує пряма кореляція між віком людини та здатністю опановувати нові знання: чим людина старша, тим у неї менше можливостей активно здобувати, засвоювати нові знання. Та в той же час, психічні процеси вже, так би мовити, «встоялися», і людина має змогу якнайефективніше виконувати дії, на яких вона певним чином спеціалізується. Говорячи ж про юнацький та студентський вік, то саме високий рівень текучого інтелекту на цьому віковому етапі дає людині змогу швидко опановувати нові знання, що і є запорукою ефективного професійного становлення.

Так як із вищезазначеними явищами текучого та кристалізованого інтелекту мають тісний інші психічні процеси, розглянемо і їх.

Зорова, слухова та кінестетична чутливість (відчуття) досягає максимуму свого розвитку у період між 18 та 20 роками. Саме тому під час навчання так важливо зважати на пізнавальне значення відчуттів і будувати освітній процес, залучаючи зоровий, слуховий та руховий канали. Це покращує запам'ятовування і засвоєння навчального матеріалу студентами [8, с. 10].

Рання дорослість має характерні тільки для неї стадії розвитку інтелекту. Так Д. Перрі вважає, що молоді люди інтерпретують події та явища авторитарними висловлюваннями на зразок «істина-брехня» і поділяють світ на біле і чорне. За переконанням К. Рігеля, діалектичне мислення має особливо важливий аспект, позаяк це інтеграція ідеального і реального, бо реальний світ є корекцією штучного, абстрактного, ідеального мислення. Вміння вносити корекцію є сильною стороною мислення дорослої людини [21].

На думку К. Шайі, когнітивний розвиток дорослих можна розглядати з точки зору функціональних змін, що відбуваються з ними. Ранній дорослості відповідає стадія досягнень. Інтелект використовується для вирішення реальних проблем, які визначають подальшу долю людини, це вибір професії або супутника життя [10]. Сприйняття навчального матеріалу (не як сукупність відчуттів, а як усвідомлення повноти змісту) є важливим фактором успішності, який притаманний саме цьому етапові розвитку. Студенти можуть повніше та точніше сприймати матеріал. Процеси уваги, звісно, знаходяться на достатньо хорошому рівні функціонування, та у період юнацтва та ранньої дорослості вони не досягають свого максимуму. Максимум інтенсивності цього розвитку припадає на вік приблизно 33 років, в той час, як у віці приблизно 26-29 років показники уваги обганяють за своїм розвитком процеси пам'яті та мислення.

Отже, ми бачимо, що більша частина психічних процесів досягають, якщо не найвищого, то доволі високого рівня свого розвитку. І це не дивно, бо, зважаючи на провідну діяльність студентів та на їхню соціальну ситуацію розвитку, це допомагає їм знайти свій шлях в житті, самоствердитись та якомога ефективніше перейти до нового вікового етапу, якому притаманні власні перепони. Таким чином, юнацький вік – це культурно-історична категорія, що представляє шанс для духовної невичерпності, оскільки формується моральний стрижень особистості, на який нанизуються цінності, досвід, потреби, пріоритети, страхи і надії. Це час прийняття відповідальних рішень, які визначають все подальше життя: вибір професії та місця в житті, вибір сенсу життя, вибір супутника життя, створення сім'ї.

1.3. Психологічні чинники формування задоволення життям у сучасних юнаків

Аналізуючи чинники формування задоволення життям у сучасних юнаків під час воєнного часу, який характеризується травматичним досвідом і умовами невизначеності, не зайвим буде розглянути таке поняття як «посттравматичне зростання».

Ґрунтуючись на визначенні Т. Титаренко, життєвою кризою ми називаємо психологічний стан особистості, при якому загострюються соціально-психологічні протиріччя її існування і переживається пік оновлення її внутрішнього світу. У свою чергу, криза молоді людини – це криза осмислення життєвих досягнень, підведення якихось підсумків, ревізії внутрішньої системи життєвих цінностей, зіставлення її з реаліями навколишнього світу, тобто іншого, більш високого рівня самосвідомості і взаємодії зі своїм життям. Свідомість людини рухається протягом усього періоду його життя [25, с. 45].

Філософська та релігійна думка завжди пов'язувала негативний досвід і потенційні позитивні наслідки, які трансформують людину на новий духовний рівень. Так, досліджуючи постраждалих від катастрофи судна *Herald of Free Enterprise* у 1987 році протягом кількох років С. Джозеф встановив, що 46 % постраждалих відмітили зміну своїх поглядів на життя на гірше, а 43 % – на краще, пізніше цей показник вже сягнув 83 % [24, с. 23]. Відтоді вчені досліджують тему позитивних змін внаслідок дії травматичних подій або інших несприятливих ситуацій. Досліджуючи цю проблему, науковці Р. Тедескі та Л. Калхун сформулювали термін «посттравматичне зростання», який згодом став загальноживаним. Вони дійшли висновку, що на посттравматичне зростання особистості впливають наступні персональні характеристики: локус контролю, оптимізм, самоефективність, стійкість, резиліентність, конгруентність, креативність [60].

Посттравматичне зростання особистості фокусується на позитивних ресурсах, які активізує травма, на змінах у таких напрямках як стосунки (покрощуються, стають більш цінними), погляд на себе (віра у себе,

впевненість у свої силах, зростання самоповаги), життєва філософія (усвідомлення, вдячність за кожний прожитий день) [23].

Таким чином, можна стверджувати, що умови життя у воєнний час вимагають від людей діяльності в принципово іншій реальності, яка не просто відрізняється від того, як українці жили у мирні часи, а й істотно впливає на всі сфери життя. Це, безумовно, травматичний досвід, або, принаймні, довготривале перебування в несприятливій ситуації. В цьому контексті важливого значення набуває той набір властивостей особистості, що допомагають витримувати складні обставини життя і підтримувати психологічне благополуччя. Тож, реакція юнаків на війну фрустрацією, соціальною ізоляцією, тривожністю, чи панічними атаками – це нормальна реакція на ненормальні умови. Серед захисних властивостей психіки – стресостійкість, життєстійкість, психологічна резилієнтність тощо, а персональні характеристики, що сприяють посттравматичному зростанню, в своїй основі містять позитивне ставлення особистості до обставин свого життя і мають багато спільного із поглядами психологів щодо такого феномену як толерантність до невизначеності.

У підлітковому віці пріоритетами є власна популярність (престижність), соціальні контакти, хобі і фізична активність, а для дівчаток - збереження індивідуальності, саморозвиток і самореалізація. Самореалізація включає в свій зміст ті ж компоненти, що і адаптивність, але доповнюється певними характеристиками:

- "сприйняття самого себе "(реалістичність в оцінці своїх якостей ,здібностей і напрацювань, розуміння і сприйняття своїх цінностей і потреб, життя в гармонії з самим собою);
- спонтанність, простота, автономність, проблемна зосередженість (природний прояв своїх особистісних якостей, небажання показувати, що він краще ніж є, відсутність маніпулятивної поведінки);

- зрілість (здатність адаптуватися до навколишнього середовища відповідно до законів важливого розуму, вміння розрізняти ідеальні і реальні цілі); на відміну від гармонійних, дисгармонійні риси характеру заважають людині будувати глибокі, тривалі і емоційно стабільні міжособистісні відносини, а також призводить до частих зовнішніх і внутрішніх конфліктів.

Конфлікт в людині виникає, коли стикаються мотиви, потреби, інтереси і імпульси, що володіють рівною силою і важливістю, але спрямовані в протилежну сторону (наприклад, потреба дотримати дане слово і неможливість зробити це через перешкоди, подолати які людина не в змозі) [24, с. 230]. Звідси випливає, що внутрішньоособистісний конфлікт – це конфлікт між «хочу» і «треба». Такі конфлікти викликають серйозне занепокоєння, адже вони є збудниками неврозів, нервових зривів і істерик.

Розглянемо особливості задоволення життям сучасних юнаків. За умови продуктивної побудови життєвого світу юнака, духовна основа і трансцендентне джерело творчої сили будуть притаманні потенціалу росту в душі кожної людини. Справжній центр душі має вигляд творчого джерела, із якого з'являється життя і починається розвиток. У такому випадку юнак творить свій життєвий стиль, притаманний лише йому мікrokосмос, власний особистий простір. При цьому юнак часто має намір реалізуватися у професії, особливо творчого спрямування. Тому досить важливим є аспект самопочуття юнаків, їх самосприйняття, гармонійне поєднання усіх задатків і можливостей для збереження внутрішньої рівноваги.

Цивілізація парадоксальним чином породжує нові проблеми, зокрема, дотримання молодими людьми жорстких вимог суспільства до самореалізації та ідеального тайм-менеджменту, а також відповідність останнім стандартам привабливості. Парадигма в рамках гендерних ролей чоловіків-претендентів і жінок-хранительок домашнього вогнища поступово відходить у минуле. Поряд з жінками-політиками та військовими, сурогатне материнство, зміна статі та клонування також стали звичними.

Сьогодні, в умовах війни і невизначеності, молоді люди не викликають особливого інтересу: вчені кажуть, що в середині кар'єрних сходів, з соціально-економічних і культурних причин, вони "не зацікавлені".

На наш погляд, особистий простір є важливим фактором задоволеності життям молодої людини. Це повинно надати певну семантику життя молодих людей, якийсь глибинний сенс існування. З проблемою втрати сенсу життя стикається більшість молодих людей у воєнний час. На наш погляд, у більшості випадків саме відсутність особистого простору створює екзистенційний вакуум. Таким чином, особистий простір молодої людини глибоко усвідомлює не тільки певні прагнення, інтереси, а й сенс власного життя і здатність реалізувати його зі своєю оригінальною семантикою.

Зізнатися, я й сам нерідко замислююся над сенсом людського життя, і свого зокрема. Намагаюся не оцінювати людей за власним мірилом, стереотипами, моральними принципами й судженнями, бо вважаю, що ставити себе на місце іншого, або іншого на своє – це край легковажності і ніякою емпатією тут не пахне, тому що дуже важко стає зрозуміти ближнього, якщо аналізувати його вчинки через призму власного світобачення. Особисто для мене сенс життя – це гармонія зі світом і самою собою, це мир і спокій у душі, психічна рівновага, це здорове тіло і здоровий дух, а ще – це творчість, яка дарує щастя, задоволення, самореалізацію. Я не бачу сенс свого життя у рабській покорі стихіям долі, бо не вірю в карму, проте і в боротьбі за справедливість не бачу себе. Можливо, мої думки викликають зневагу або протиріччя, можливо, мене справедливо можна вважати егоїстом, однак я вбачаю в своєму життєвому кредо певні нотки екзистенції.

Задоволення потреб у спілкуванні та моральній підтримці є ключовими для молоді. У випадку, коли реальне життя не задовольняє їхніх потреб, молодь шукає втечі в Інтернеті, де вони можуть уникнути проблем і труднощів, що супроводжують їх соціалізацію. В контексті освіти та виховання юнацтва, важливо навчати молоде покоління навичкам критичного мислення щодо контенту, який вони споживають в соціальних мережах, а

також розвивати усвідомлення власної ідентичності та самоцінності поза віртуальним простором.

Проте, соціальні мережі також пропонують можливості для позитивного впливу, зокрема через сприяння різноманітності та інклюзивності. Платформи, які акцентують увагу на широкому спектрі голосів і досвіду, можуть сприяти формуванню більш реалістичних та здорових стандартів краси та успіху. Вплив ідеалізованого образу в соціальних мережах на молодь і підлітків особливо важливий, оскільки вони перебувають на етапі формування самоідентичності. Нереалістичні стандарти краси та успіху можуть спричинити розвиток комплексів та незадоволення собою. Крім того, важливою є підтримка з боку сім'ї, особливо для молоді, яка є найбільш вразливою до впливу соціальних мереж. Створення безпечного та підтримуючого середовища може допомогти молодим людям краще справлятися з тиском, пов'язаним зі стандартами краси та успіху, які пропагуються в соціальних мережах.

Таким чином, основними чинниками задоволення життям юнаків є інтимна сфера, професійна реалізація, самоактуалізація та особистісний простір. Існує також багато як глибинно-психологічних, так і соціальних чинників, які блокують креативний потенціал юнаків, погіршують їхнє психологічне самопочуття і ускладнюють побудову траєкторії свого життєвого шляху.

Висновки до першого розділу

У теоретичному розділі кваліфікаційної роботи було проведено вивчення та аналіз ключових понять дослідження, що дозволило зробити наступні висновки:

Суть поняття "задоволеність життям" полягає в тому, що вчені розуміють під особистісною сферою цінності і цілі особистості, які виникають

під впливом соціальних установок, вимог, стереотипів. У філософському контексті задоволеність життям асоціюється з об'єктивно значущими цінностями, які служать найвищою метою людської діяльності і прагнень.

Розкривається, що підлітковий вік-цікава культурно-історична категорія, що характеризується багатьма особистісними трансформаціями, пошуком "символів віри", формуванням аксіоматичних пріоритетів, розвитком емоційно-вольової сфери і професійним самовизначенням.

Виходить, що основними складовими життєтворчого простору молоді людини є інтимна сфера, професійна реалізація, самореалізація, особистий простір. Існує також безліч глибоких психологічних і соціальних факторів, які перешкоджають розкриттю творчого потенціалу молодих людей, погіршують психологічне благополуччя і ускладнюють вибудовування траєкторії життєвого шляху.

РОЗДІЛ 2 .

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕННЯ ЖИТТЯМ У ЮНАКІВ.

2.1. Організація і методичне забезпечення емпіричного дослідження задоволення життям у сучасних юнаків.

Для дослідження феномену задоволення життям існує цілий арсенал різноманітних діагностувальних методик. Наприклад, опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза; «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа; методика «САН»; «Шкала оцінки впливу травматичної події»; багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»; Шкала тривоги Бека; Опитувальник тривоги за здоров'я

(SHAI); Опитувальник для виявлення панічних атак; Шкала оцінки соціальної фобії (SPIN); Шкала тривоги Спілберга (STAI); Шкала соціальної тривожності Л. Лібовіца – LSAS; Пертський опитувальник алекситимії (PAQ); опитувальник міжособистісних стосунків – ОМО/FIRO; методика «Шкала диференціальних емоцій» (К. Ізард). Усі вони, прямо чи опосередковано, показують психологічне благополуччя, вольові якості, рівень самооцінки та схильність до тривожних розладів.

Оскільки гіпотеза нашого дослідження ґрунтується на припущенні, що задоволення життям корелює з самооцінкою та відчуттям самотності, то для нашого емпіричного дослідження було дібрано такі психологічні інструменти:

- методика «Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон) (Додаток А);
- методика «Експрес-діагностика рівня самооцінки»;
- методика «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу) (Додаток Б);
- методика «Експрес-діагностика довіри» (за шкалою С. Розенберга) (Додаток В);
- методика «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрації» (Л. І. Вассерман) (Додаток Г).

Наприклад, методика «Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості», розроблена Д. Расселом та М. Фергюссоном з метою оцінки ступеня соціальної ізоляції у особистості, що дозволяє швидко визначити рівень відчуття самотності та відчуженості, яку досліджує респондент у своєму житті. Методика базується на питаннях, спрямованих на виявлення основних аспектів соціальної ізоляції. Зазвичай ці питання стосуються таких аспектів, як кількість та якість соціальних зв'язків, рівень задоволеності від соціальної взаємодії, відчуття опору або відчуженості у відносинах з іншими людьми тощо. Процес застосування методики може бути досить швидким та простим. Спільно з цим, результати дозволяють отримати загальне уявлення про ступінь соціальної ізоляції особистості, що є важливим

для подальшого аналізу та розробки індивідуальних стратегій психологічної підтримки.

Методика включає такі теми запитань:

- кількість соціальних контактів – це можуть бути питання про кількість друзів, з якими особа зв'язується щодня або тиждень, чи проводить вона час з різними групами людей;

- якість відносин – питання можуть стосуватися якісного аспекту взаємин з іншими людьми, таких як рівень підтримки, взаєморозуміння та відчуття прийняття;

- відчуття самотності та відчуженості – методика може містити питання, спрямовані на оцінку відчуття самотності та відчуженості у різних ситуаціях та взаємодіях з оточуючими;

- стрес та депресивні симптоми – деякі питання можуть стосуватися відчуття стресу та депресивних симптомів, які можуть бути пов'язані зі соціальною ізоляцією [22].

Варіанти відповідей можуть включати шкали від «часто» (3 бали), «іноді» (2 бали), «рідко» (1 бал), «ніколи» (0 балів). Обраний варіант відзначте відповідною цифрою. Кожне питання може мати свій власний набір варіантів відповідей, які краще відображають конкретний аспект соціальної ізоляції. Оцінка відповідей зазвичай здійснюється шляхом підрахунку суми балів або за допомогою спеціальних формул, які можуть бути визначені авторами методики. Ця сума або показник може вказувати на рівень соціальної ізоляції: чим вище сума (або інший показник), тим вищий рівень ізолюваності. Методика може бути корисною для різних сфер застосування, включаючи клінічну практику, дослідницькі роботи та соціальні програми. Вона допомагає ідентифікувати осіб з підвищеним ризиком відчуття соціальної ізоляції та забезпечити їм необхідну підтримку та допомогу для полегшення цього стану.

Наступна методика «Піраміда А. Маслоу». Вона дозволяє визначити, які

потреби є найбільш важливими для індивіда. Потреба – це психофізичний нестаток чогось, що є рушійною силою до дії. Широкої популярності набула теорія ієрархії потреб А. Маслоу. Відповідно до цієї теорії потреби людини еволюціонують від фізіологічних до духовних, і люди повинні спочатку задовольнити свої первинні потреби, перш ніж вони зможуть розвинути потреби вищого порядку.

Ієрархія потреб А. Маслоу (Рис. 2.1.) включає в себе наступні компоненти:

- фізіологічні (голод, спрага, сон і т.д.).
- потреба в безпеці (уникнення болю, гніву, страху і т.д.).
- соціальні потреби (любов, сім'я, друзі, спілкування);
- потреба в незалежності – потреба в самоствердженні (престиж, самоповага, кар'єра, успіх);

потреба в самореалізації (реалізація здібностей, самовираження, розуміння і т.д.) [24].

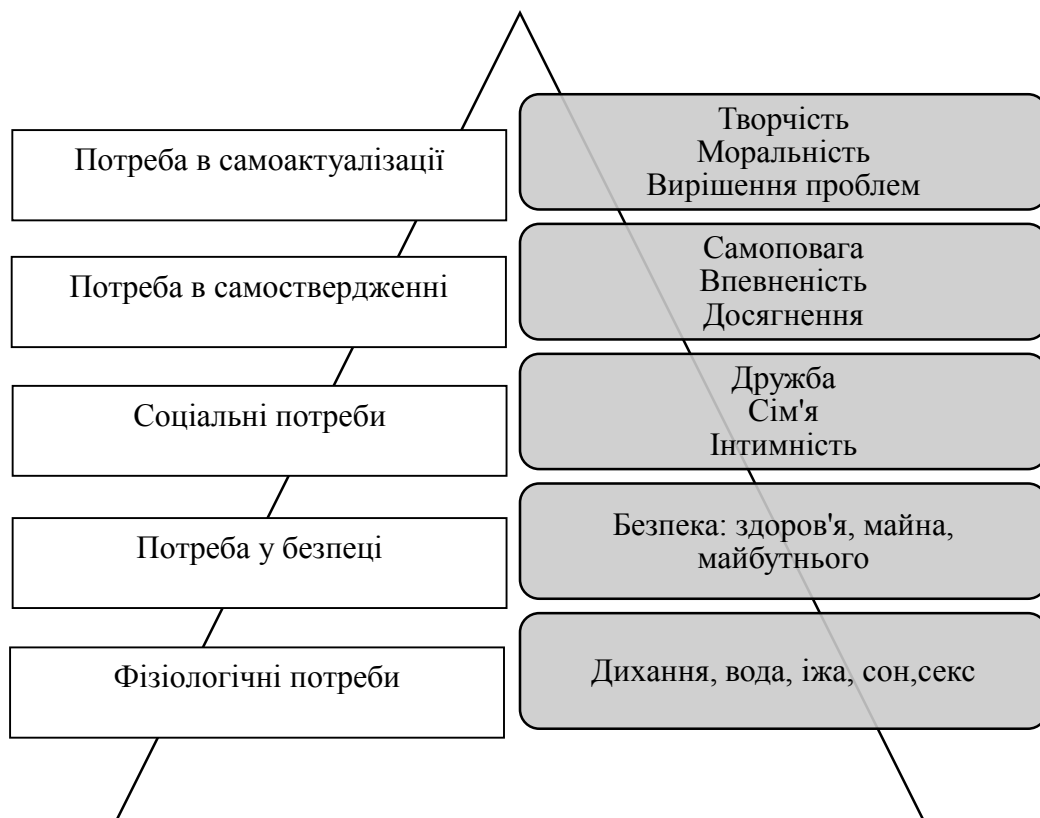


Рис. 2.1. Основні компоненти піраміди потреб за А. Маслоу

А. Маслоу висловлював упевненість у тому, що особистість може відчувати задоволення від життя, навіть якщо вона не має необхідних матеріальних благ. Проте, він поставив питання: що відбувається з людськими бажаннями, коли базові потреби задовільнені і немає фізичного голоду? А. Маслоу вважав, що в таких випадках виникають вищі потреби, які не пов'язані з матеріальними благами, а стосуються духовного розвитку. Самореалізація, за словами А. Маслоу, є найвищою з усіх потреб, і цей процес здійснюється крок за кроком [23].

Науковці вважають, що бажання до самореалізації є вродженою складовою кожної особистості. Однак менше 1 % людей досягають цього стану – це пояснюється тим, що відчуття потреби у самореалізації може виникнути лише тоді, коли основні, так звані базові потреби, вже задоволені. Ці потреби охоплюють фізіологічні потреби, такі як їжа, вода, сон, безпека, взаємодія та повага, крім того, багато людей не мають ясного уявлення про свої можливості та сумніваються у своїх здібностях.

Прагнення до самореалізації часто пригнічують соціальні обставини, стандарти та стереотипи. Протягом століть суспільство відносилося до жінок з певною недовірою у ролі художниць, вчених або політиків. Навіть у сучасному світі жінкам часто важко здійснити себе в цих сферах. Ще однією перепоною для самореалізації є потреба у безпеці. Оскільки особистісний розвиток вимагає постійної готовності до ризику, змін, помилок, відкритості до нових ідей та досвіду, це може створювати відчуття нестабільності і небезпеки [45].

Проте концепція протилежна: самоактуалізовані особистості мають низку позитивних характеристик, таких як емоційна стійкість, творчий потенціал, здатність фокусуватися на вирішенні проблем, незалежність у

судженнях та стійкість до соціального тиску. Вони володіють впевненістю в собі та впевнено відчувають своє призначення, довіряючи своїй справі.

Психологи підкреслюють, що самоактуалізація – це не завершений процес, а постійний шлях, безперервне вивчення і самовдосконалення. Досвід свідчить, що самоактуалізовані особистості досягають більшого успіху у своїй професійній діяльності, порівняно з іншими. Тому питання самоактуалізації є настільки важливим як для молодих людей, що тільки починають свій шлях, так і для дорослих, які зіштовхуються з різноманітними викликами та кризами.

Прагнення до безпеки виражається у бажанні міцного та безпечного майбутнього, у збереженні стабільності та уникненні ризиків. Соціальні потреби охоплюють бажання утримувати теплі та близькі стосунки з іншими людьми, вміння ефективно спілкуватися та розумітися один одного. Не менш важливою є потреба в отриманні поваги з боку оточуючих, у визнанні та підтримці, у підвищенні рівня власних навичок та здібностей, а також у збереженні свого статусу та впливу. Особливим етапом є потреба в самореалізації, яка виявляється у бажанні розвивати власні сили та здібності, досліджувати нові горизонти, виконувати завдання, що вимагають повної самовіддачі та принесення користі.

Слід зауважити, що бажання до самореалізації не обов'язково пов'язане з професійними планами. Як писав А. Маслоу, – «...якщо Ви свідомо обираєте стати менш значущою особистістю, ніж це дозволяють ваші здібності, я попереджаю, Ви будете глибоко нещасливі все своє життя» [9]. Крім того, самоактуалізація включає основні структурні компоненти, такі як ресурси, процес та результати – ці компоненти визначають рівень мотивації та зусиль, які допомагають формувати уявлення про «Я-концепцію» особистості.

Методика «Експрес-діагностика довіри» (за шкалою С. Розенберга) – це інструмент, розроблений для швидкої оцінки рівня довіри у особистостей. Цей підхід базується на роботі С. Розенберга і його колег, які вперше представили шкалу довіри, щоб виміряти, наскільки люди вірять іншим людям та

соціальним інституціям. Методика включає невеликий набір питань, спрямованих на виявлення основних аспектів довіри. Ці питання можуть стосуватися відносин з близькими людьми, колегами на роботі, установами або соціальними групами. Вони зазвичай стосуються рівня комфорту відкритості та чуйності у взаємодії з іншими, відчуття надійності та підтримки, а також загальної позитивної оцінки довіри до інших людей чи інституцій [20].

Варіанти відповідей можуть бути організовані на шкалі, яка охоплює різні рівні довіри: якщо відповідь того, хто досліджується, співпадає з ключем, то він оцінюється 1 балом, якщо не співпадає – в 0 балів. Оцінка відповідей зазвичай здійснюється шляхом підрахунку суми балів або за допомогою спеціальних формул, розроблених для цієї методики. Результати дозволяють отримати загальне уявлення про рівень довіри у досліджуваних осіб та можуть бути використані для подальшого аналізу та розробки стратегій підтримки соціальних відносин [20].

Методика «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрації» (Л. І. Вассерман) включає невеликий перелік з 20 тверджень, спрямованих на виявлення основних аспектів соціальної фрустрації, усі питання стосуються різних сфер соціального життя, таких як взаємовідносини з різними групами людей, задоволення від соціальних контактів, відчуття приналежності до соціальних груп та сприйняття соціального середовища. Варіанти відповідей організовані за таким принципом: по кожному пункту визначається (в балах) рівень фрустрації. Вираховується набрана сума балів і ділиться на 20 (кількість питань). Якщо респондент набирає 3,5-4 бали, то у нього дуже високий рівень соціальної фрустрації; 3,0-3,4 бали – підвищений рівень фрустрації; 2,5-2,9 бали – помірний рівень фрустрації; 2,0-2,4 бали – невизначений рівень фрустрації; 1,5-1,9 бали – знижений рівень фрустрації; 0,5-1,4 бали – дуже низький рівень; 0-0,5 бали – фрустрація відсутня або майже відсутня. Оцінка відповідей зазвичай здійснюється шляхом підрахунку суми балів або за допомогою спеціальних формул, розроблених для цієї методики. Результати дозволяють отримати загальне уявлення про рівень соціальної

фрустрації у досліджуваних осіб та можуть бути використані для подальшого аналізу та розробки стратегій підтримки психологічного благополуччя [23].

Наступна методика «Експрес-діагностика рівня самооцінки» призначена для швидкої оцінки ступеня, на якому особистість оцінює себе у різних аспектах життя. Дана методика дозволяє отримати загальне уявлення про те, наскільки людина задоволена своїм внутрішнім світом та своїми досягненнями [21]. Вона включає невеликий набір питань з 15 тверджень, спрямованих на оцінку різних аспектів життя, таких як особистісний розвиток, відносини з оточуючими, професійні досягнення тощо. Питання сформульовані так, щоб дати можливість особистості оцінити свої власні переконання, впевненість у собі та задоволеність життям. Варіанти відповідей організовані на шкалі, що відображає різні рівні самооцінки, за такими варіантами: дуже часто – 4 бали; часто – 3 бали; інколи – 2 бали; рідко – 1 бал та ніколи – 0 балів. Після відповідей результати оцінюються шляхом підрахунку суми балів (загальний показник). Рівні самооцінки: 10 балів і менше – підвищений рівень; 11-29 балів – середній, нормативний рівень реалістичної оцінки своїх можливостей; більше 29 – занижений рівень. Отримані результати можуть бути проаналізовані для виявлення основних тенденцій у самооцінці особистості, що може послужити основою для подальшого розвитку особистості та вдосконалення психологічного благополуччя.

Отже, застосування даних методів дозволило провести комплексний аналіз відчуттів самоцінності та самотності, емоційного стану та задоволення життям респондентів дослідження. Аналіз на основі результатів, може бути важливими для підвищення самооцінки та розвитку соціальних навичок серед студентів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Метою нашого емпіричного дослідження було виявлення кореляції між задоволенням життям сучасних юнаків і їхнім психологічним здоров'ям. Завданнями дослідження було порівняти психологічні особливості задоволення життям сучасних юнаків. Усі обстеження проводились індивідуально.

Дослідно-експериментальна робота проводилася впродовж 2023–2024 років у м. Київ і м. Миколаїв. Дослідженням було охоплено 50 осіб від 18 до 25 років.

На початковому етапі дослідження був використаний "метод прямих питань". ми поставили запитання молодій людині:

1. "Як ви думаєте, чи впливає особисте життя на настрій і поведінку молодих людей?"
2. "Як ви думаєте, чи впливає самотність на ставлення молодих людей до життя?"
3. Як, на вашу думку, їхнє психологічне здоров'я впливає на професійний саморозвиток молодих людей?"

Другим етапом емпіричного дослідження було запропоновано морфологічний тест життєвих цінностей В. Сопова і Л. Карпушиної. Тест на життєві цінності дозволив виявити, наскільки важливі для опитаних юнаків саморозвиток, духовна насолода, творчість, соціальні контакти, власний престиж, особисті досягнення, фінансове становище і збереження власної особистості, і наскільки важлива їх реалізація в професійній, освітній, інтимній та громадській сфері, в особистих хобі і фізичній активності.

Для перевірки достовірності даних застосовані порівняльний аналіз (t-тест Стьюдента), кореляційний аналіз (r-Пірсона) та факторний аналіз (Варімакс-обертання головних компонент).

Пріоритетні життєві цінності осіб у ранній юності – це збереження індивідуальності (M=6,889), саморозвиток (M=6,067) та матеріальне положення (M=5,933), у середній – збереження індивідуальності (M=7,044), саморозвиток (M=6,667) та особисті досягнення (M=6,311). Найважливішими

життєвими сферами для юнацтва є захоплення ($M=6,400$), освіта ($M=5,956$) та професійна діяльність ($M=5,822$), для більш старших – суспільна сфера ($M=6,578$), захоплення ($M=6,311$) та фізична активність ($M=6,267$). Суспільна діяльність для юнаків середньої дорослості виявилась значно важливішою, ніж для осіб ранньої юності ($t=-2,529$ при $p=0,013$).

Одна з найважливіших життєвих цінностей молодій людині-збереження особистості-підтримується такими особистісними характеристиками, як експресивність ($r=0,351$; $r=0,299$): надмірно серйозне та відповідальне ставлення до життя заважає відстоювати власну точку зору і свою неповторність.

У більш старшому віці (22-25 років) цінність власної особистості стає більш вираженою у молодих людей з зовнішньою особистісною орієнтацією. Ще одним життєвим орієнтиром для молодих людей середнього віку є прагнення до саморозвитку. В середині зрілого віку цьому сприяють активність, товариськість і домінування над оточуючими. ($r=0,473$). Така важлива сфера життя у віці 22-25 років, як хобі, асоціюється з цікавістю, мріями і артистизмом ($r=0,362$), в той час як фізична активність пов'язана з екстравертною орієнтацією особистості ($r=0,328$).

Для сучасної молодій людині на початку дорослого життя важливо вибрати одне із захоплень, яке дасть йому можливість підкреслити свою індивідуальність і яскраво проявити себе. Як правило, вони не обмежуються одним видом хобі, вони пробують себе в різних, часом рідкісних видах діяльності. На відміну від людей зрілого віку, молоді люди у вільний час люблять займатися тим, що може принести матеріальну вигоду. Тому хобі може носити практичний характер. Юнаки цього віку відрізняються від зрілих людей тим, що для них важлива сфера освіти і професійної підготовки. Вони вибирають ту освітню діяльність, яка найбільш відповідає їх особистісним характеристикам. Вони намагаються не тільки підвищити рівень освіти для саморозвитку, а й отримувати заробітну плату та інші суттєві пільги (матеріальні вигоди).

Молоді люди цінують професійну діяльність, бо це дозволяє їм виділитись. Вони будуть вибирати професії, здатні підкреслити індивідуальну оригінальність і неповторність, які дадуть їм можливість підвищити свою кваліфікацію і повною мірою реалізувати свої здібності. У той же час молоді люди намагаються вибирати роботу, що гарантує високу заробітну плату і матеріальне благополуччя. Якщо цього важко досягти, вони, як правило, змінюють роботу та заняття. Ці життєві цінності характерні в основному для експресивних молодих людей у віці 18-25 років.

Більш консервативні і ригідні молоді люди цього віку не схильні до громадської діяльності: вони не отримують задоволення від громадської діяльності, намагаються зайняти певне місце в структурі суспільних відносин, чим вони істотно відрізняються від літніх людей, які приділяють більше уваги своїй громадській діяльності. Молоді люди у віці 18-21 року цінують власні соціально-політичні погляди і намагаються не піддаватися чужому впливу. Можливо схвальне ставлення до різного роду неформальним або скандальним організаціям.

Беручи участь в суспільному і політичному житті, вони намагаються якомога повніше реалізувати і розвинути свої здібності в цій області і, в першу чергу, домогтися реалістичних і конкретних результатів своєї діяльності. Часто це робиться для підвищення самооцінки. Їх захоплення спрямовані на підкреслення індивідуальності і самореалізацію. Юнаки ставлять перед собою певні цілі в області своїх захоплень, стежачи за тим, щоб їх досягнення були не гірше, ніж у інших, а можливо, навіть і краще. У цьому віці для них також важлива фізична активність, це необхідно для підкреслення їх індивідуальності і поліпшення фізичної форми. Відбувається значна переоцінка їх даних і можливостей. Вони демонструють свою рішучість і бажання досягти значних результатів у цій галузі.

Ці життєві цінності в середньому підлітковому віці підкріплюються такими особистісними характеристиками, як експресивність і екстраверсія.

Активні, товариські, допитливі, пластичні молоді люди надають більшого значення перерахованим вище цінностям і сферам життя.

Розглянемо отримані дані в світлі важливих психосоціальних завдань ранньої юності: активне практичне залучення людини в професійну діяльність, організація власної сім'ї, ставлення до громадського обов'язку. Професійна сфера виявилася важливою складовою в житті молоді людини середнього віку, проте сучасні юнаки віком 18-25 років не вважають це пріоритетом. Але вони цінують сферу особистих захоплень. Сферою соціальної активності молоді люди цього віку в якійсь мірі нехтують.

Важливим психосоціальним завданням у середньому віці є підтримка економічного рівня життя, організація дозвілля та прийняття вікових фізіологічних змін. У зв'язку з цим життєві пріоритети повинні бути пов'язані з матеріальними цінностями, сферою особистих захоплень, фізичною активністю. Отже, 18-25 років-найкращий час для реалізації себе у сфері зв'язків з громадськістю, що обумовлює підвищення цінності публічної сфери для людини. На думку Е. Еріксона, успішне вирішення психосоціальних конфліктів повинно призвести до генеративності і, отже, до переоцінки цінностей, орієнтованих на творчість.

У нашій роботі з'ясовано, що матеріальне положення не відіграє провідної ролі у житті осіб юнацького віку, як часто прийнято вважати. Більше уваги приділяється хобі і фізичної активності, що дозволяє вирішувати проблеми дозвілля і фізіологічних змін на кордоні зрілості. Більш успішної інтеграції в суспільство можна очікувати від молодих людей, чиє ставлення до громадської діяльності радикально змінюється: вона стає однією з пріоритетних сфер життя. Увага спрямована на недостатнє прагнення сучасних молодих людей реалізувати творчі здібності і змінити навколишню дійсність, тобто ігнорувати загальноприйняті норми в своєму житті, але цей факт обумовлений соціально-економічними потрясіннями в країні і постійною невизначеністю поточної ситуації. Це теж актуально.

На третьому етапі ми запропонували юнакам методики для визначення психологічного здоров'я особистості в умовах воєнного часу, які відповідають основним вимогам наукового пізнання – валідності, надійності та достовірності. Таким чином, у дослідженні задоволення життям сучасних юнаків були використані наступні тестові методики:

- методика «Експрес-діагностика рівня соціальної ізоляції особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон) (Додаток А);
- методика «Експрес-діагностика рівня самооцінки»;
- методика «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу) (Додаток Б);
- методика «Експрес-діагностика довіри» (за шкалою С. Розенберга) (Додаток В);
- методика «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрації» (Л. І. Вассерман) (Додаток Г).

Результати аналізу методики «Експрес-діагностика рівня самооцінки особистості» показують, що: 41 % юнаків мають високий рівень самооцінки. Вони встановлюють перед собою високі цілі з впевненістю у їх успішному досягненні, є амбіційними, вольовими і об'єктивно критичними до себе. Вони діють впевнено та легко, не знижують значення своїх досягнень, і не мають почуття безнадії. У цих студентів проявляються лідерські якості, вони не піддаються конформізму, відкрито приймають власні невдачі та помилки. Вони поважають свої інтереси і принципи, готові захищати їх у конфліктних ситуаціях, і не звертають увагу на думку інших. Також такі особистості не схильні до самокритики, але здатні знаходити конструктивні рішення проблем (Рис. 2.2.).

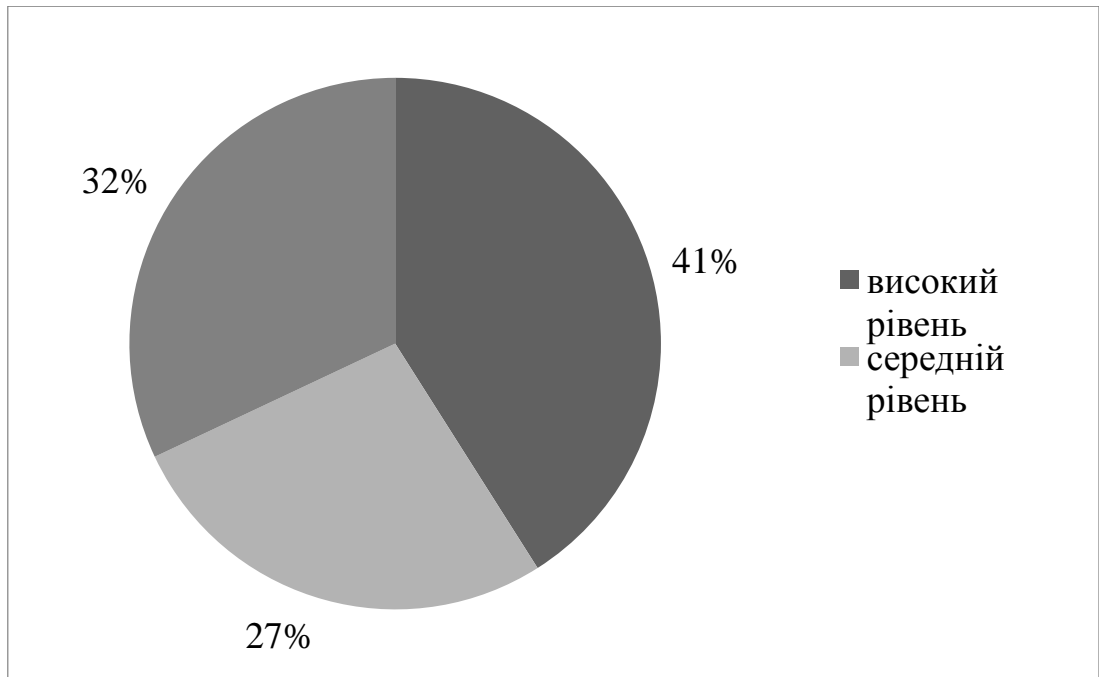


Рис. 2.2. Результати дослідження за методикою «Експрес-діагностика рівня самооцінки особистості»

У свою чергу, 27 % респондентів дослідження володіють середнім рівнем самооцінки. Такі юнаки реалістично оцінюють себе, свої навички, вчинки, якості та можливості, і можуть сміятися над собою. У звичайних умовах, коли все йде за певними правилами та стабільно, вони прислухаються до думок інших. Однак, у стресових або критичних ситуаціях їхня самооцінка може змінюватися. В таких випадках вони можуть відчувати невпевненість у прийнятті рішень, їхнє мислення стає менш логічним та послідовним, а під час невдач їхня тенденція до самокритики та застосування деструктивних методів вирішення проблем зростає. 32 % учасників характеризуються низьким рівнем самооцінки. Такі юнаки мають певну невпевненість у собі, своїх рішеннях, правилах та принципах. Вони схильні до конформізму, легше підлаштовуються до думок інших та більш вразливі до критики, їх поведінка більш пасивна, вони терплячі, сором'язливі і схильні до альтруїзму на користь інших. У випадках конфліктів вони часто уступають, не стоять на своєму, і вважають, що їх думка та особистість не мають значення для нікого. Крім того, юнаки з цим типом самооцінки схильні порівнювати себе з іншими, мають

проблеми у спілкуванні з оточуючими, особливо з особами протилежної статі.

Згідно з результатами дослідження з використанням методики «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу), більшість респондентів (43 %) виявили прагнення задовольнити свою потребу у самоактуалізації, що є найвищим рівнем у піраміді потреб. З цієї категорії, 33 % респондентів виражають бажання задовольнити потребу у самоствердженні. Потреба у безпеці (16 %) спостерігається серед тих, хто відчуває загрозу свого життя, тоді як лише 8 % респондентів відзначають, що мають потребу бути частиною суспільства (Рис. 2.3.).

Основним мотивом у цьому періоді студентського віку є зайнятість у навчанні, головним завданням якої є особистісний розвиток та плани на майбутнє. Згідно з результатами дослідження, більшість респондентів виявили бажання до самореалізації, проте ступінь цієї потреби є індивідуальним та залежить від кожної особистості. За словами А. Маслоу, такі люди, зазвичай, мають яскраве та чітке уявлення про світ, орієнтуються на вирішення проблем та є відкритими. Потреба у самоствердженні пов'язана з бажанням отримати позитивну оцінку себе та оточуючих. Вона свідчить про визнання та самоповагу з боку інших. 33 % респондентів виразили бажання задовольнити цю потребу, що свідчить про наявність якостей, характерних для особистостей даного вікового періоду. Соціальна потреба, яку відзначило 8 % учасників, вказує на їхню спрямованість на соціум, відчуття приналежності, що може свідчити про присутність якостей, таких як колективізм та гуманізм.

Домагання юнаків до успіху, яке відображається як у їх особистому, так і у професійному житті, має значний вплив на формування їхньої поведінки та реакцій на події – це прагнення може сприяти розвитку у них моделей поведінки, що відповідають типу «особистісної зрілості», а також стимулювати потребу в самореалізації, щодо стійкого сприйняття успіху. Особистісний ріст та розкриття особистого потенціалу – це концепції, які можуть описати не лише прагнення людини до сенсу життя, але й її бажання

розвиватися та досягати своїх цілей. Цей процес часто відображає тенденцію до особистої самореалізації, коли особа стає все більш усвідомленою та задоволеною власним життям через досягнення своїх потенційних можливостей. Таким чином, це домагання до успіху може відобразитися у формуванні в юнаків зрілих психологічних стратегій, що сприяють їхньому особистісному зростанню та виявленню внутрішніх можливостей.

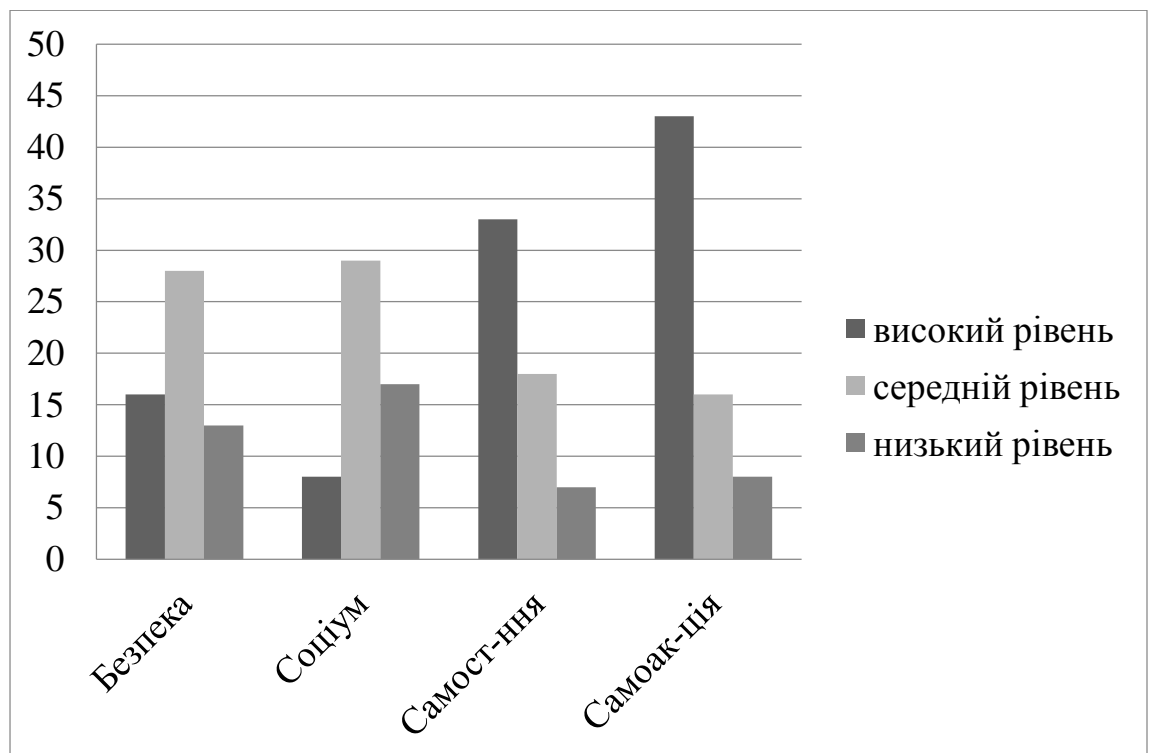


Рис. 2.3. Результати дослідження за методикою «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу)

Аналіз результатів методики «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрації» (Л. Вассерман) серед юнацтва, проведений у контексті дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та відчуттям самотності, свідчить про важливі зв'язки між цими показниками (Рис. 2.4.). За даними дослідження 20 % юнаків виявили дуже високий рівень фрустрації, що може бути пов'язано зі зниженням самооцінки та відчуттям відчуженості, при цьому 25 % респондентів мають підвищений рівень фрустрації, що може свідчити

про недоліки у самооцінці та соціальних взаємодіях. У той же час 15 % молоді мають помірний рівень фрустрації, що може вказувати на відносно стабільну самооцінку, але з певними соціальними труднощами. Також 10 % респондентів виявили невизначений рівень фрустрації, що може свідчити про нестабільність у самооцінці та соціальній адаптації.

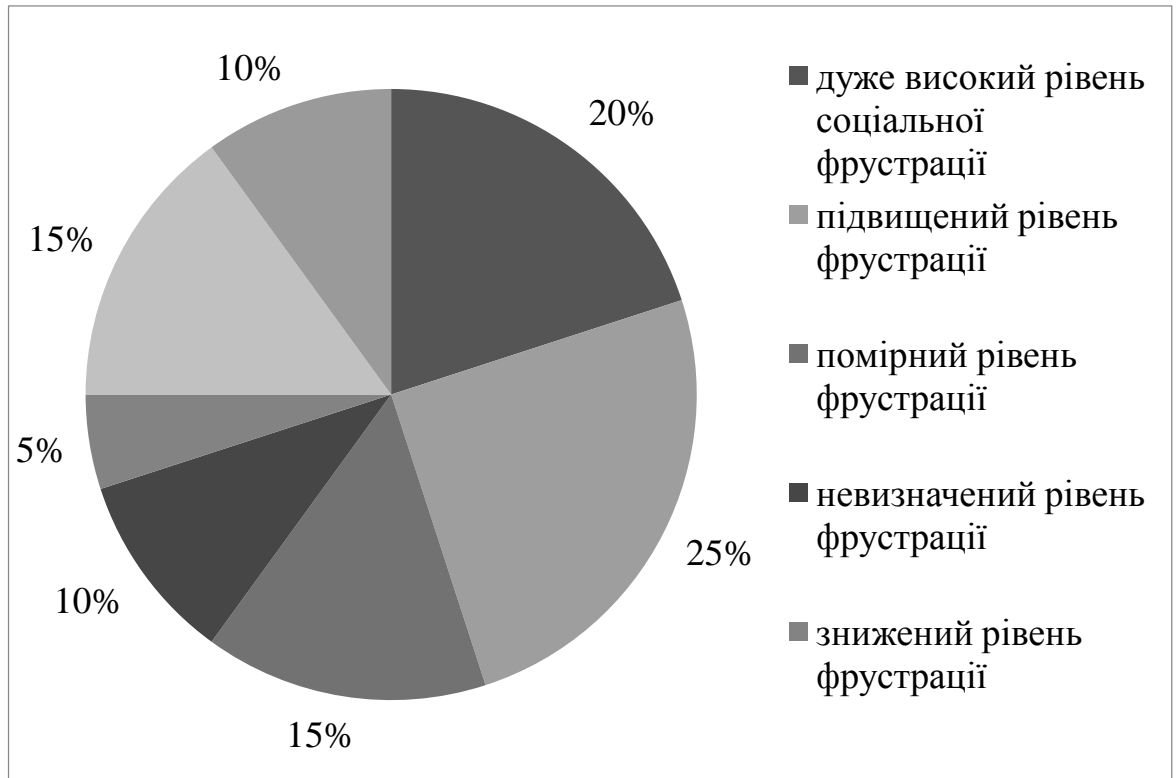


Рис. 2.4. Результати дослідження за методикою «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрації» (Л. Вассерман)

Лише 5 % юнаків мають знижений рівень фрустрації, що може бути позитивним індикатором високої самооцінки та задоволеності взаєминами, а також 15 % виявили дуже низький рівень фрустрації, що свідчить про стабільну самооцінку та задоволеність соціальними взаєминами. Таким чином, аналіз даних дозволяє зробити висновок про важливі зв'язки між самооцінкою та рівнем соціальної фрустрації серед молоді.

За результатами методики «Експрес-діагностика довіри» (за шкалою

С. Розенберга) отримали: високий рівень довіри спостерігається у 45 % юнаків, що може свідчити про стабільну самооцінку та впевненість у власних здібностях. Середній рівень довіри зафіксовано у 35 % юнаків, що може вказувати на більш обережне ставлення до себе та навколишнього середовища. Низький рівень довіри виявлено у 20 % молоді, що може свідчити про певні труднощі у встановленні та підтриманні міжособистісних зв'язків (Рис. 2.5.).

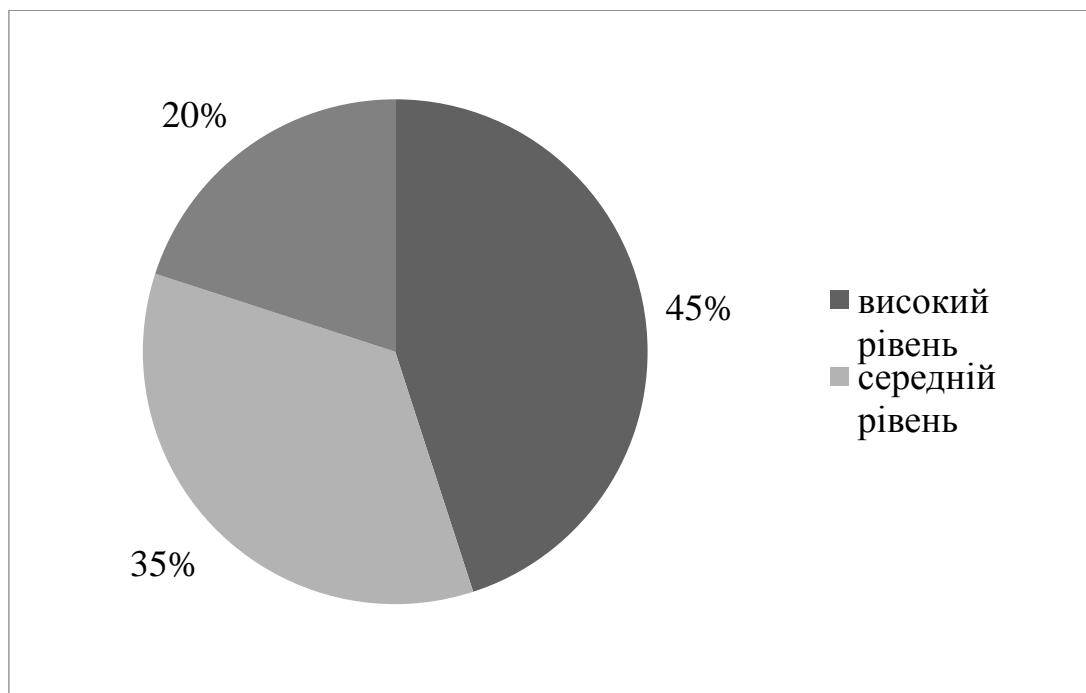


Рис. 2.5. Результати дослідження за методикою «Експрес-діагностика довіри» (за шкалою С. Розенберга)

Результати дослідження можуть допомогти зрозуміти, як рівень довіри впливає на взаємозв'язок між самооцінкою та відчуттям самотності у юнацькому середовищі, що прямо може вказувати на задоволення або незадоволення життям юнацтва. Важливість дослідження може бути обмеженою або не зовсім точною в контексті вивчення взаємозв'язку з іншими психологічними аспектами, такими як самооцінка та відчуття самотності, але розуміння взаємозв'язку між цими показниками може бути складним через можливість впливу інших факторів, таких як соціальна підтримка, культурні

аспекти та індивідуальні розбіжності. Таким чином, існує необхідність у додаткових дослідженнях та уточненні методології для отримання більш об'єктивних та точних результатів саме за показниками рівня довіри особистості до світу та близького оточення.

Отже, слід зазначити, що більшість юнаків володіють високим рівнем самооцінки, що має позитивний вплив на їхній особистісний розвиток, взаємини з однолітками та родиною, а також на їхні успіхи в навчальній та професійній сферах. Вони відчують впевненість у собі, зберігають критичне мислення, слухають думки оточуючих та є незалежними. Такі юнаки мають амбіції до досягнення успіху та використовують свої сильні сторони. Проте існує ризик завищеної самооцінки через почуття вищості порівняно з іншими, надмірної впевненості у собі та переоцінки власної важливості [15, с. 77-78]. Менша частина вибірки дослідження відзначається низьким рівнем самооцінки, що відображається у всіх сферах життя – навчальній, соціальній та професійній і викликає почуття власної неповноцінності та непотрібності, що заважає встановленню здорових відносин з іншими людьми і спонукає до тенденції відчуженості та ізоляції від навколишнього світу.

Проаналізувавши результати методики «Експрес-діагностика рівня соціальної ізолюваності особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон) було встановлено (Рис. 2.6.): 57 % осіб переживають високий рівень самотності – юнаки відчують невдоволення життям та собою, у них присутні думки про те, що їх ніхто не розуміє, вони не вміють жити в наступному моменті, вони відчують постійну тягу до повернення у минуле з емоціями суму та жалю. Вони часто не мають підтримки від друзів чи родини, стають більш закритими, використовують сарказм, намагаються уникнути конфліктних ситуацій, крім того, юнаки відчують тривогу, підозрілість та імпульсивність. Респонденти чоловічої статі відчують дискомфорт та самотність як у самотності, так і у групі, у них є потреба у довірливому спілкуванні та взаєморозумінні з близькими, проте таким особистостям важко просити про допомогу, особливо

від незнайомих людей, вони вважають, що їх ніхто не розуміє.

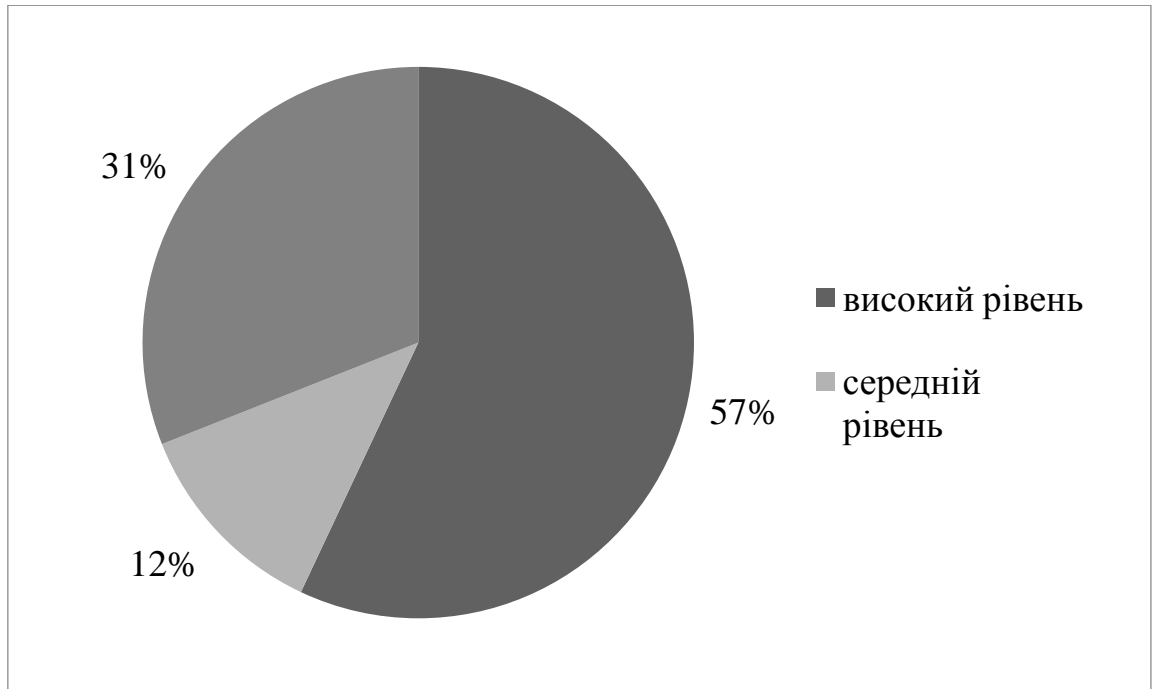


Рис. 2.6. Результати дослідження за методикою «Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон)

Так, 31 % респондентів характеризуються низьким рівнем самотності – такі особистості виявляють відкритість, вони здатні ефективно та ресурсно планувати свій майбутній шлях, мають широке коло соціальних контактів, активно взаємодіють у групі, у конфліктних ситуаціях шукають швидкий та конструктивний вихід, готові надавати та приймати допомогу від оточуючих. Такі юнаки відкрито виражають свої емоції, схильні довіряти та ділитися з іншими своїми переживаннями і проблемами, вони активно живуть та радіють взаємодії з суспільством. Натомість 12 % учасників дослідження виявили середній рівень самотності – цей стан може бути ситуативним або несприйнятим свідомою особистістю. Такі юнаки насолоджуються проведенням часу як у самотності, так і в компанії, вони схильні до саморефлексії та мають обмежене коло соціальних контактів та близьких

друзів, крім того, молоді хлопці використовують самотність як ресурс та вважають, що це дає їм можливість для саморозвитку та приносить задоволення.

Отже, результати дослідження виявлення відчуття самотності показують, що більшість учасників відчують себе самотніми та відокремленими від соціального оточення. За емпіричними даними, юнакам значно важко налагоджувати соціальні зв'язки та планувати майбутнє, вони не дуже довіряють своїм оточуючим, і відзначаються тривожністю, стриманістю у вираженні емоцій, та нахиленням до депресивних настроїв, безпорадності та застрягання в минулому. В деяких респондентів можуть спостерігатись параноїдальні нахили, безпідставний сором та тенденція до самокритики за власні дії. Однак третина юнаків виявляє низький рівень відчуття самотності, що свідчить про задоволення потреби у взаємодії з групою, легкість у спілкуванні та установленні зв'язків. Такі юнаки і дівчата відкриті, мають стійкий позитивний настрій, відчуття захищеності та впевненості у собі та своїх діях, а також усвідомлення своєї важливості та розуміння з боку оточуючих. Вони активно живуть та проявляють альтруїзм.

Для розрахунку кореляції між показниками задоволення життям та самотності й самооцінкою у юнаків віком від 18 до 25 років, щоб стверджувати, що між одиницями аналізу існує залежність або повна незалежність, необхідно визначити критичне значення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r_s) – це непараметричний показник, за допомогою якого можна виявити зв'язок між ранжуванням відповідних значень у двох рядах вимірювань [12].

Встановлено прямий кореляційний зв'язок між показниками: високий рівень самотності та низький рівень самооцінки ($r_s = 0,47$, рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$) – цей зв'язок свідчить про те, що молоді люди з певною часткою сумнівів у собі та сором'язливості почуваються незадоволеними життям, їм важко знайти нових друзів та часто уникають старих контактів, що

призводить до відчуття непотрібності для інших. Такі юнаки не сприймають компліментів, вони хочуть бути якомога непомітнішими та демонструють ознаки розчарування. Вони применшують свій успіх та вважають себе нікчемними. Загалом вони мовчазні та замкнуті, їм важко адаптуватися до нового середовища. Такий тип юнаків менш мотивований до навчання, постановки та досягнення цілей, важко налагоджує комунікацію з студентським колективом та викладачами, має певні труднощі в самореалізації. Вони також виглядають покірними та не хочуть відстоювати свої погляди, думаючи, що їх засудять. Через самотність саме такі юнаки характеризуються емоційною нестабільністю, тривожністю, невротизмом та високою ймовірністю депресії, що відображається як на поведінці (апатія, млявість, виснаження, тощо), так і на навчальній та професійній діяльності. Боячись просити інших про допомогу, боячись бути відкинутими чи осудом з боку інших – такі особистості прагнуть вирішувати проблеми самостійно. У молодих людей виявляється схильність звинувачувати себе, принижуватися, зосереджуватися на власних недоліках, виявляти «навчену безпорадність», через що вони заздалегідь впевнені, що їхня діяльність не матиме успіху. Усі ці фактори призводять до бажання зменшити взаємодію між людьми, усамітнитися та «ізолюватися» від суспільства. Тому чим нижча самооцінка молодої людини, тим сильніше вона відчуватиме бажання відокремитися від суспільства та загальне відчуття самотності. Відтак, у таких юнаків низький рівень задоволення життям.

Низький рівень відчуття самотності та вищий рівень самооцінки ($r_s = 0,68$, рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$) такі дані свідчать про те, що юнаки почуваються більш впевнено та відкрито під час спілкування з оточуючими людьми в компанії, виявляють довіру до членів групи, відчують позитивні емоції у своїй взаємодії з групою та намагаються будувати плани для досягнення своїх цілей. Завдяки своїй впевненості такі юнаки не бояться висловлювати свою думку та відстоювати свою точку зору, щодо спірних питань. Завдяки зручним умовам у молодіжному середовищі, їм

легше досягти успіху у всіх сферах життя, таких як навчання, родина та професійна кар'єра [5]. Вони виявляють самоповагу та повагу до інших, цінують свої власні якості, здібності та потреби. Перебуваючи у групі, юнаки отримують підтримку, що підвищує їхню самооцінку. Такі юнаки схильні проявляти власну незалежність, впевненість у собі, мають сильні комунікативні навички та легко встановлюють контакти. Вони ефективні та стійкі до стресу, не залежать від думки інших та вміють робити висновки на основі власного досвіду [4, с.167-183]. Юнаки мають бажання до саморозвитку та лідерства, а також виявляють стійкість до маніпуляцій. Таким чином, чим вище самооцінка особистості, тим менше відчуття самотності серед молоді, тим вищий рівень задоволення життям.

Отже, після аналізу отриманих кореляційних зв'язків стає очевидним, що існують прямі взаємозв'язки між рівнями самотності та самооцінки та задоволенням життям. Низький рівень самооцінки має вплив на розвиток почуття самотності, що, у свою чергу, викликає збільшення тривожних станів, депресивних настроїв, виникнення фрустрації, почуття неприйнятності власних досягнень, утруднення у плануванні майбутнього та у взаємодії з іншими, що може призвести до відчуття «відчуженості» від суспільства. З іншого боку, високий рівень самооцінки сприяє отриманню задоволення від життя, стимулює бажання саморозвиватись та досягати особистісної самоактуалізації у колективі, що також сприяє адекватному сприйняттю критики, успішному плануванню майбутнього, формуванню позитивного емоційного настрою та задоволенню від відчуття приналежності до групи.

2.3. Рекомендації і техніки щодо підвищення рівня задоволення життям у сучасних юнаків

У сучасному світі важливо мати високий рівень самооцінки та розвинені соціальні навички, особливо для юнаків, які перебувають у періоді активного

становлення особистості. Недостатня самооцінка та обмежені соціальні навички можуть стати перешкодою у досягненні успіху як в академічній, так і в особистій сфері життя. В цьому контексті практичні психологічні рекомендації можуть виявитися вельми корисними для юнацтва, допомагаючи їм підвищити самооцінку та розвинути необхідні навички для успішної соціальної взаємодії та поліпшення якості життя, що в подальшому подарує задоволення життям [28]. Нижче наведено деякі корисні поради та методи, які можуть бути використані для досягнення задоволення життям у роботі з юнаками:

1) Позитивне мислення – заохочуйте юнаків і дівчат зосереджуватися на позитивних результатах та досягненнях, навіть якщо вони маленькі. Важливо навчати їх переглядати ситуації з оптимізмом і шукати позитивні сторони в усьому, що відбувається.

2) Самопізнання – заохочуйте юнаків вести щоденник, в якому вони можуть висловлювати свої думки, почуття та досягнення. Це допоможе їм краще розуміти себе та власні потреби.

3) Планування цілей – навчіть юнаків ставити собі конкретні та досяжні цілі. Допоможіть їм розробляти плани дій для досягнення цих цілей, щоб вони могли відслідковувати свій прогрес.

4) Розвиток комунікативних навичок – організуйте тренінги з розвитку комунікативних навичок, де юнаки і дівчата можуть вчитися ефективно спілкуватися, слухати та виявляти емпатію до інших.

5) Рольові ігри та симуляції – використовуйте рольові ігри та симуляції для навчання юнаків навичкам спілкування, розв'язання конфліктів та спільної роботи в групах.

6) Підтримка групи – створюйте сприятливу атмосферу в групах, де юнаки відчуватимуть підтримку та заохочення одне одного. Поділіться досвідом успіху та допомагайте один одному розвиватися.

7) Тренування асертивності – використовуйте різноманітні вправи

для тренування асертивних навичок, таких як вміння висловлювати свої думки та почуття чітко та без агресії.

8) Підтримка та похвала – не забувайте підтримувати та хвалити молодь за їхні зусилля та досягнення. Це допоможе підтримати їхню мотивацію та позитивний емоційний фон.

У сучасному світі юнаки стикаються з численними викликами, в тому числі й у сфері особистісного та соціального розвитку. Підвищення самооцінки та розвиток соціальних навичок є важливими компонентами успішної адаптації до вимог сучасного життя та досягнення особистих та професійних цілей, а зрештою – задоволення життям. Самі юнаки можуть активно впливати на цей процес, вживаючи ряд дій та заходів, таких як:

- Самоаналіз – важливо регулярно проводити самоаналіз своїх дій, вчинків та досягнень. Це допоможе зрозуміти власні сильні та слабкі сторони і виявити напрямки для подальшого розвитку.

- Навчання нових навичок – спробуйте вивчати нові навички та здібності, що сприятимуть вашому особистісному та професійному розвитку. Це може бути навчання мови, розвиток інтерперсональних навичок або вдосконалення вмінь у сфері ведення переговорів.

- Активна участь в групових проєктах – беріть участь у групових проєктах та колективних заходах, де ви зможете виявити свої лідерські якості, навички співпраці та взаємодії з іншими.

- Взяття на себе відповідальності – будьте відповідальними за свої дії та вчинки. Віддавайте перевагу створенню планів та виконанню їх, це допоможе підвищити вашу самодисципліну та впевненість у власних силах.

- Ведення здорового способу життя – дотримуйтеся здорового способу життя, включаючи правильне харчування, фізичну активність та відпочинок. Збереження фізичного та психічного здоров'я сприяє підвищенню самооцінки та розвитку соціальних навичок.

- Соціальні заходи та активності – долучайтеся до соціальних

заходів та груп, де ви можете знайти нових друзів, розвинути свою комунікативну навичку та відчутти підтримку спільноти.

– Постійне навчання – будьте відкриті до постійного навчання та саморозвитку. Читайте книги, дивіться відео, відвідуйте лекції та семінари, що допомагатимуть вам розширити свої знання та поглибити розуміння себе і оточуючого світу.

Зважаючи на те, що відчуття власної цінності та здатність до успішної взаємодії з оточуючими впливають на загальний стан самопочуття та результативність у навчанні, важливо надавати юнакам можливості для розвитку цих аспектів. Практичні психологічні рекомендації можуть включати різноманітні тренінги, семінари та індивідуальні консультації з психологами. Такі заходи спрямовані на підвищення рівня самосвідомості молоді, розвиток навичок ефективного спілкування, вироблення стратегій впорядкування власних думок та емоцій, а також на виявлення та розвиток сильних сторін особистості. Даний комплексний підхід до підвищення самооцінки та соціальних навичок дозволяє юнакам відчувати себе впевненіше в самих собі та досягати більшої успішності як в освітній, так і в особистій сферах життя.

Отже, слід підкреслити важливість практичної реалізації наведених психологічних рекомендацій для юнаків з метою підвищення їхньої самооцінки та розвитку соціальних навичок. Важливо наголосити, що ці дії можуть бути виконані кожним юнаком самостійно, а також спільними зусиллями у групі. Завершення також може містити заклик до постійного вдосконалення та саморозвитку, оскільки самооцінка та соціальні навички є ключовими компонентами успіху як у навчанні, так і в майбутньому професійному житті, і у інших сферах життя особистості, зокрема – в досягненні задоволення від життя.

Під час війни емоційний стан юнацтва може бути ірраціональним і непередбачуваним. Це може призвести до різних проблем, таких як стрес, тривога, депресія і багато інших, зокрема, конфліктність. Нормалізація

емоційного стану є важливою задачею для забезпечення психологічного благополуччя юнаків під час війни. Тому компроміс між сучасними тенденціями життя та соціальними вимогами юнаки знаходять інколи в псевдосамореалізації як альтернативній реакції на неприйнятні для них суспільні відносини.

На основі психічного та фізіологічного розвитку відбуваються докорінні зміни у змісті та співвідношенні важливих мотиваційних тенденцій особистості юнацтва, що полягають у включенні їх у нову систему стосунків, а також опануванні нових соціальних функцій. Усе це, як вважає Л. Кутішенко, зумовлює нову позицію юнаків щодо своїх батьків, своєрідно емансипує їх від безпосереднього впливу дорослих, робить їх самостійнішими [21]. Соціальна активність юнаків і дівчат спрямована на засвоєння важливих зразків поведінки й ціннісних пріоритетів, на побудову взаємин із однолітками, збагачення сфери їхнього спілкування, формування моральних якостей, тому, від залучення юнацтва до різних видів творчої діяльності залежить соціальна ситуація його розвитку і майбутнє професійне самовизначення.

Щоб зменшити юнацький егоцентризм, який є часом виразником демонстративної поведінки для батьків, на думку Ж. Піаже, важливі дві умови: по-перше, – варто усвідомити своє «Его» як суб'єкта; по-друге, важливо координувати свою точку зору з іншими, а не розглядати її як єдино вірну і непохитну [21, с. 40]. На думку Ж. Піаже, це не може відбутися раніше 15 літнього віку [21, с. 15] і можливе лише за певного рівня розвитку інтелекту й достатнього досвіду спілкування з іншими людьми, що дає можливість розвиватися механізму «децентралізації», а також здатності поставити себе на місце іншого [21, с. 8]. Для юнацького віку характерним є рефлексивне мислення, що є ознакою розвитку самосвідомості, пошуку власної ідеології, яку Е. Еріксон трактує як «пошук символу віри». На важливості «розвитку суб'єктивної позиції дитини в подоланні власних егоцентричних настанов»

наполягає Ж. Піаже і характеризує юнацький вік як найбільш сензитивний період для подолання егоцентризму [13, с. 48].

Варто наголосити, що для побудови взаєностосунків з дітьми-юнаками варто враховувати загальні закони комунікації, розроблені науковцями в галузі теорії і практики позитивної комунікації [27]:

1. Закон дзеркального розвитку спілкування (співрозмовники підсвідомо, автоматично наслідують стиль один одного);
2. Закон залежності ефективності спілкування від комунікативних зусиль (ефективність мовленнєвого впливу прямо пропорційна використаним комунікативним ресурсам);
3. Закон довіри до зрозумілих висловлювань (чим простіше спікер висловлює свої думки, тим краще його розуміють і більше йому вірять);
4. Закон «привертання» критики (чим більше виділяєшся, тим більше критикують);
5. Закон емоційного ігнорування логіки (в емоційному стані губиться логічність і аргументованість мовлення);
6. Закон ритму спілкування (співвідношення говоріння й мовчання в розмові кожної людини є постійною величиною);
7. Закон прогресивного зростання нетерпіння слухачів (ефективне мовлення – це коротке мовлення, яке триває не довше, ніж десять хвилин);
8. Закон мовленнєвого самовпливу (словесне втілення думки дає змогу мовцеві впевнитися в ній, остаточно утвердити її для себе).

Розглядаючи поведінку юнацтва з різних сторін, ми спиралися на такі компоненти, які важливо пам'ятати:

1. мовлення (табу на вживання принизливих, нецензурних, образливих висловів та натяків, лайливої лексики);
2. соціальні відносини (повага й сердечність у взаєностосунках з юнаками і дівчатами);

3. прийняття рішень (із усіма радяться, всім пропонується висловити свою думку);

4. стосунки між більшістю та меншістю (делікатне ставлення й інтерес до юнаків меланхолічного типу темпераменту, м'яких і нерішучих, урахування життєвого досвіду дитини);

5. особливі події (однакова участь дітей у сімейних святах, відсутність знецінення ролі дитини);

6. культурні події (відзначення свят і традицій, діти обов'язково мають брати у них участь).

Підсумовуючи викладене та враховуючи важливість психокорекційної роботи, ми вважаємо, що для налагодження взаємодії з особами юнацького віку, спрямованої на пошук мотивів до задоволення життям, ефективними виявилися такі положення:

- сприймати молодь такою, якою вона є;
- поважати кожную особистість;
- ні за яких обставин не принижувати гідність юнака;
- пам'ятати: кожен має право на помилку, кожен має право на свою думку.

Дорослі, які вступають у контакт з юнаками із проявами агресивної поведінки, можуть їм допомогти, якщо враховуватимуть у взаємостосунках такі рекомендації:

- бути доброзичливим і чуйним;
- розбиратися в особливостях психології юнацтва, розуміти їхні потреби;
- мати власний життєвий досвід, частіше згадувати, якими самі були в юнацькому віці;
- мати досить високий рівень інтелектуального розвитку;
- мати широке коло інтересів і вмій;
- мати живий і активний характер;

- мати почуття гумору, але без схильності до сарказму;
- виявляти гнучкість, бути готовим до перегляду своїх поглядів і постійного самовдосконалення;
- мати творчий, можливо, нетрадиційний особистий світогляд;
- бути бадьорим і життєстійким;
- мати здатність відстоювати інтереси дітей.

Отже, зважаючи на цілу низку рекомендацій, можна зробити висновок, що кожен, хто вступає в контакт із особами юнацького віку із проявами демонстративної, агресивної, байдужої чи залежної поведінки, мають мислити творчо, рефлексивно. Адже мудрі дорослі розуміють, що юнацький вік – це лише етап, коли дитині дуже важко, бо вона вже цілком доросла, абсолютно сформована фізично і морально, але ще не повністю готова до самостійного життя, професійної діяльності.

Юнаки і дівчата мають багато мрій і планів, вони амбітні, тому дорослим краще підтримати ці наміри, а не вказувати на їхню ілюзорність і недосяжність. Якщо дитина закохалася і намагається побудувати стосунки із протилежною статтю, варто «виключити» критика і зрозуміти, що це вибір дитини, який слід прийняти. Якщо ж очевидним є негативний вплив компанії чи конкретної особи на сина чи доньку, тут теж слід обережно і делікатно вести розмову, без тиску, крику та істерик, інакше юнак тільки продемонструє опір і невдоволення.

Ми переконані, що саме довіра до осіб юнацького віку, вміння спілкуватися «на рівних», підтримка ініціатив, схвальні і мотивуючі фрази, щирий інтерес до життя дітей – ось ключові позиції вдалої взаємодії. Процес побудови добрих взаємостосунків посилюється в умовах відсутності критики, оцінок, елемента обов'язку, стресових ситуацій.

Нижче пропонуємо блок технік, які сприяють формуванню самооцінки, почуттю задоволення життям. Робота з почуттям тривожності, та негативними думками, яка трансформує їх конструктивно.

Техніка №1. «Щоденник почуттів»

Мета: Проаналізувати та визначити прояв негативних тривожних думок.

Тривалість: 10 хвилин.

Алгоритм проведення:

Ефективний інструмент в роботі з переживаннями, які негативно впливають на емоційний і фізичний стан юнаків. Завдяки веденню щоденника своїх почуттів, молодь може подивитись на свої думки, переживання як «спостерігач» та виявити, що саме зараз турбує найбільше.

Рекомендовано застосовувати ведення записів почуттів в кінці кожного дня, ставлячи собі питання: «Як я себе почуваю зараз?», таким чином спостерігаючи за своїми думками, ми заземлюємось. Важливо прописувати на початку нотатки «Яку емоцію або почуття я зараз відчуваю?».

Конкретно прописувати, яка це емоція, і чому вона виникла. Аналіз внутрішнього стану підводить до того, на чому важливо зараз сконцентруватися, що можливо зробити, щоб подбати про себе.

Техніка № 2. «Робота з припущеннями»

Мета: Зміна хибних припущень відносно актуальної ситуації.

Тривалість: 30-40 хв.

Необхідні матеріали: Ручка, аркуш.

Алгоритм виконання.

1. Ознайомлення групи з темою хибних глибинних припущень, визначення їх впливу на життя.

2. Визначення бажаного результату. Групі пропонується відповісти на запитання:

- Що конкретно я хотів би змінити?
- Що саме заважає мені досягти своїх цілей?

3. Підвергнення сумніву хибних переконань. Групі пропонується відповісти на запитання:

- Чи бувають ситуації, коли в цьому переконанні немає раціонального сенсу?

- Чи допоможе мені це переконання в даний момент?
- Які докази спростовують це переконання?

4. Розгляд наслідків хибних переконань. Групі пропонується відповісти на запитання:

- Як це припущення вплине на моє життя?

5. Вибір нових припущень відносно ситуації. Групі пропонується відповісти на запитання:

- У що ця людина вірила, коли добивалася мети?
- Що вона думала про себе?
- Як вона ставилась до тих перешкод, які зустрічались на шляху?

6. Посилення нових припущень. Групі пропонується відповісти на запитання:

• Які типи поведінки, рішень і дій можуть допомогти мені зміцнити це переконання?

- Які звички мені допомогли б у цьому?
- Чи є якісь філософські історії та притчі, що зміцнять моє переконання?

7. Прийняття чіткого рішення щодо зміни хибного припущення. Групі пропонується відповісти на запитання:

- Які обов'язки я візьму на себе заради нового припущення?
- Як я зможу себе мотивувати?

8. Введення нового припущення в міркування за допомогою технік, які направлені на візуалізацію. Наприклад, групі можна запропонувати провести вправу «Мислення на протилежність», під час якої необхідно розглянути певну ситуацію з протилежних точок зору. Іншою корисною технікою є «Міркування про можливі результати», яка полягає у визначенні можливих наслідків прийняття нового припущення.

9. Ведення нового міркування в систему цінностей. Групі пропонується відповісти на запитання:

- Чи узгоджується це переконання з моїми цінностями?

- Яким чином мають змінитися мої думки для того, щоб відповідати новому переконанню?
- Які зміни я маю внести, щоб не повернутися до старих припущень?

Зворотній зв'язок:

1. Які почуття ви відчували в ході вправи?
2. Дізнались ви щось в процесі виконання завдання?
3. Що було для вас цікавим.

Техніка №3. Автоматичні думки і мисленнєві викривлення.

Мета: аналіз думок щодо актуальної події, яка викликає занепокоєння.

Тривалість: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуш паперу, ручка.

Алгоритм виконання:

Група ознайомлюється з загальною інформацією про автоматичні думки та мислительні викривлення. Групі пропонується проаналізувати думки щодо актуальної події, яка викликає занепокоєння. Використання техніки незакінчених речень. Групі пропонується завершити речення: «Я відчув тривогу, тому що подумав про...»

Ведучий пропонує групі намалювати таблицю. У лівій колонці описується сумна думка, яка викликає занепокоєння та тривогу. У правій колонці описується тип мисленнєвого викривлення. У процесі роботи відбувається співвіднесення тривожної думки та того, як людина її інтерпретує. Це дає можливість виявити можливі мисленнєві викривлення, такі як: дихотомічне мислення, узагальнення, катастрофізація.

Зворотній зв'язок:

1. Які почуття ви відчували в ході вправи?
2. Дізнались ви щось в процесі виконання завдання?
3. Що було для вас цікавим?

Техніка №4. Щоденник дисфункційних думок.

Мета: Навчитися відслідковувати автоматичні думки, вміти знаходити в них раціональну та ірраціональну основу.

Тривалість: 30 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуш паперу, ручка.

Алгоритм виконання:

1. Групі пропонується оцінити за шкалою від 0 до 100% актуальний стан відносно ситуації, яка сталася.

2. Запишіть ситуацію, яка викликала цей стан.

3. Запишіть ваші думки з приводу ситуації, яка сталася. Скориставшись наступними допоміжними питаннями:

- Як я сприйняв те, що сталося? Що я думаю відносно ситуації?

4. Оцініть достовірність думок. Напишіть усі докази та спростування для кожної думки, скориставшись наступними допоміжними питаннями:

- Які є докази, що це насправді здійсниться?
- Які є докази, що це насправді не здійсниться.
- Яким я бачу альтернативний варіант розвитку подій. Тобто той, який є найсприятливішим для мене.

5. Напишіть висновок.

1. Що виявилось правдивим, а що ні?

2. Як зараз сприймається ситуація?

3. Що ви зараз відчуваєте?

4. На що мені важливо звертати увагу в прийнятті майбутніх рішень?

Техніка №5 Когнітивно-поведінкова арт-терапевтична вправа «Скульптура тривожності»

Мета: Візуалізація та аналіз негативних переживань.

Тривалість: 30 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуш паперу А4, олівці

Алгоритм виконання:

1. Уявіть, що ви вирішили замовити скульптуру, якою будете ви самі. При цьому ви бажаєте, щоб в цій скульптурі була відображена ваша тривожність, пов'язані негативні переживання з актуальною для вас подією. Ви вирішили зробити замовлення у відомого скульптура, який найменшими нюансами може підкреслити той стан, в якому ви знаходитесь. Але для цього вам необхідно зробити ескіз фігури.

2. Намалювати ескіз скульптури тривожності.

3. Зворотній зв'язок.

1. Які почуття ви відчували в ході вправи?

2. Дізнались ви щось в процесі виконання завдання?

3. Що було для вас цікавим?

Техніка № 6. «Моя індивідуальність»

Мета: Підкреслення власної індивідуальності.

Тривалість: 30 хв.

Необхідні матеріали: аркуш паперу А4, олівці.

Алгоритм виконання:

1. Кожному учаснику необхідно описати 3 загальних ознаки, які відрізняють його від усіх інших. Наприклад: досягнення, таланти, життєві принципи.

2. Ведучий групи збирає та перемішує аркуші учасників групи.

3. Ведучий зачитує роботу, учасникам групи необхідно вгадати, хто автор.

4. В кінці вправи підкреслюється значущість власної індивідуальності в позитивному контексті.

5. Обговорення:

- Що було важливим для тебе в ході виконання вправи?
- Чи можеш ти приймати індивідуальність іншої людини?
- Які ти висновки зробив для себе?

Техніка №7. Медитативна техніка «Цінності з мрії»

Мета: Розподіл пріоритетів, виявлення головних цінностей.

Тривалість: 40 хвилин.

Необхідні матеріали: Немає.

Алгоритм проведення:

1. Заплющьте очі та уявіть свій щасливий день у майбутньому, де все добре, приємно і йде саме так, як потрібно. На цьому етапі ведучий пропонує відповіді на декілька запитань.

- Як ви прокидаєтесь? Яка погода?
- Чим ви будете займатися?
- Де ви перебуваєте?
- Що важливого для вас відбувається у вашому щасливому дні?

2. На наступному етапі вправи ведучий повторює запитання на виявлення цінностей:

- Що це дає вам?

3. Останній етап вправи полягає в когнітивному проясненні цінностей, учасникам групи потрібно виявити найголовніші цінності.

Зворотний зв'язок.

- Які почуття ви відчували під час виконання вправи?
- Чи дізналися ви щось нове про себе, свої цінності або свої прагнення?
- Що було цікавим для вас у цій вправі?

Техніка №8 «Квадрат самооцінки»

Мета: Знайти і визначити те, чим незадоволений у собі, визначити, наскільки ми себе приймаємо.

Тривалість: 40 хв.

Необхідні матеріали: Ручка, папір.

Алгоритм проведення:

1. Необхідно намалювати квадрат і розділити його на 4 частини. У кожній частині квадрата описується:

- Зовнішність, тіло.
- Думки.
- Почуття.
- Поведінка.

2. Необхідно оцінити кожен сферу від 0 до 100%, щоб визначити, наскільки в процентному відношенні ви себе приймаєте.

3. Після отримання результату по чотирьох сферах проводиться аналіз. Якщо, наприклад, юнак оцінив сферу «Почуття» на 40%, то відбувається обговорення:

- Чи бажаєте ви підвищити цей показник?
- Якщо так, то що саме входить в ці 60%?

4. На другому етапі вправи необхідно намалювати таблицю в три стовпчики, виходячи з наступних тверджень:

- Те, що я приймаю в собі.
- Те, що я бажаю змінити в своєму житті.
- Які внутрішні ресурси можуть мені допомогти змінити життя на краще?

5. Групове обговорення результатів.

6. Зворотний зв'язок.

1. Які почуття ви відчували в ході вправи?

2. Дізнались ви щось в процесі виконання завдання?

3. Що було для вас цікавим?

Техніка №9 «Метафора дерево»

Мета: Візуалізувати та прослідкувати цінності, принципи, переконання, набутий досвід людини.

Тривалість: 40 хвилин.

Необхідні матеріали: Аркуш паперу, олівці.

Алгоритм проведення:

За допомогою метафори в образі дерева, можливо візуалізувати та прослідкувати цінності, принципи, переконання, набутий досвід людини.

Уявіть образ дерева. Учасники групи відповідають на запитання ведучого групи: «Що, на вашу думку, потрібно цьому дереву, щоб вирости високим і міцним?»

Після того, як учасники групи відповіли на запитання, ведучий підводить до головної теми вправи, роблячи аналогію, що «усім деревам, як і людям, важливо мати здорове коріння. Коріння в розумінні людини – це сім'я, друзі, стосунки, освіта, набутий досвід, цінності та моральні принципи».

Візьміть, будь ласка, аркуш, намалуйте на ньому дерево, яким ви його собі уявляєте.

У кореневій зоні: впишіть важливі життєві опори.

- 1.Що слугує для вас опорою в житті?
- 2.Яким чином інші вас підтримують?
- 3.Які життєві уроки ви засвоїли?

В стовбурі: впишіть сильні сторони, хороші звички і вчинки.

На листях: впишіть цілі, надії, прагнення.

Висновок. Ведучий, продовжуючи аналогію з деревом, запитує учасників групи: «Що відбувається, коли метафоричний корінь і стовбур складаються з негативних думок, чи зможе дерево вирости великим і міцним?»

Зворотній зв'язок.

- Які почуття ви відчували в ході виконання вправи?
- Дізнались ви щось нове в процесі виконання завдання?
- Що було для вас цікавим?

Таким чином, саме у юнацькому віці надзвичайно важливо допомогти пізнати себе, свої здібності, нахили, допомогти їй накреслити індивідуальну програму свого розвитку на більш чи менш віддалену перспективу з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей.

Висновки до другого розділу

У другому розділі нами проведено констатувальний експеримент. Емпіричне дослідження взаємозв'язку рівнів самооцінки й відчуття самотності із задоволенням життям сучасної молоді дозволило виявити кореляційні зв'язки між самотністю, самооцінкою та задоволенням життям, які вказують на важливість внутрішнього самовизначення та стосунків зі своїм власним «Я» для досягнення психологічного благополуччя особистості у юнаків. Зниження самооцінки може викликати відчуття відчуженості та неприйнятності у себе, що стає перешкодою у взаємодії з оточуючими та досягненні особистих цілей. На відміну від цього, висока самооцінка сприяє розвитку позитивних відносин зі світом інших, підвищує мотивацію до досягнень та забезпечує основу для успішної соціальної взаємодії та відчуття задоволення життям.

Практичні психологічні рекомендації і техніки, спрямовані на підвищення самооцінки та розвиток соціальних навичок, можуть виявитися доречними та важливими для юнацтва у процесі їхнього особистісного розвитку. Постійне самовдосконалення, активна участь у різноманітних соціальних заходах та усвідомлення власних цінностей можуть допомогти юнакам і дівчатам зрости як самоактуалізована особистість та досягти більшої гармонії у своєму житті. Такий підхід до розвитку особистості може виявитися ключем до досягнення успіху не лише в академічних справах, а й у всіх сферах життя, зокрема у досягненні задоволення життям.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення проблеми виявлення психологічних чинників задоволення життям у сучасних юнаків.

1. Схарактеризовано сутність поняття «задоволення життям». Під задоволенням життям науковці розуміють особисте поле цінностей і цілей особистості, які виникають під впливом соціальних установок, вимог і стереотипів. У філософському контексті задоволення життям пов'язується з об'єктивно важливими цінностями, які виступають як найвища мета людської діяльності та прагнень. Розкрито, що юнацький вік представляє собою цікаву культурно-історичну категорію, що характеризується низкою особистісних трансформацій, пошуком «символу віри», становленням аксіологічних пріоритетів, розвитком емоційно-вольової сфери та професійним самовизначенням.

2. Вивчено особливості задоволення життям сучасних юнаків. Досить важливим є аспект самопочуття юнаків, їхнього самосприйняття, самооцінки, самотності, гармонійного поєднання усіх задатків і можливостей для збереження внутрішньої рівноваги. Особистісний простір є значущим компонентом у задоволенні життям юнаків. Він повинен давати певну семантику життю молоді, своєрідний глибинний смисл її існування. З проблемою втрати смислу життя зіштовхується більшість юнаків 18-25 років. Основними компонентами особистісного простору юнаків є інтимна сфера, професійна реалізація, самоактуалізація. Існує також багато як глибинно-психологічних, так і соціальних чинників, які блокують креативний потенціал юнацтва, погіршують самопочуття і ускладнюють побудову траєкторії свого життєвого шляху.

3. Було проведено емпіричне дослідження, що підтвердило наявність взаємозв'язку між самооцінкою, відчуттям самотності у юнаків та задоволенням життям. Для дослідження задоволення життям було

використано такі методики: «Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон); «Експрес-діагностика рівня самооцінки»; «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу); «Експрес-діагностика довіри» (за шкалою С. Розенберга) та «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрації» (Л. Вассерман). Виходячи з результатів дослідження, війна має довгострокові негативні наслідки для молодих людей. Самопочуття, активність та настрої юнаків перебувають на середньому рівні, характеризуються реакціями на тотальну агресію та прагненням уникати переживань і думок, пов'язаних з травматичними подіями, а психоемоційний стан, психологічне, гедоністичне та соціальне благополуччя, а також загальні показники стабільності психологічного здоров'я є нижчими за середні.

Результати дослідження підтвердили важливість індивідуального підходу та комплексного підходу до кожного окремого юнака. Виявлено, що успішна підтримка в умовах війни, задля досягнення юнаками задоволення життям, передбачає розробку стратегій для зменшення стресу, сприяння розвитку механізмів самодопомоги та ресурсів копіngu, а також підтримку від фахівців у галузі психології.

4. У цілому, результати дослідження підкреслюють необхідність подальшого вивчення та розвитку методів підтримки психологічного здоров'я в умовах війни для підвищення ефективності допомоги юнакам та поліпшення їхнього психічного благополуччя і задоволення життям. Тому наші рекомендації пов'язані з розвитком здатності справлятися зі стресами повсякденного життя, поліпшувати самооцінку, уникати самотності і налагоджувати стосунки з людьми та залишатися компетентними в умовах воєнного стану. Перспективи дослідження полягають в дослідженні впливу соціально-демографічних та організаційно-професійних характеристик особистості на вияви їхнього психічного здоров'я в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Рефлексія в духовному саморозвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 2012. № 1 (74). С. 30–37.
2. Васильченко О. М. Репродуктивна поведінка особистості. Соціально-психологічний аналіз: монографія. Луганськ: Вид-во «Ноулідж», 2013. 556 с.
3. Вербець В. В. Соціологія : Навчальний посібник / Вербець В. В., Субот О. А., Христюк Т. А. Київ : «Кондор», 2019. 550 с.
4. Веретенко Т. Г. Тренінговий курс «Основи батьківської компетентності». Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми трудових мігрантів : навч.-метод. посіб. Київ, 2018, 362 с.
5. Горецька О. В. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта» / Олена Горецька, Наталя Сердюк. Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2019. 216 с.
6. Еттінген Гебріел. Перегляд позитивного мислення: на основі нової науки про мотивацію. Київ. «Наш формат», 2015. 208 с.
7. Загальна психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 296 с.
8. Климчук В. О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ: «Освіта України», 2019. 288 с.
9. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 200 с.
10. Коренєва Ю. Фрустрація і деякі аспекти психічного здоров'я сім'ї : Thesis. 2018. URL: <http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/handle/123456789/4618> (дата звернення: 10.04.2023).
11. Корнієнко І. О. Професійні орієнтації в системі життєвих стратегій старшокласника. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. №5. С. 35 – 38.

12. Костишин Н., Яковець Т. Стресостійкість колективу під час війни: налаштування психологічного клімату. *Grail of science*. 2022. No 14-15. С. 565–570. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.27.05.2022>. (дата звернення: 10.04.2023).
13. Крилова О. А. Тренінговий підхід у формуванні професійного становлення майбутнього фахівця [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.google.com.ua/url>.
14. Кутіщенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид.: Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 128 с.
15. Максименко С. Д. Освітній простір особистості та суспільна криза. *Актуальні проблеми психології* / Зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. Т.7. Вип.14. Київ: «Логос», 2008. 332 с.
16. Мул С. Фрустрація як проблема психічного стану особистості. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. 2020. Т. 12, № 1. С. 193-203. URL: <https://doi.org/10.32453/5.v12i1.146> (дата звернення: 10.04.2023).
17. Найдьонова Л. А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини. Методичні рекомендації. Київ, 2014. 96 с.
18. Нестеренко В. В. Можливості використання арт-терапії з корекційною метою. Сучасні проблеми логопедії та реабілітації: матеріали VII Всеукраїнської заочної науково-практичної конференції (15 лютого 2018 року, м. Суми). Суми: ФОП Цьома С. П., 2018. С. 171-175.
19. Оліховська Л. П. Теоретичні основи професійного самовизначення: психологічний аспект. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: «педагогіка. Соціальна робота». 2016. Випуск « (39) С. 161 – 164.
20. Павелків Р. В. Рефлексія як психологічний механізм моральної саморегуляції поведінки особистості. *Психологія: реальність і перспективи* : Збірник наукових праць. Випуск 11. Рівне : РДГУ, 2018. С. 5 – 10.

21. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки: монографія. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2018. 280 с.
22. Сігел Деніел, Брайсон Тіна. Досить істерик! Комплексний підхід до гармонійного виховання дитини. Київ.: Наш формат, 2018. 264 с.
23. Ставицька С.О. Теоретичний аналіз проблеми механізмів розвитку духовної самосвідомості особистості в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 630 – 645.
24. Тараріна О. Практикум з арт-терапії у роботі з дітьми : навчально-метод. посіб. Київ: АСТАМІР-В, 2019. 256 с.
25. Титаренко Т. М. Життєвий шлях особистості. Основи практичної психології. Київ: Либідь, 2016. 536 с.
26. Токмань Г. Вікова психологія як наукове джерело методики викладання літератури. *Українська мова та література в школі*, 2013. № 6. С. 25–29.
27. Abraham, H. Maslow. Motivation and Personality [Електронний ресурс] / Abraham H. Maslow. 2nd ed. N. Y. : Harper & Row, 1970. Режим доступу : <http://www.psylib.org.ua/books/masla01/index.htm>.
28. Adler A. Studie uber. Niderwertigiceil von Organen / A. Adler. Munchen, 1927.
29. Allport G.W. The Person in Psychology / G.W. Allport. Boston, 1969.
30. Bandura A. Adolescent Agression / A. Bandura, R.H. Walters. N.Y., 1959.
31. Bowlby J. Family interaction in disturbed and normal families: a methodological and substantive review / J. Bowlby // *Psychological Bull.* – 1975. – № 1. – P. 33-65.
32. Cherry K. What's parenting style got to do with it? URL: <https://locallocale.wordpress.com/2011/05/11/whats-parenting-style-got-to-do-with-it/> (дата звернення: 16.04.2023)
33. Erikson E. H. Childhood and society. Norton & Company, Incorporated, W. W., 1993. 448 p.

34. Family, Definition of. International Encyclopedia of Marriage and Family. 2020. Encyclopedia.com. (May 31, 2015). [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.encyclopedia.com/doc/1G2-3406900145.html>
35. Freud A. Normality and pathology in childhood: assessments of development. Taylor & Francis Group, 2018.
36. Hanson L. Family Problematics: A Crucible for Sociology, International Journal of Sociology of the Family, 1997. 27:1, P. 1 – 12.
37. Hall L. Teenagers in suburbia: A case study in a California suburb. Proceedings of Environmental Design Research Association 24. Forthcoming, 2021.
38. Horney K. Neurotic personality of our time. Taylor & Francis Group, 2018. 300 p.
39. Klein M. Psycho-Analysis of children. Penguin Random House, 2019.
40. Maslow A. H. Motivation and personality. Addison-Wesley Educational Publishers, 1998. 400 p.
41. Kohlberg L. Stages of Moral Development as a Basis for Moral Education / L. Kohlberg // Moral Education: Interdisciplinary Approaches. Toronto: University of Toronto Press, 1971. pp. 23–92.
42. Lewin K. A. Dynamik Theory of Personality / K. Lewin. N.Y., 1935.
43. Maccoby E. E. The psychology of sex differences / E. E Maccoby, C. N. Jacklin. Stanford, 1978. 416 p.
44. Minuchin S. Families and family therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2019. 261 p.
45. Olson D. H. Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*. 2020. №22. P. 144-167.
46. Popenoe David. Disturbing the Nest Family Change and Decline in Modern Societies. New York Aldine de Gruyter 1988.
47. Rogers C. Client centred therapy (new ed). Little, Brown Book Group Limited, 2018. 576 p.
48. Sallivan H. S. The Interpersonal Theory of Psychiatry. N.Y., 1953.

49. Spranger E. *Psychologic des Jugendallers* / E. Spranger. Reidelburg, 1966.
50. Albrecht K. *Social intelligence: The New science of success* Albrecht. Jossey-Bass: Business Book Review. 2021. URL: <https://www.karlalbrecht.com/downloads/SocialIntelligence-BBR.pdf>.32 (дата звернення 09.03.2024).
51. Bredberry T. *Emotional Intelligence*. San Diego,CA: TalentSmart Inc. 2019. 256 с.
52. Goleman D. *Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional Intelligence*. Boston. Harvard Business School Press. 2021. 336 с.
53. Greenberger E., Steinberg L. *When teenagerswork. The psychological and social costs of adolescent employment*. N.Y. Basic Books. 2021.
54. *Handbook for developing emotional and social intelligence: Best practices, case studies, and strategies*. 2019. 450 с.
55. Kohlberg L. *Essays in Moral Development. Vol. II. The psychology of moral development*. N.Y.: Harper & Row. 2021.
56. Loevinger J. *Stages of personality development // Handbook of Personality Psychology* / eds. By R. Hogan, J. Johnson & S. Briggs. San Diego: Academic Press. 2022.
57. Marcia J. *Identity in adolescence // Handbook of adolescence psychology* / ed. By J. Adelson. NY: Wiley. 2021.
58. Mead G.H. *The philosophy of the present* / ed. By A.Murphy. Chicago. 2019.
59. Newman B.M., Newman P.R. *Development Through Life: A Psychosocial Approach*. Boston: Cengage Learning, 2021. 800 p.
60. Oyserman D. *Self-Concept and Identity. The Blackwell Handbook of Social Psychology. Intraindividual Processes* / ed. By A. Tesser and N. Schwarz. L. Blackwell Publishings. 2020. P. 499–517.

61. Psychologia. Podręcznik akademicki. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020. 931 s.
62. Psychologia: Jednostka w społeczeństwie Elementy psychologii stosowanej. Gdańsk. 2021. 468 s.
63. Ray, D., Bratton, S., Rhine, T., & Jones, L. The effectiveness of play therapy: Responding to the critics. *International Journal of Play Therapy*, 2017, C. 85-108.
64. Sindhu, V., Jain, V.: Parenting style and emotional maturity among adolescents across gender. *Indian Journal of Health and Well-being*, 211 (7-9), 311–314 (2020)
65. Shelley D. Attributions and coping styles in reducing victimization / D. Shelley, W.M. Craig. *Canadian Journal of School Psychology*. 2010. №25. P. 84–100.
66. Slotterback C.S. Projections of aging: impact of generational differences and the aging process on perceptions of adults // *Psychology and Aging*. 1996. Vol. 11. P. 552–559.
67. Strike, Kenneth A. 1988. The Ethics of Teaching. *The Phi Delta Kappan*, 70(2): 156-158.
68. Tanner E. Chilean conversations: Internet forum participants debate August to Pinochet's detention // *Journal of Communication*. 2006. № 51. P. 383–403.
69. Warnick, Bryan R. & Silverman, Sarah K. 2011. A Framework for Professional Ethics Courses in Teacher Education. *Journal of Teacher Education* 62: 273-285
70. Westerlund M, Hadlaczky G, Wasserman D. Case study of posts before and after a suicide on a Swedish internet forum. *The British Journal of Psychiatry* 2015; 207(6): 476–482.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Експрес-діагностика рівня соціальної ізолюваності особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон)

Призначення

Методика призначена для визначення ступеня соціальної ізолюваності особистості.

Інструкція

Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне і оцініть з погляду частоти їх прояву у вашому житті за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто» (3 бали), «іноді» (2 бали), «рідко» (1 бал), «ніколи» (0 балів). Обраний варіант відзначте відповідною цифрою.

Таблиця 1.

Тестовий матеріал

№	Твердження	Оцінка в балах
1	Я нещасливий, займаючись стількома речами один	
2	Мені нема з ким поговорити	
3	Для мене нестерпно бути таким самотнім	
4	Мені не вистачає спілкування	
5	Я відчуваю, що ніхто справді не розуміє мене	
6	Я часто ловлю себе на очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені	
7	Немає нікого, до кого я міг би звернутися	
8	Я зараз більше ні з ким не близький	
9	Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї	
10	Я відчуваю себе покинутим	
11	Я не здатний розкріпачуватися і спілкуватися з тими, хто мене оточує	

Продовження таблиці 1.

12	Я відчуваю себе абсолютно самотнім	
13	Мої соціальні відносини і зв'язки поверхневі	
14	Я вмираю від туги за компанією	
15	Насправді ніхто як слід не знає мене	
16	Я відчуваю себе ізольованим від інших	
17	Я нещасний від того, що всіма відкинутий	
18	Мені важко заводити друзів	
19	Я відчуваю себе виключеним і ізольованим іншими	
20	Люди навколо мене, але не зі мною	

Обробка результатів

Підраховується набрана за всі відповіді сума балів.

Максимально можливий показник соціальної ізольованості – *60 балів*.

Інтерпретація

Високого ступеня соціальної ізольованості відповідають *41-60 балів*, середній – від *21 до 40 балів*, низькою – від *0 до 20 балів*.

Методика «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу)

Методика «Піраміда Маслоу» дозволяє зрозуміти, які потреби на даний момент є для вас найважливішими. Передбачається, що вони найменш задоволені. Потреба – це фізіологічний та психологічний недолік чогось. Потреби є мотивом до дії. Широку популярність здобула теорія ієрархії потреб А. Маслоу. Відповідно до цієї теорії потреби людини розвиваються від фізіологічних до духовних, і людина має спочатку задовольнити потреби першого порядку для того, щоб виникли потреби вищого рівня.

Ієрархія потреб А. Маслоу включає такі компоненти:

- Фізіологічні (голод, спрага, сон і т.д.);
- Потреба безпеки (захист від болю, гніву, страху тощо.);
- Потреба соціальна (кохання, сім'я, друзі, спілкування);
- Потреба самоствердження (самовагу, престиж, кар'єра, успіх);
- Потреба самоактуалізації (реалізації здібностей, самовираженні, осмисленні тощо).

Інструкції.

Дайте відповідь на 20 тверджень, вказуючи ступінь найбільш близький Вам – все це стосується вашої власної думки, бачення і точки зору. Виберіть букву і позначте її в бланку навпроти кожного твердження:

- a. абсолютно правильно і точно – З
- b. більшою мірою правильно і точно – М
- c. частково правильно і точно – Р
- d. деякою мірою правильно і точно – S
- e. абсолютно не правильно – N

Тестовий матеріал

1. Спокійна робота – найголовніше для мене.

2. Я волію працювати незалежно, самостійно.
3. Висока зарплата – найкраще свідчення цінності людини в компанії.
4. Пошук того, що зробить мене щасливим - найважливіше в житті.
5. Мої друзі значать для мене більше, ніж будь-що ще.
6. Безпека роботи – не найважливіший фактор для мене.
7. Більшість людей думають, що вони краще, ніж є насправді.
8. Я хочу мати роботу, яка дозволяла б мені навчитися чогось нового і розвивати мої навички.
9. Регулярний дохід, на який я можу розраховувати, є вирішальним для мене.
10. Краще уникати дуже близьких відносин з колегами по роботі.
11. Моя самооцінка найбільш важлива для мене, ніж думка іншого.
12. Гонитва за мрією – це марна трата часу.
13. Гарна робота повинна включати хороший план виходу на пенсію.
14. Віддаю перевагу роботі, яка передбачає спілкування з іншими людьми – клієнтами та колегами.
15. Я злюсь, коли хтось присвоює собі роботу, зроблену мною.
16. Йти все далі, встановлювати власні ліміти – ось те, що мною рухає.
17. Найважливіший аспект роботи в компанії – хороший план страховки здоров'я.
18. Для мене дуже важливо бути частиною згуртованої групи.
19. Мої досягнення дають мені право поважати себе.
20. Я почуваюся краще, коли роблю те, що вмю, аніж коли намагаюся виконувати щось нове.

Заключення

Потреба безпеки: бажання забезпечити собі майбутнє, зміцнити своє становище, уникати неприємностей.

Потреба соціальна: бажання мати теплі стосунки з людьми, мати добрих співрозмовників, бути зрозумілими іншими.

Потреба у повазі з боку: бажання досягти визнання та поваги, підвищувати рівень майстерності та компетентності, забезпечити собі становище, вплив.

Потреба самореалізації: бажання розвивати свої сили та здібності, прагнути нового і незвіданого, займатися справою, що вимагає повної віддачі.

Таблиця 1.

Стандартні норми

Рівень	Потреба в безпеці	Соціальна потреба (любов, сім'я, друзі)	Потреба у самостверженні (кар'єра, престиж, успіх)	Потреба в самоактуалізації
Дуже високий	24-25	23-25	23-25	25
Високий	21-23	20-22	20-22	23-24
Середній	16-20	15-19	16-19	18-22
Низький	13-15	12-14	13-15	15-21
Дуже низький	5-12	5-11	5-12	5-14

А. Маслоу вважає, що причин чому людей, що самоактуалізуються, трохи кілька:

- несприятливі соціальні умови, що блокують задоволення фізіологічних і духовних потреб;
- незнання людиною свого потенціалу, сумнів у своїх здібностях, страх успіху, який заважає людині прагнути самовдосконалення;
- надмірний вплив потреб у безпеці, які блокують прагнення людини до зростання, самовдосконалення, зміни, оскільки це може супроводжуватися ризиком, помилками, тривогою.

Методика «Експрес-діагностика довіри» (за шкалою С. Розенберга)

Інструкція. Уважно прочитайте (прослухайте) пари суджень методики. Якщо Ви вважаєте, що яке-небудь судження із пари правильне і співпадає з вашим уявленням про себе й інших людей, то в бланкові відповідей напроти номера судження помітьте ступінь вашої згоди з цим судженням, використовуючи запропоновану шкалу. Якщо у Вас виникли якісь питання, поставте їх перед тим, як почнете виконувати методику.

Таблиця 1.

Бланк методики

№ з/п	А	В
1.		
2.		
3.		

Стандартизовані питання

1) **Як Ви думаєте, більшості людей можна довіряти чи при взаємодії з іншими треба бути обережним?**

А. Більшості людей можна довіряти.

В. При взаємодії з іншими треба бути обережним.

2) **Могли б Ви сказати, що люди найчастіше прагнуть бути корисними іншим чи вони думають тільки про себе?**

А. Прагнуть бути корисними іншим.

В. Думають тільки про себе.

3) Як Ви думаєте, більшість людей намагалося б Вас обдурити, якщо б їм трапилась така нагода, або ж поводитися чесно?

А. Намагалися б обдурити, якщо б їм трапилася така нагода.

В. Поводилися б чесно.

Обробка й інтерпретація результатів

Ключ: Якщо відповідь того, хто досліджується, співпадає з ключем, то він оцінюється 1 балом, якщо не співпадає – в 0 балів.

№ з/п	Варіант відповіді
1.	А
2.	А
3.	В

**Методика «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрації»
(Л.І.Вассерман)**

Інструкція: Вам запропоновано опитувач, який фіксує ступінь Вашого незадоволення соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності. Прочитайте кожне запитання та вкажіть відповідь, яка найбільше підходить в цифрах: повністю задоволений (0 балів), скоріше задоволений (1 бал), важко відповісти (2 бали), скоріше не задоволений (3 бали), зовсім не задоволений (4 бали).

Тестовий матеріал

Чи задоволені Ви:

1. Своєю освітою.
2. Стосунками з колегами по роботі (навчанні).
3. Стосунками з адміністрацією на роботі.
4. Стосунками із суб'єктами своєї професійної діяльності (пацієнти, клієнти, учні і т. д.).
5. Змістом своєї роботи в цілому.
6. Умовами професійної діяльності (навчання).
7. Своїм статусом у суспільстві.
8. Матеріальним положенням.
9. Житло-комунальними умовами.
10. Стосунками із чоловіком (дружиною).
11. Стосунками з дітьми.
12. Стосунками з батьками.
13. Ситуацією в суспільстві (державі).
14. Стосунками з друзями, близькими знайомими.
15. Сферою послуг і побутовим обслуговуванням.
16. Сферою медичного обслуговування.

17. Проведенням дозвілля.
18. Можливістю проводити відпустку.
19. Можливістю вибору місця роботи.
20. Своїм способом життя в цілому.

Обробка даних: по кожному пункту визначається (в балах) рівень фрустрації. Вираховується набрана сума балів і ділиться на 20 (кількість питань).

Інтерпретація результатів: якщо респондент набирає 3,5-4 бали, то у нього дуже високий рівень соціальної фрустрації; 3,0-3,4 бала – підвищений рівень фрустрації; 2,5-2,9 бала – помірний рівень фрустрації; 2,0-2,4 бала – невизначений рівень фрустрації; 1,5-1,9 бала – знижений рівень фрустрації; 0,5-1,4 бала – дуже низький рівень; 0-0,5 бала – фрустрація відсутня або майже відсутня.

Методика «Експрес-діагностика рівня самооцінки»

Інструкція: Відповідаючи на питання, вказуєте, наскільки часті для Вас нижче перелічені стани за такою шкалою:

- Дуже часто – 4 бали.
- Часто – 3 бали.
- Інколи – 2 бали.
- Рідко – 1 бал.
- Ніколи – 0 балів.

Тестовий матеріал

1. Я часто хвилююся даремно.
2. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
3. Я боюся виглядати дурнем.
4. Я турбуюся про своє майбутнє.
5. Зовнішній вигляд інших кращий, ніж мій.
6. Як жаль, що багато хто не розуміє мене.
7. Я відчуваю, що не вмію розмовляти з людьми.
8. Люди чекають від мене дуже багато.
9. Я відчуваю себе скованим.
10. Мені здається, що зі мною повинна трапитися якась неприємність.
11. Мене турбує думка, як люди ставляться до мене.
12. Я відчуваю, що люди розмовляють про мене за мою спиною.
13. Я не відчуваю себе в безпеці.
14. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
15. Люди не особливо цікавляться моїми досягненнями.

Обробка та інтерпретація результатів: щоб визначити рівень своєї самооцінки, потрібно додати всі бали по твердженням. А тепер підрахуйте, який загальний сумарний бал.

Рівні самооцінки: 10 балів і менше – підвищений рівень; 11-29 балів – середній, нормативний рівень реалістичної оцінки своїх можливостей; більше 29 – занижений рівень.