

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет (ННІ) _____ Гуманітарно-педагогічний _____

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

_____ психології _____

(назва кафедри)

_____ Мартинюк І.А.

(підпис)

(ПБ)

“ ____ ” _____ 20__ р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему _____ Психологічні особливості переживання розриву романтичних
стосунків у юнацькому віці _____

Спеціальність _____ 053 “Психологія” _____ (код
і назва)

Гарант освітньої програми

_____ к.психол.н., доцент _____ Ірина МАРТИНЮК _____
(науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ПБ)

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

_____ д. психолог. н., професор _____ Валерія МІЛЯЄВА _____
(науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ПБ)

Виконала _____ Анна КАСЯНЕНКО _____
(підпис) (ПБ студента)

КИЇВ – 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет (ННІ) _Гуманітарно-педагогічний_

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент _____ **Мартинюк І.А.**

“ _____ ” _____ 20__р.

ЗАВДАННЯ

на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентки
Анни Касяненко
Спеціальність 053 “Психологія”

Тема випускної бакалаврської роботи **«Психологічні особливості переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці»** затверджена наказом ректора НУБіП України від “28” жовтня 2025 р. №2563“С”.

Термін подання завершеної роботи на кафедру __ 2025.06.11

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи: наукові положення про сутність проблеми переживання розриву романтичних стосунків, особливості емоційної сфери в юнацькому віці як сензитивного періоду становлення емоційної зрілості.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. Теоретико-методологічні підходи до розуміння романтичних стосунків у психології.
2. Психологічні особливості юнацького віку як періоду емоційної та особистісної зрілості.
3. Сутність феномену переживання втрати та розриву близьких стосунків.
4. Визначення психологічних чинників, що впливають на особливості переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці.
5. Діагностика емоційних, когнітивних та поведінкових особливостей переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці.
6. Практичні рекомендації для психологічної підтримки юнаків у ситуації розриву романтичних стосунків.

Дата видачі завдання “05” грудня 2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ Валерія МІЛЯЄВА

Завдання Прийняла до виконання _____ Анна КАСЯНЕНКО

ЗМІСТ

РЕФЕРАТ	5
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ РОЗРИВУ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	
1.1 Феномен романтичних стосунків у психологічній науці, феномен переживання втрати та розриву близьких стосунків	9
1.2 Психологічна характеристика юнацького віку як періоду емоційної та	26
1.3 Психологічні чинники, що впливають на особливості переживання розриву	35
Висновки до розділу 1	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ РОЗРИВУ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження	40
2.2 Результат психодіагностичного дослідження особливостей переживання	48
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці	60
Висновки до розділу 2.	65
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СТОСУНКІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	
3.1 Методичні рекомендації по організації соціально-психологічної корекції стосунків у молоді юнацького віку	66
3.2. Соціально-психологічний тренінг підтримки юнаків у процесі побудови романтичних стосунків	68
3.3. Практичні рекомендації для психологічної підтримки юнаків у ситуації розриву романтичних стосунків	85
Висновки до розділу 3.	87
ВИСНОВКИ.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	92

РЕФЕРАТ

Дипломна робота присвячена дослідженню “Психологічні особливості переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці”

Актуальність дослідження зумовлена високим рівнем емоційного напруження та гостротою переживань у юнацькому віці, що виникають внаслідок розриву романтичних стосунків. Перший досвід емоційної втрати нерідко дестабілізує психоемоційну сферу молоді людини, деструктивно впливаючи на її повсякденну й навчальну діяльність, загальне психічне здоров'я та процеси соціально-психологічної адаптації.

Метою роботи є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці. Визначити психологічні чинники, що впливають на особливості переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці.

У першій частині проаналізовано наукові підходи до вивчення психологічних особливостей переживання розриву романтичних стосунків, охарактеризовано специфіку та динаміку цих переживань у юнацькому віці, а також розглянуто сучасні тренінгові методики психологічної допомоги та відновлення особистості.

У другій частині здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці ($n = 40$). Для збору первинних даних було застосовано комплекс діагностичного інструментарію, зокрема Шкалу самооцінки Розенберга, Шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, а також Опитувальник способів копіngu (WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолкман для вивчення механізмів подолання стресу.

У третій частині роботи розроблено комплексну програму психологічного тренінгу «Відновлення та зростання», спрямовану на мінімізацію негативних наслідків розриву романтичних взаємин у юнацькому віці. Програма містить

блоки вправ на емоційну саморегуляцію, рефлексію досвіду втрати, формування адаптивних копінг-стратегій та відновлення особистісних ресурсів. Визначено цільові орієнтири тренінгу, що передбачають зниження рівнів ситуативної та особистісної тривожності, стабілізацію самооцінки та оптимізацію процесу психологічної адаптації молоді.

У підсумку сформульовано практичні рекомендації для практичних психологів, кураторів та педагогів щодо надання психологічної допомоги та супроводу молоді, яка переживає розрив романтичних стосунків. Робота має як науково-теоретичне, так і прикладне значення, а розроблені матеріали й тренінгова програма можуть бути використані у закладах вищої та фахової передвищої освіти для здійснення ефективної психокорекційної та консультативної роботи зі здобувачами освіти.

ВСТУП

Юнацький вік є періодом активного формування особистості, становлення системи цінностей, розвитку емоційної сфери та потребою у близьких міжособистісних взаєминах. В такому віці романтичні стосунки набувають значущості, оскільки вони пов'язані з переживанням емоційної близькості, підтримки, прийняття та самоствердження. Перший досвід кохання часто впливає на самооцінку, емоційний стан, особливості спілкування та подальше ставлення до міжособистісних взаємин. Тому розрив романтичних стосунків у юнацькому віці може супроводжуватися глибокими емоційними переживаннями, внутрішньою нестабільністю, підвищенням рівня тривожності, почуттям самотності та труднощами у процесі емоційної адаптації.

Після завершення близьких взаємин юнаки та дівчата нерідко стикаються зі станом емоційного виснаження, втратою мотивації, труднощами концентрації уваги та змінами у звичному способі життя. Інтенсивність переживання розриву залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, рівня емоційної зрілості, сформованості механізмів психологічного захисту, типу емоційної прив'язаності, самооцінки та здатності до подолання стресових ситуацій. Тривале або надмірно гостре переживання розриву романтичних стосунків може негативно впливати на психоемоційний стан молодого людини та ускладнювати процес особистісного розвитку.

Сучасні соціальні умови, інтенсивний розвиток цифрового спілкування, підвищена емоційна чутливість молоді та нестабільність міжособистісних взаємин створюють актуальність дослідження психологічних особливостей переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці. Незважаючи на велику кількість наукових праць, присвячених проблемам міжособистісних взаємин, емоційної сфери та переживання втрати, питання психологічних особливостей реагування юнаків на розрив романтичних стосунків потребує подальшого вивчення.

Проблему романтичних стосунків, емоційної прив'язаності та переживання втрати досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні науковці, серед яких: Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, Е. Фромм, К. Роджерс, Е. Кюблер-Росс та інші.

Їхні наукові підходи стали основою для розуміння особливостей емоційного реагування особистості на втрату близьких взаємин.

Об'єкт дослідження – переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці. Визначити психологічні чинники, що впливають на особливості переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння романтичних стосунків у психології.
2. Охарактеризувати психологічні особливості юнацького віку як періоду емоційної та особистісної зрілості.
3. Розкрити сутність феномену переживання втрати та розриву близьких стосунків.
4. Визначити психологічні чинники, що впливають на особливості переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці.
5. Провести емпіричне дослідження емоційних, когнітивних та поведінкових особливостей переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці.
6. Розробити практичні рекомендації для психологічної підтримки юнаків у ситуації розриву романтичних стосунків.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні – психодіагностичні методики, анкетування, опитування; методи математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих результатів.

Теоретичне значення дослідження полягає в систематизації наукових підходів до вивчення романтичних взаємин молоді та розширенні уявлень про психологічні особливості проживання кризи їх розриву. У роботі теоретично обґрунтовано та емпірично підтверджено зв'язок між типами міжособистісної прив'язаності особистості (зокрема, тривожним типом) та специфікою вибору копінг-стратегій для подолання емоційного стресу в юнацькому віці.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів практичними психологами, соціальними педагогами та фахівцями психологічної служби закладів освіти для психологічної підтримки юнаків, які переживають розрив романтичних стосунків. Розроблені рекомендації можуть бути використані під час проведення консультативної та психокорекційної роботи з молоддю.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, теоретичного значення та практичного значення, висновків, списку використаних джерел (40 найменувань) та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ РОЗРИВУ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Феномен романтичних стосунків у психологічній науці, феномен переживання втрати та розриву близьких стосунків

Поняття романтичних стосунків у психологічній науці належить до складних феноменів, які тривалий час перебувають у центрі уваги психологів, філософів, соціологів та культурологів. Такий інтерес пояснюється тим, що романтичні взаємини займають важливе місце у житті людини, впливають на емоційний стан, самооцінку, поведінку, особистісний розвиток та психологічне благополуччя. У різні історичні періоди зміст любові та романтичних взаємин тлумачився по-різному, але незмінним залишалося розуміння того, що потреба в емоційній близькості та прив'язаності є природною для людини.

У психологічній літературі романтичні стосунки визначаються як добровільні, тривалі та емоційно значущі взаємини між двома людьми, які передбачають прихильність, інтимність, емоційну близькість і потенційну сексуальну взаємодію [11]. Дослідники наголошують, що вони мають специфічні ознаки, які відрізняють їх від дружби, приятельських або формальних контактів. Романтичні стосунки будуються на взаємній зацікавленості партнерів, потребі у підтримці, довірі та емоційному зв'язку.

Ендрю Колінс розглядав романтичні взаємини як постійні, взаємні та добровільні взаємодії між двома партнерами. Науковець підкреслював, що вони характеризуються підвищеною емоційною інтенсивністю, проявами прихильності та очікуванням близькості між партнерами [3, с. 229-234]. Таке трактування дозволяє розглядати романтичні стосунки як окрему форму міжособистісної взаємодії, яка має власну психологічну структуру та особливості розвитку.

Бочавер К. О. визначав романтичні стосунки як особливий діадичний тип взаємин, що формується переважно у підлітковому та юнацькому віці, для яких характерні сильна симпатія, емоційна прихильність, взаємна підтримка, турбота, регулярне спілкування та добровільність взаємодії. Дослідник підкреслював, що романтичні стосунки не регламентуються юридично, а їхній розвиток залежить від внутрішньої готовності партнерів до близькості та взаєморозуміння [8, с. 109-113].

У сучасній психології романтичні взаємини розглядаються як важливий чинник формування особистості. Наукові дослідження демонструють, що якість стосунків впливає на психологічне благополуччя, рівень тривожності, емоційну стабільність, задоволеність життям та самооцінку людини. Тому останні десятиліття супроводжуються зростанням кількості досліджень, присвячених проблемі романтичних взаємин.

Психологія розглядає любов як складне емоційне почуття, яке поєднує прихильність, турботу, інтимність та емоційну близькість. Прихильність проявляється у потребі бути поруч із партнером, отримувати підтримку та

ділитися власними переживаннями, адже людина прагне звернутися саме до близької особи у ситуаціях самотності, труднощів або емоційного напруження. Турбота виявляється через готовність ставити потреби партнера вище власних інтересів, допомагати йому, підтримувати та переживати за його благополуччя [16; 18]. Інтимність ґрунтується на довірі, відкритості та здатності ділитися особистими думками, переживаннями й емоціями. Чим глибшою є інтимність між людьми, тим сильнішим стає їхній психологічний зв'язок.

У психологічній науці часто розмежовують поняття «закоханість» і «кохання», оскільки вони мають різну психологічну природу. Закоханість зазвичай виникає швидко, супроводжується сильним емоційним піднесенням та ідеалізацією партнера. Людина може ігнорувати недоліки іншого, створюючи у власній уяві ідеальний образ. Такі почуття нерідко супроводжуються емоційною

нестабільністю, різкими змінами настрою та надмірною залежністю від взаємності [30, с. 240-242].

Кохання, на відміну від закоханості, формується поступово, воно ґрунтується на прийнятті партнера, взаємній повазі, довірі та усвідомленому бажанні підтримувати взаємини. Для зрілого кохання характерне розуміння особистісних особливостей іншої людини, готовність приймати її сильні та слабкі сторони. Такі стосунки здатні зберігатися навіть у складних життєвих обставинах або під час тривалої розлуки.

Психологи також звертають увагу на те, що романтичні взаємини мають вплив на розвиток особистості у підлітковому та юнацькому віці, оскільки в цей період людина отримує перший досвід емоційної близькості, взаємної симпатії, прихильності та інтимності. Перші романтичні взаємини

допомагають формувати навички спілкування, емпатії, довіри та емоційної саморегуляції. Навіть нетривалі стосунки можуть залишати помітний слід у подальшому житті людини та впливати на її уявлення про любов і партнерство.

Дослідники також зазначають, що романтичні стосунки зазвичай проходять кілька етапів розвитку. Спочатку відбувається знайомство та формування першого враження про партнера. На ранньому етапі місце займає зовнішня привабливість, емоційна зацікавленість та інтенсивність переживань.

Згодом стосунки стають стабільними та глибокими, а увага зміщується від зовнішніх характеристик до цінностей, індивідуальних якостей та світогляду партнера [38]. Надалі поступово знижується рівень ідеалізації, а взаємини переходять у реалістичну та усвідомлену форму.

Позитивна динаміка романтичних взаємин залежить від психологічної сумісності партнерів, взаємної довіри, готовності до саморозкриття та емоційної підтримки. Натомість відсутність взаєморозуміння, домінування одного з

партнерів, постійні конфлікти або емоційне віддалення можуть призводити до поступового руйнування стосунків.

У різних психологічних школах любов пояснюється по-різному. Представники психоаналітичного напрямку, зокрема З. Фройд, пов'язували любов із дією базових інстинктів людини. На його думку, любов має потужну енергетичну основу та визначає поведінку людини [39]. Е. Фромм розглядав любов як мистецтво, яке потребує внутрішньої зрілості, відповідальності та здатності до самовіддачі [29]. Він підкреслював, що справжня любов ґрунтується не на залежності, а на здатності людини піклуватися про іншу особу та поважати її індивідуальність.

Романтичні взаємини також тісно пов'язані з культурними та соціальними умовами. У різних суспільствах існують власні уявлення про кохання, ролі партнерів та моделі побудови стосунків. Культурні цінності впливають на очікування щодо романтичних взаємин, проявів почуттів, способів вираження любові та ставлення до шлюбу.

Психологічна наука не має єдиного універсального пояснення природи романтичних стосунків та любові. Різні наукові школи розглядали це явище через призму власних теоретичних підходів, намагаючись пояснити механізми виникнення почуттів, емоційної прив'язаності, вибору партнера та розвитку близьких взаємин [35, с. 111-116]. Тому феномен любові трактується як складне поєднання емоційних, когнітивних, поведінкових, соціальних та біологічних процесів.

У психоаналітичному напрямі любов розглядалася як прояв глибинних несвідомих потягів людини. З. Фройд вважав, що людська поведінка визначається дією двох базових інстинктів – Еросу та Танатосу. Ерос пов'язувався із прагненням до життя, близькості, продовження роду та

емоційного потягу. Фройд підкреслював, що любов має біологічне підґрунтя і бере свій початок із сексуальної енергії людини [39]. Водночас він зазначав, що романтичні почуття можуть супроводжуватися внутрішньою залежністю, емоційною нестабільністю та сильним психологічним напруженням.

Е. Фромм пропонував інше розуміння любові, він розглядав її як мистецтво, якому людина повинна навчатися протягом життя. На думку дослідника, любов не виникає автоматично і не зводиться лише до емоційного захоплення чи фізичного потягу. Вона потребує внутрішньої зрілості, відповідальності, самоповаги та здатності піклуватися про іншу

людину. Фромм наголошував, що зріла любов формується тоді, коли людина прагне віддавати, підтримувати та приймати партнера таким, яким він є [29].

Р. Мей також пов'язував любов із розвитком особистості, він підкреслював, що любов допомагає людині виходити за межі власного егоцентризму, формує здатність бачити цінність іншої особистості та створює умови для внутрішнього зростання [11]. Науковець звертав увагу на те, що гармонійні романтичні взаємини дозволяють формувати емоційну зрілість, відповідальність та усвідомленість.

У сучасній психології поширення набула трикутна теорія любові Р.Стернберга, який визначав любов як поєднання трьох взаємопов'язаних компонентів: інтимності, пристрасті та зобов'язання. Інтимність охоплює емоційну близькість, довіру, взаєморозуміння та підтримку між партнерами. Пристрасть пов'язується із фізичним потягом, романтичними переживаннями та сильним емоційним збудженням. Зобов'язання проявляється у свідомому рішенні підтримувати взаємини та зберігати їх упродовж тривалого часу [16, с. 110-115].

Їхнє поєднання формує різні типи любові, адже якщо у взаєминах присутня лише інтимність, виникає симпатія або дружня прихильність. Переважання пристрасті без глибокої емоційної близькості формує безрозсудне захоплення. Коли стосунки ґрунтуються лише на зобов'язанні, але втрачають інтимність і пристрасть, виникає так звана порожня любов. Гармонійне поєднання всіх трьох компонентів Стернберг визначав як довершену любов, яка характеризується емоційною близькістю, взаємною підтримкою, фізичним потягом та стійкістю взаємин.

Внесок у дослідження романтичних взаємин зробив Джон Лі, який запропонував типологію стилів любові. Науковець виділив шість основних типів любові (рис. 1.1):



Рис. 1.1. Типологія стилів любові Джона Лі

Ерос характеризується сильним емоційним і фізичним потягом до партнера. *Людус* пов'язується із сприйняттям любові як гри без глибокої прихильності. *Сторге* ґрунтується на дружбі, спокої та взаємній підтримці. *Прагма* ґрунтується на раціональному підході до вибору партнера. *Манія* супроводжується емоційною залежністю та нестабільністю, тоді як *агапе* демонструє безкорисливу самовіддану любов [8, с. 112-114].

Типологія Джона Лі демонструє, що романтичні стосунки можуть будуватися на різних психологічних механізмах. Для одних людей ключовим стає емоційне захоплення, для інших – стабільність, дружня підтримка чи відповідність життєвих цінностей. Тому взаємини між партнерами можуть відрізнятися за характером переживань, поведінкою та очікуваннями.

Важливе місце у дослідженні романтичних взаємин посідає теорія прив'язаності Джона Боулбі, який доводив, що характер емоційного зв'язку між дитиною та батьками впливає на формування міжособистісних взаємин у дорослому віці. Люди, які в дитинстві мали стабільну та безпечну прив'язаність, зазвичай легше будують довірливі та гармонійні романтичні стосунки [18]. Натомість нестача емоційної підтримки або нестабільність

взаємин із батьками можуть ускладнювати формування близьких емоційних зв'язків у майбутньому.

Подальші дослідження прив'язаності дали змогу виокремити кілька її типів: безпечний, тривожний, уникаючий та дезорганізований. Люди з безпечним типом прив'язаності зазвичай відкриті до близькості, здатні довіряти партнеру та підтримувати стабільні взаємини. Тривожний тип супроводжується страхом втрати партнера, надмірною емоційною залежністю та постійною потребою у підтвердженні почуттів. Уникаючий тип проявляється через емоційне дистанціювання та складність у вираженні почуттів.

Сучасні психологічні дослідження також активно вивчають біологічні механізми любові. Науковці встановили, що романтичні переживання пов'язані з активністю певних структур головного мозку та виробленням гормонів. Роль у формуванні прив'язаності відіграють окситоцин, дофамін, серотонін та

норадреналін, які впливають на емоційне піднесення, відчуття задоволення, потребу у близькості та емоційну залежність від партнера.

Під час закоханості посилюються ділянки мозку, пов'язані з емоційними реакціями та переживанням задоволення. Фізичний контакт, дотики, обійми та спільне проведення часу дозволяють зміцнити емоційний зв'язок між партнерами. Психологи підкреслюють, що біологічні процеси не визначають любов повністю, але впливають на її виникнення та підтримку.

Окрему увагу дослідники приділяють соціально-психологічному підходу до вивчення романтичних взаємин, згідно з яким, любов формується під впливом соціального середовища, культурних норм та моделей поведінки, які людина засвоює у процесі соціалізації. Уявлення про

романтичні стосунки залежать від сімейного досвіду, суспільних цінностей, медіа та міжособистісної взаємодії [3].

Науковці зазначають, що діти часто переймають моделі романтичної поведінки своїх батьків. Якщо у сім'ї панували довіра, взаємоповага та підтримка, у майбутньому людині легше формувати гармонійні взаємини. Конфліктні або емоційно нестабільні сімейні стосунки можуть сприяти виникненню негативних уявлень про любов та партнерство.

Сучасна психологія також звертає увагу на вплив медіа на формування романтичних уявлень. Фільми, серіали, соціальні мережі та популярна культура часто створюють ідеалізований образ любові, який не завжди відповідає реальним взаєминам. Через це у багатьох людей формуються завищені або нереалістичні очікування щодо партнера та романтичних стосунків.

Романтичні стосунки не виникають ізольовано від життєвого досвіду людини, їх формування залежить від індивідуальних характеристик, емоційного розвитку, сімейного середовища, соціального оточення та культурних норм.

Психологічна наука розглядає романтичні взаємини як динамічний процес, який змінюється під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників [38]. У різні вікові періоди людина по-різному переживає почуття закоханості, емоційної близькості та прив'язаності, тому характер романтичних взаємин також зазнає змін.

Найчастіше перший досвід романтичних взаємин формується у підлітковому віці, тоді зростає інтерес до міжособистісної близькості, виникає потреба у прийнятті, підтримці та емоційному контакті з іншою людиною. Підліткові романтичні взаємини зазвичай вирізняються емоційною

насиченістю, нестабільністю переживань та схильністю до ідеалізації партнера. Водночас навіть нетривалі стосунки можуть вплинути на подальший розвиток особистості та формування уявлень про кохання.

Дослідники підкреслюють, що ранні романтичні взаємини виконують важливу психологічну функцію, вони розвивають комунікативні навички, емоційну відкритість, здатність до співпереживання та взаємної підтримки. Людина поступово навчається будувати близькі взаємини, враховувати потреби іншого та знаходити баланс між власними бажаннями і потребами партнера.

Сучасні психологічні дослідження демонструють, що сучасні романтичні взаємини дедалі більше ґрунтуються на принципах партнерства та рівності. Молодь критичніше ставиться до традиційних гендерних стереотипів, а взаємини все частіше будуються на взаємній підтримці, емоційній відкритості та спільному прийнятті рішень [8]. Важливими характеристиками гармонійних стосунків стають повага до меж партнера, довіра, здатність до діалогу та емоційна зрілість.

Романтичні стосунки можуть позитивно впливати на психологічний стан людини, сприяти розвитку впевненості в собі, емоційну стабільність та відчуття життєвої задоволеності. Наявність близької людини допомагає легше долати

стресові ситуації, переживати труднощі та підтримувати емоційну рівновагу. Водночас конфліктні або токсичні взаємини можуть викликати тривожність, емоційне виснаження, почуття самотності та психологічну нестабільність.

Таким чином, романтичні стосунки постають як складна форма міжособистісної взаємодії, у якій поєднуються емоційна близькість, прихильність, довіра, відповідальність та потреба у психологічному прийнятті іншої людини. Їх формування і розвиток залежать від досвіду, особливостей прив'язаності, соціального середовища та індивідуальних цінностей людини. Через романтичні взаємини людина набуває досвіду глибокого емоційного контакту, вчиться будувати близькість, підтримувати партнера та усвідомлювати значення взаєморозуміння у міжособистісних стосунках.

Феномен втрати належить до складних і глибоких психологічних переживань у житті людини. Практично кожна особистість упродовж життя стикається з ситуаціями, які супроводжуються розривом значущих зв'язків, зміною звичного способу існування або втратою важливих життєвих значень. Переживання втрати охоплює не лише смерть близької людини, а й розлучення, завершення романтичних стосунків, втрату довіри, емоційної близькості, почуття безпеки чи стабільності. Тому проблема втрати розглядається як складний психологічний феномен, що впливає на емоційну, когнітивну, поведінкову та особистісну сфери людини.

Дослідники визначають переживання як особливу внутрішню діяльність, спрямовану на подолання критичних життєвих ситуацій та відновлення внутрішньої рівноваги. Людина, яка стикається з втратою, змушена перебудовувати власну систему уявлень про себе, інших людей і світ загалом.

Психологічна література розглядає втрату як зміну звичної картини світу внаслідок зникнення значущого об'єкта або неможливості підтримувати з ним попередній зв'язок [5, с. 33-36]. Реакція на втрату залежить від того, наскільки

важливою була втрачена людина, подія чи життєва роль для особистості. Тому одна й та сама ситуація різними людьми може переживатися абсолютно по-різному.

У психології виокремлюють різні види втрат: соціальні, психологічні, фізичні, духовні та символічні. *Соціальні втрати* пов'язані зі смертю близької людини, розривом стосунків, втратою роботи або соціального статусу. *Психологічні втрати* стосуються змін у самосприйнятті, руйнування внутрішньої цілісності чи втрати віри у власні можливості. *Символічні втрати* часто залишаються непомітними для оточення, однак можуть бути надзвичайно болісними для самої людини [12, с. 16-20]. Йдеться про втрату довіри, мрій, емоційної близькості або відчуття власної цінності (табл. 1.2).

Вид втрати	Характеристика
Соціальна	Смерть близької людини, розлучення, розрив стосунків
Психологічна	Втрата самоповаги, внутрішньої рівноваги, ідентичності
Фізична	Втрата здоров'я, фізичних можливостей
Символічна	Руйнування мрій, очікувань, довіри
Матеріальна	Втрата житла, майна, роботи

Таблиця 1.2

Основні види психологічних втрат

Особливо болісним для особистості є розрив близьких стосунків, після якого людина нерідко переживає сильне емоційне виснаження, труднощі з концентрацією уваги, втрату мотивації та порушення звичного ритму життя. Розрив стосунків може супроводжуватися почуттям провини, образи, самотності, безнадійності або внутрішньої порожнечі. Деякі люди починають уникати соціальних контактів, інші, навпаки, демонструють надмірну активність, намагаючись компенсувати внутрішній біль зовнішньою діяльністю.

Сильна емоційна прив'язаність до іншої людини робить втрату особливо болісною, чим глибшим був емоційний зв'язок, тим інтенсивніше переживається розлука. Людина ніби втрачає частину власного внутрішнього світу, адже значущі стосунки поступово стають складовою її самоідентичності. Тому після втрати часто виникає відчуття внутрішньої спустошеності та дезорієнтації.

Психологи зазначають, що горе є природною реакцією психіки на втрату, що охоплює різноманітні переживання: смуток, тривогу, страх, гнів, провину, безпорадність, апатію або емоційне оніміння [15, с. 205-207]. Переживання горя може проявлятися не лише емоційно, а й фізично. Оскільки у багатьох людей спостерігаються порушення сну, зниження апетиту, головний біль, відчуття втоми, пришвидшене серцебиття та загальне виснаження організму.

Переживання втрати відбувається на кількох рівнях одночасно: на емоційному рівні людина відчуває глибокий душевний біль та нестабільність емоційних реакцій; на когнітивному рівні можуть виникати нав'язливі думки про втрату, труднощі з концентрацією уваги та порушення сприйняття реальності; поведінкові зміни проявляються у соціальній ізоляції, уникненні контактів або зміні звичних форм поведінки; на ціннісному рівні людина часто починає переосмислювати власне життя, життєві пріоритети та сенси.

У ситуації втрати психіка намагається адаптуватися до нових умов існування, тому процес горювання розглядається як механізм психологічної перебудови. Людина поступово переходить від гострого емоційного шоку до прийняття змін та пошуку нових способів організації власного життя [17, с. 55-58]. Проте швидкість і характер такого процесу залежать від індивідуальних особливостей особистості, попереднього життєвого досвіду, рівня психологічної стійкості та наявності соціальної підтримки.

Дослідники підкреслюють, що переживання втрати має індивідуальний характер. Одні люди відкрито демонструють свої емоції, інші намагаються приховати переживання або повністю уникати розмов про втрату. Вплив на процес адаптації має також попередній досвід травматичних подій, адже якщо людина вже переживала сильні емоційні потрясіння, ризик розвитку складного або патологічного горювання зростає.

Розрив близьких стосунків часто змушує людину переглядати власні потреби, очікування та уявлення про взаємини. У багатьох випадках після завершення стосунків посилюються старі психологічні травми, пов'язані з неприйняттям, страхом самотності або дефіцитом емоційної підтримки у дитинстві. Тому сучасна психологія розглядає розрив значущих взаємин не як окрему подію, а як складний процес внутрішньої перебудови особистості [1, с. 12-16].

Психологічне переживання втрати зазвичай розгортається поступово та проходить через низку емоційних станів, які можуть змінювати один одного або поєднуватися між собою. Людина, яка переживає втрату, нерідко стикається з внутрішньою суперечливістю: прагненням повернути минуле та одночасним усвідомленням неможливості цього, що робить процес горювання складним та виснажливим.

У психології процес переживання втрати часто описується через певні стадії або фази. Відомою є модель Е. Кюблер-Росс, відповідно до якої людина проходить етапи шоку, заперечення, гніву, провини, депресії та поступового прийняття ситуації. Вони не завжди мають чітку послідовність, можуть повторюватися або проявлятися з різною інтенсивністю залежно від індивідуальних особливостей людини [5, с. 35].

Першою реакцією на втрату часто стає шок і заперечення, людина ніби відмовляється вірити у те, що сталося. Психіка тимчасово блокує повне

усвідомлення ситуації, оскільки різке зіткнення з реальністю може виявитися надто болісним. У такому стані людина інколи поводить зовні спокійно, але внутрішньо перебуває у стані сильного напруження та розгубленості.

Після поступового усвідомлення втрати виникають почуття гніву, образи або пошуку винних. Людина намагається знайти пояснення події, повертається думками до минулого, аналізує власні дії та слова. Досить часто з'являються нав'язливі роздуми про те, що ситуацію можна було змінити або попередити, тому переживання втрати нерідко супроводжується сильним почуттям провини.

Стадія страждання та депресивних переживань вважається найбільш емоційно виснажливою. Людина гостро відчуває порожнечу, самотність, втрату життєвих орієнтирів та сенсів, одночасно можуть знижуватися життєва активність, мотивація та інтерес до звичних справ. Деякі люди переживають апатію, інші – різкі емоційні коливання, дратівливість або постійне внутрішнє напруження.

Поступово людина переходить до етапу прийняття втрати. Це не означає повне зникнення болю чи забуття пережитого досвіду. Прийняття полягає у здатності жити далі, інтегруючи втрату у власний життєвий досвід. Людина вчиться адаптуватися до нових умов існування, перебудовує систему взаємин, цілей та життєвих значень [6, с. 73-75] (табл. 1.3).

В. Ворден розглядав процес горювання як виконання певних психологічних завдань. На його думку, людина повинна визнати факт втрати, дозволити собі прожити емоційний біль, навчитися існувати в новій реальності та поступово інтегрувати пережитий досвід у подальше життя. Такий підхід підкреслює активний характер переживання втрати, оскільки адаптація потребує внутрішньої психологічної роботи [12].

Стадія	Характеристика переживань
Шок і заперечення	Невіра у подію, емоційне оніміння, розгубленість

Гнів та образа	Пошук причин, агресія, звинувачення
Провина	Нав'язливі думки, самозвинувачення
Страждання і депресія	Смуток, апатія, внутрішня порожнеча
Прийняття	Адаптація до нових умов життя

Таблиця 1.3

Основні стадії переживання втрати

Переживання розриву близьких стосунків має багато спільного з переживанням смерті близької людини. Після завершення значущих взаємин людина також стикається з втратою емоційної підтримки, звичного способу життя, почуття стабільності та майбутніх планів. Тому розрив романтичних або сімейних стосунків може супроводжуватися глибокими кризовими переживаннями.

Особливо болісним є розрив стосунків у юнацькому віці, адже у цей період романтичні взаємини часто займають основне місце у житті людини та стають складовою її самооцінки й самосприйняття. Втрата близької людини може сприйматися як руйнування власної цілісності, що викликає сильне емоційне потрясіння та внутрішню нестабільність.

Психологи наголошують, що велике значення у процесі переживання втрати має соціальна підтримка. Емоційна присутність близьких людей, можливість відкрито говорити про власні переживання та отримувати прийняття допомагають зменшити внутрішню напругу та полегшують адаптацію [9]. Водночас відсутність підтримки або знецінення переживань людини можуть ускладнювати процес горювання.

Сильний вплив на переживання втрати має рівень психологічної зрілості особистості. Люди з сформованою емоційною саморегуляцією легше усвідомлюють власні переживання та поступово адаптуються до змін. Натомість

емоційна нестійкість, низька самооцінка або залежність від партнера можуть посилювати кризовий стан після розриву стосунків.

Сучасні психологічні підходи розглядають втрату не лише як джерело страждання, а й як можливість внутрішньої трансформації. Переживання болю, перегляд життєвого досвіду та подолання кризи можуть сприяти особистісному зростанню, розвитку емоційної зрілості та глибшому усвідомленню власних життєвих цінностей.

Вплив на переживання втрати має рівень емоційної прив'язаності до значущої людини, чим більшою була емоційна близькість між партнерами, тим складніше особистість адаптується до розриву стосунків. Людина втрачає не лише конкретну особу, а й звичний емоційний зв'язок, почуття стабільності, підтримки та безпеки.

Теорія прив'язаності пояснює, що характер міжособистісних взаємин у дорослому віці формується ще в дитинстві. Люди з безпечним типом прив'язаності зазвичай легше переживають кризові ситуації та здатні поступово адаптуватися до втрати. Натомість тривожний або уникаючий тип прив'язаності може спричиняти надмірну емоційну залежність, страх самотності або труднощі у прийнятті завершення стосунків [7, с. 12-15].

Розрив близьких взаємин часто супроводжується кризою самооцінки, коли людина починає сумніватися у власній цінності, привабливості або здатності будувати гармонійні стосунки. Особливо гостро це переживається у юнацькому віці, коли самооцінка ще залишається нестійкою та залежить від міжособистісного прийняття. Негативний досвід взаємин може формувати невпевненість у собі та страх повторного емоційного болю.

У багатьох випадках після втрати посилюються психологічні механізми захисту, де людина може заперечувати власні переживання, знецінювати значущість стосунків або уникати будь-яких нагадувань про минуле. Деякі

особистості намагаються повністю витіснити емоційний біль через надмірне занурення у роботу, навчання або нові знайомства [13; 21] Проте пригнічені переживання зазвичай не зникають повністю та можуть проявлятися через підвищену тривожність, дратівливість або емоційне виснаження.

Психологічний захист виконує тимчасову стабілізуючу функцію, допомагаючи людині уникнути надмірного емоційного перевантаження. Водночас тривале уникнення переживань може ускладнювати процес адаптації та заважати прийняттю втрати. Через це сучасна психологія наголошує на важливості екологічного проживання емоцій та поступового усвідомлення власного стану (табл. 1.4).

Сфера прояву	Можливі реакції
Емоційна	Смуток, тривога, гнів, образа, апатія
Когнітивна	Нав'язливі думки, самозвинувачення, труднощі концентрації
Поведінкова	Соціальна ізоляція, уникнення контактів, зміна звичок
Фізіологічна	Порушення сну, втрата апетиту, втома
Особистісна	Криза самооцінки, переосмислення життєвих цінностей

Таблиця 1.4

Психологічні прояви переживання втрати

У процесі переживання втрати людина нерідко повертається до спогадів про минулі взаємини, які можуть викликати як теплі почуття, так і сильний емоційний біль. Психіка ніби намагається зберегти зв'язок із тим, що було значущим та емоційно цінним, тому навіть після завершення стосунків внутрішня емоційна прив'язаність може тривалий час залишатися актуальною.

Дослідники зазначають, що конструктивне проживання втрати дозволяє формувати емоційну зрілість. Людина поступово вчиться приймати складні життєві обставини, усвідомлювати власні емоції та відповідальніше ставитися

до міжособистісних взаємин. Саме пережитий досвід допомагає краще розуміти себе, власні психологічні потреби та межі [32].

Водночас непрожита або витіснена втрата може мати довготривалі негативні наслідки. Накопичення пригнічених емоцій нерідко призводить до розвитку тривожних станів, депресивних переживань, емоційної нестабільності та труднощів у побудові нових взаємин. Людина може ставати недовірливою, емоційно закритою або уникати глибоких прив'язаностей через страх повторної травматизації.

Психологічна допомога у ситуації втрати спрямована насамперед на створення безпечного простору для проживання емоцій. Людині важливо мати можливість відкрито говорити про власний біль, отримувати підтримку та поступово інтегрувати пережитий досвід у власне життя. Важливим є формування нових способів адаптації, відновлення емоційної рівноваги та повернення відчуття внутрішньої цілісності [9].

Отже, феномен переживання втрати та розриву близьких стосунків охоплює складний комплекс емоційних, когнітивних та особистісних змін, що впливають на всі сфери життя людини. Переживання втрати супроводжується внутрішньою кризою, переосмисленням життєвого досвіду та необхідністю адаптації до нових умов існування. Конструктивне проживання втрати може сприяти розвитку емоційної зрілості, формуванню психологічної стійкості та глибшому розумінню себе й міжособистісних взаємин.

1.2. Психологічна характеристика юнацького віку як періоду емоційної та особистісної зрілості

Юнацький вік у психології розглядається як особливий етап розвитку особистості, пов'язаний із переходом від дитинства до дорослого життя. У цей період відбуваються глибокі зміни у сфері самосвідомості, емоційного життя, системи цінностей та соціальних взаємин. Юність характеризується прагненням до самостійності, пошуком власного місця у суспільстві, формуванням світогляду та становленням особистісної зрілості.

Згідно сучасної вітчизняної вікової періодизації юнацький вік охоплює дві послідовні фази, з яких впродовж 15-18 років розгортається рання юність, а з 18 до 21 року триває власне юність.

Юність є періодом початку дорослого життя, де людина усвідомлює власні можливості, будує життєві плани та починає приймати рішення, які визначають її майбутнє. З'являється відчуття відкритості життєвого шляху, прагнення до самореалізації та самостійного вибору. Водночас такий період супроводжується внутрішньою напругою, сумнівами та переживаннями, оскільки молода людина вперше стикається з необхідністю брати відповідальність за власне життя.

У психологічній науці юність визначається як сензитивний період формування моральної свідомості та світогляду. Молоді люди активно переглядають суспільні норми, критично оцінюють погляди дорослих і прагнуть виробити власну систему переконань. В юнацькому віці також виникає інтерес до філософських роздумів, моральних проблем, питань справедливості, людських взаємин та сенсу життя [2, с. 54-58].

Юнацький вік часто супроводжується віковою кризою, яка пов'язана зі зміною соціальної позиції та переходом до нових життєвих умов. Особливо гостро переживається криза 17 років, коли молода людина завершує навчання у школі, обирає професію або вступає до закладу вищої освіти. Посилюється тривожність, виникають страхи щодо майбутнього, сумніви у власних можливостях та переживання через необхідність приймати самостійні рішення.

Попри психологічні труднощі, юність вважається періодом активного особистісного становлення, адже формується уявлення людини про себе, власний характер, здібності, цінності та життєві орієнтири. Юнаки та дівчата починають усвідомлювати власну унікальність, аналізувати свої сильні й слабкі сторони, замислюватися над сенсом життя та майбутнім. Розвиток самосвідомості супроводжується посиленням рефлексії, здатністю оцінювати власну поведінку та внутрішні переживання [20, с. 84-89].

Для юності характерні емоційна нестабільність та суперечливість переживань. У поведінці можуть поєднуватися впевненість у собі та внутрішні сумніви, романтизм і прагматизм, оптимізм та тривожність. Молоді люди нерідко ідеалізують майбутнє, мріють про самореалізацію та гармонійні взаємини, але переживають страх невдачі або втрати життєвих орієнтирів.

Саме у юнацькому віці формується світогляд як система поглядів, визначаються моральні орієнтири та підвищується вимогливість до власної самооцінки. На думку Л. Стейнберга, у цей період відбувається низка психологічних змін: активізується когнітивний і моральний розвиток, удосконалюється здатність до категоризації мислення та систематизації понять, посилюється чутливість до питань справедливості, прагнення до ідеалів, інтерес до філософських роздумів і формування власного «морального кодексу» [22, с. 85].

Інтелектуальний розвиток у юності характеризується переходом до складних форм мислення. Формується здатність до абстрагування, узагальнення, теоретичного аналізу та побудови логічних висновків. Молоді люди починають критично оцінювати інформацію, аргументувати власну позицію та самостійно формулювати судження. Посилюється інтерес до самоосвіти, наукових знань та професійного розвитку.

Розвиток мислення тісно пов'язаний із формуванням індивідуального стилю розумової діяльності. У юнацькому віці людина поступово виробляє власні способи сприйняття, аналізу та опрацювання інформації. Зростає довірливість пізнавальних процесів, удосконалюються пам'ять, увага, мовлення та уява [4; 19]. Молоді люди здатні свідомо контролювати власну пізнавальну діяльність, використовувати ефективні способи запам'ятовування та логічного аналізу матеріалу.

Емоційна сфера юнаків також зазнає змін: почуття стають глибокими, усвідомленими та тривалими. Молоді люди гостро переживають власні успіхи й невдачі, чутливо реагують на оцінку з боку інших людей та прагнуть емоційного прийняття. Юнаки залишаються емоційно вразливими, тому критика, нерозуміння або неприйняття можуть впливати на самооцінку та психологічний стан.

Формування самооцінки у юності тісно пов'язане з розвитком особистості. Усвідомлення власної зовнішності, фізичних можливостей та привабливості впливає на емоційний стан юнаків та дівчат. Позитивне сприйняття власного тіла розвиває впевненість в собі, активність та життєвий оптимізм. Натомість невдоволення зовнішністю або порівняння себе з соціальними стандартами може викликати невпевненість та формування комплексу неповноцінності.

Соціальна ситуація розвитку юнацтва характеризується розширенням кола спілкування та зростанням значущості міжособистісних взаємин. Молоді люди прагнуть бути прийнятими серед ровесників, знайти близьких друзів та встановити глибокі емоційні контакти. Спілкування стає вибіркоvim та інтимним, а дружба набуває особливої психологічної цінності.

Юнацький вік тісно пов'язаний із процесом становлення особистісної зрілості, коли молода людина поступово переходить від залежної позиції дитини до усвідомлення себе як самостійної особистості, здатної приймати рішення та

відповідати за власні вчинки. Формування зрілості відбувається нерівномірно, оскільки фізичний, соціальний та психологічний розвиток не завжди збігаються у часі [10].

Досягнення фізичної зрілості зазвичай випереджає розвиток особистісної та соціальної зрілості. Юнаки й дівчата вже мають зовнішні ознаки дорослості, але психологічно ще можуть залишатися емоційно нестійкими або залежними від думки оточення. Через це у юнацькому віці нерідко спостерігаються прояви інфантильності, невпевненість у власних рішеннях або труднощі із самоконтролем [23] (табл. 1.1).

Вид зрілості	Характеристика
Фізична зрілість	Завершення біологічного дозрівання організму, формування дорослого типу зовнішності
Соціальна зрілість	Здатність виконувати соціальні ролі, брати відповідальність за власні рішення
Особистісна зрілість	Сформованість самосвідомості, системи цінностей, моральних переконань
Емоційна зрілість	Уміння контролювати емоції, будувати стабільні взаємини, співпереживати іншим

Таблиця 1.1

Особливості різних видів зрілості у юнацькому віці

Формування емоційної зрілості в юності супроводжується розвитком здатності усвідомлювати власні переживання та керувати ними. Молоді люди поступово навчаються стримувати імпульсивні реакції, аналізувати причини власних емоційних станів та прогнозувати наслідки своїх дій. Водночас через вікову емоційну нестабільність юнаки можуть гостро реагувати на конфлікти, невдачі або труднощі у спілкуванні.

Для юності характерне загострене переживання власної індивідуальності. Молода людина прагне відстояти власні погляди, переконання та життєві принципи, тому у спілкуванні з батьками та дорослими часто виникають суперечки, пов'язані з прагненням до автономії. Юнаки ревниво захищають право на самостійність, свободу вибору та особистий простір.

Емоційне дорослішання проявляється також у зміні характеру взаємин із батьками. Якщо в підлітковому віці переважає протест і конфліктність, то у юності стосунки поступово стають усвідомленими та довірливими. Молоді люди вже не сприймають батьків виключно як сторону контролю, а починають бачити у них джерело підтримки, життєвого досвіду та порад [24].

Оскільки батьки залишаються авторитетними суб'єктами виховного впливу та володіють значним життєвим досвідом, юнаки та дівчата потребують їхніх порад, підтримки, а часто – просто уваги до власних переживань і проблем. Проте батькам нерідко бракує часу або готовності до відвертого спілкування, а інколи вони самі створюють смисловий бар'єр через скептичне ставлення, надмірну критичність, категоричність і переконаність у безпомилковості власного життєвого досвіду [23, с. 216].

У юнацькому віці посилюється потреба у близьких емоційних контактах із ровесниками. Молоді люди прагнуть знайти друзів, здатних зрозуміти їх переживання, підтримати у складних ситуаціях та прийняти їх такими, якими вони є. Для юнацької дружби характерна висока емоційна відкритість. Молоді люди схильні ділитися особистими переживаннями, роздумами про майбутнє, сумнівами та страхами. Здатність до саморозкриття та емпатії свідчить про поступове формування емоційної зрілості особистості [26; 31]. Водночас юнацькі взаємини можуть супроводжуватися образливістю, ревностями або розчаруванням через недостатній життєвий досвід і підвищену емоційність.

Романтичні почуття та кохання набувають особливого значення у юнацькому віці. Перші романтичні взаємини стають важливим етапом емоційного розвитку особистості. Юнаки та дівчата прагнуть емоційної близькості, підтримки, взаєморозуміння та прийняття з боку партнера, але юнацьке кохання часто супроводжується ідеалізацією іншої людини, мрійливістю та сильними емоційними переживаннями.

У хлопців та дівчат романтичні переживання можуть мати певні психологічні відмінності. Дівчата частіше орієнтуються на емоційну близькість та романтичність взаємин, тоді як хлопці можуть більше звертати увагу на фізичній привабливості та потребі самоствердження. Проте поступово емоційна та духовна складова кохання починає переважати над поверхневим захопленням. (рис. 1)

Рис. 1.1. Структура особистісної та емоційної зрілості у юнацькому віці

Е. Еріксон вважав, що саме у юності відбувається формування психосоціальної ідентичності. Якщо молода людина успішно проходить цей етап, у неї формується повне уявлення про себе та власне майбутнє. Натомість невирішена криза ідентичності може призводити до внутрішньої розгубленості, невпевненості та труднощів у самовизначенні [22, с. 87].

Соціальна ситуація розвитку юнацтва пов'язана з необхідністю вибору життєвого шляху та набуття нових соціальних ролей. Юнаки й дівчата поступово переходять до самостійного способу життя, починають приймати рішення щодо навчання, професійної діяльності та побудови власного майбутнього. Вона нерідко супроводжується внутрішньою напругою, сумнівами та страхом помилитися.

У юнацькому віці посилюється інтерес до власного внутрішнього світу, оскільки солоді люди багато розмірковують над своїми переживаннями, аналізують особисті риси та намагаються зрозуміти власну індивідуальність. Розвиток рефлексії дозволяє глибоко усвідомлювати себе, формувати самоповагу та здатність оцінювати власну поведінку. Водночас надмірна зосередженість на собі може викликати внутрішні суперечності, невпевненість або тривожність [27].

Психологічна зрілість юнаків проявляється у розвитку саморегуляції та здатності контролювати власну поведінку. Поступово формується відповідальне ставлення до власних рішень, уміння прогнозувати наслідки вчинків та стримувати імпульсивні реакції. Проте емоційна нестійкість і недостатній життєвий досвід ще можуть спричиняти різкі зміни настрою або суперечливість поведінки.

Даний вік супроводжується також розвитком вольових якостей особистості, через те, що молоді люди навчаються долати труднощі, ставити перед собою цілі та докладати зусиль для їх досягнення. Формування наполегливості, відповідальності та самодисципліни частково залежить від життєвого досвіду, умов виховання та рівня самосвідомості.

Велике значення у юності має професійне самовизначення, вибір майбутньої професії стає основним завданням даного вікового періоду. Професійні інтереси починають впливати на ставлення молодої людини до навчання, самоосвіти та особистісного розвитку. Юнаки та дівчата намагаються оцінити власні здібності, нахили та життєві перспективи.

У процесі професійного самовизначення юнаки часто переживають внутрішні конфлікти. Складність вибору майбутньої професії може викликати тривогу, невпевненість або страх невдачі. Особливо гостро вони проявляються у

випускників шкіл, які стоять перед необхідністю вступу до закладу вищої освіти або початку професійної діяльності [19].

Вплив на формування особистості у юності має також система життєвих цінностей. Молоді люди поступово визначають, що є для них значущим, якими принципами вони хочуть керуватися у житті та які цілі прагнуть досягти. Ціннісні орієнтації визначають поведінку людини, її життєві пріоритети та ставлення до інших людей.

У психології цінності розглядаються як внутрішні орієнтири особистості, що впливають на вибір поведінки та життєвих цілей. У юнацькому віці система цінностей ще перебуває у процесі формування, тому молоді люди можуть змінювати власні переконання, переоцінювати життєві пріоритети та шукати нові значення.

Формування ціннісних орієнтацій залежить від міжособистісного спілкування. Юнаки переймають певні погляди та норми поведінки через взаємодію з друзями, батьками, викладачами та іншими значущими людьми. Великий вплив на систему цінностей також мають засоби масової інформації, соціальні мережі та сучасна культура [25].

Сучасне інформаційне середовище впливає на психологічний розвиток молоді. Постійний потік інформації, популяризація матеріальних цінностей, культ успіху та зовнішньої привабливості можуть спричиняти внутрішню невпевненість, емоційне виснаження та викривлене сприйняття себе. Молоді люди часто порівнюють власне життя із нав'язаними ідеалами, що негативно позначається на самооцінці та емоційному стані.

Психологи підкреслюють, що успішне проходження юнацької кризи дозволяє досягати особистісну зрілість, оскільки людина стає самостійною, емоційно стійкою та здатною до відповідального вибору. Формується узгоджена

ідентичність, з'являється відчуття внутрішньої визначеності та усвідомлення власних життєвих цілей.

Отже, юнацький вік є складним і надзвичайно значущим етапом становлення особистості, під час якого відбувається формування самосвідомості, світогляду, системи життєвих цінностей та психологічної зрілості. У цей період молода людина проходить шлях від емоційної нестійкості й залежності до усвідомлення власної індивідуальності, відповідальності та здатності самостійно будувати життєві перспективи. Юність супроводжується внутрішніми суперечностями, кризами та активним пошуком себе, але вони стають основою для розвитку емоційної стійкості, моральної свідомості, здатності до близьких міжособистісних взаємин і формування зрілої особистості.

1.3. Психологічні чинники, що впливають на особливості переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці

Психологічні чинники переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці пов'язані з особливостями емоційного розвитку, нестійкістю самооцінки, формуванням ідентичності та високою значущістю міжособистісних взаємин для молодої людини. У юності романтичні стосунки часто стають основною частиною внутрішнього життя, впливають на самосприйняття, емоційний стан та відчуття власної цінності. Через це завершення близьких взаємин нерідко сприймається як сильне психологічне потрясіння, яке супроводжується глибокими емоційними переживаннями та внутрішньою кризою.

Сприйняття розриву залежить від рівня емоційної зрілості особистості. Молоді люди, які ще не навчилися конструктивно регулювати власні емоції, можуть переживати завершення стосунків особливо гостро. У таких випадках спостерігаються різкі перепади настрою, підвищена тривожність, імпульсивні реакції, труднощі з концентрацією уваги та порушення звичного ритму життя [33]. Недостатньо сформовані навички емоційної саморегуляції ускладнюють процес адаптації після втрати значущих взаємин.

Психологи зазначають, що велике значення має тип емоційної прив'язаності, сформований ще у дитинстві. Особи з безпечним типом прив'язаності легше переживають труднощі у стосунках та поступово адаптуються до змін. Вони здатні усвідомлювати власні переживання, приймати завершення взаємин та зберігати внутрішню узгодженість. Тривожний тип прив'язаності супроводжується страхом самотності, емоційною залежністю від партнера та сильним переживанням відкидання. Для таких людей розрив стосунків часто стає джерелом глибокої внутрішньої нестабільності [34; 40].

Особи з унікаючим типом прив'язаності можуть зовні демонструвати байдужість або емоційне дистанціювання після розриву, але внутрішні переживання залишаються значними. У багатьох випадках емоції пригнічуються або витісняються, що ускладнює повноцінне проживання втрати, надалі це може проявлятися у труднощах побудови нових близьких взаємин та страху емоційної відкритості.

Вплив на переживання розриву має також самооцінка особистості, оскільки у юнацькому віці вона ще залишається нестійкою та залежить від міжособистісного прийняття. Якщо молода людина пов'язувала власну цінність із романтичними взаєминами, завершення стосунків може спричинити сумніви у власній привабливості, значущості та здатності бути коханою. Через це розрив

нерідко супроводжується самозвинуваченням, почуттям неповноцінності та страхом повторного відкидання [28].

Особливо болісно переживається ситуація, коли романтичні стосунки були основною сферою життя юнака чи дівчини. Надмірна емоційна залежність від партнера призводить до того, що після розриву людина ніби втрачає частину власної ідентичності. Зникає звичний емоційний контакт, руйнуються спільні плани, змінюється повсякденний ритм життя. Тому після завершення значущих взаємин багато молодих людей відчують внутрішню дезорієнтацію та труднощі з адаптацією (табл. 1.5).

Таблиця 1.5

Психологічні чинники переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці

Чинник	Особливості впливу
Тип прив'язаності	Визначає рівень емоційної залежності та спосіб реагування на втрату
Самооцінка	Впливає на сприйняття себе після завершення стосунків
Емоційна зрілість	Визначає здатність контролювати переживання та адаптуватися
Попередній досвід взаємин	Формує очікування та страхи щодо близькості
Соціальна підтримка	Полегшує проживання втрати та знижує рівень тривожності
Індивідуальні риси особистості	Впливають на інтенсивність емоційних реакцій

На характер переживання розриву впливає також попередній досвід міжособистісних взаємин. Якщо людина вже мала досвід емоційного відкидання, зради або нестабільних стосунків, новий розрив може посилити попередні психологічні травми. У таких ситуаціях переживання стають інтенсивними, а адаптація – тривалішою та складнішою.

Юнацький вік характеризується схильністю до ідеалізації кохання та партнера. Молоді люди нерідко формують уявлення про «єдине справжнє кохання», тому завершення стосунків може сприйматися як остаточна втрата можливості бути щасливим. Через недостатній життєвий досвід юнаки та дівчата ще не завжди здатні усвідомити тимчасовість емоційного болю та можливість побудови нових взаємин у майбутньому [36, с. 90-95].

Велику роль у переживанні розриву відіграє соціальне середовище, оскільки підтримка друзів, сім'ї та значущих людей допомагає знизити емоційне напруження та полегшує процес адаптації. Можливість відкрито говорити про власні переживання дозволяє поступово проживати втрати та відновлювати внутрішню рівновагу. Натомість емоційне знецінення, критика або ізоляція можуть посилювати почуття самотності та безпорадності.

Соціальні мережі та сучасний інформаційний простір також впливають на переживання розриву романтичних стосунків. Постійна можливість спостерігати за життям колишнього партнера, переглядати спільні фотографії або порівнювати себе з іншими людьми нерідко ускладнює процес емоційного відновлення. Юнаки можуть повертатися до болісних переживань, підтримуючи емоційний зв'язок навіть після фактичного завершення взаємин.

Індивідуальні риси особистості мають також вплив на інтенсивність переживають, через те, що тривожність, емоційна вразливість, низька стресостійкість та схильність до залежної поведінки можуть посилювати кризовий стан після розриву. Психологічна стійкість, сформоване відчуття власної цінності та здатність до самопідтримки навпаки допомагають людині швидше адаптуватися до змін [14; 37].

Після завершення романтичних стосунків у багатьох юнаків та дівчат виникає потреба переоцінити власні життєві цінності, очікування та уявлення про кохання. Такий досвід може супроводжуватися внутрішнім зростанням,

формуванням зрілого ставлення до взаємин та глибшим розумінням власних психологічних потреб.

Водночас непрожитий емоційний біль може мати довготривалі наслідки. Людина може уникати нових прив'язаностей, втрачати довіру до партнерів або формувати захисну емоційну дистанцію. Через це психологи наголошують на необхідності конструктивного проживання втрати, усвідомлення власних переживань та поступового відновлення внутрішньої рівноваги.

Отже, особливості переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці визначаються сукупністю психологічних чинників, серед яких місце займають тип прив'язаності, рівень емоційної зрілості, самооцінка, попередній досвід взаємин та соціальна підтримка. Через високу емоційну значущість романтичних стосунків для молодшої людини їх завершення нерідко супроводжується глибокими внутрішніми переживаннями та кризою особистісної стабільності. Конструктивне проживання такого досвіду може сприяти особистісному розвитку, формуванню емоційної стійкості та зрілого ставлення до міжособистісних взаємин.

Висновки до розділу 1

Узагальнення теоретичних підходів у психологічній науці дозволило визначити романтичні стосунки як складний, багатоаспектний феномен, що базується на добровільності, емоційній близькості, інтимності та взаємній прихильності партнерів. Встановлено, що романтичні взаємини відіграють фундаментальну роль у структурі особистісного розвитку, виступаючи потужним чинником формування самооцінки, психологічного благополуччя, а також простором для задоволення базових потреб у прийнятті та безпеці.

Констатовано, що юнацький вік (17–21 роки) є сенситивним етапом для розгортання романтичної сфери, оскільки саме в цей період відбувається перехід від дитячих форм залежності до дорослої автономії та формування

здатності до істинної інтимності. Через високу емоційну значущість та центральне місце перших партнерських стосунків у процесі становлення особистісної ідентичності, їх деструкція та розрив сприймаються молоддю як глибока життєва криза, що порушує внутрішню стабільність і може призвести до деструктивних наслідків.

Теоретично обґрунтовано, що характер, інтенсивність та тривалість переживання розриву романтичних взаємин не є лінійними, а визначаються комплексом внутрішньоособистісних чинників. Провідне місце серед них посідає індивідуальний тип прив'язаності: особи з ненадійними типами (тривожним та уникаючим) є найбільш вразливими до деструктивного проживання втрати, схильними до фіксації на негативних емоціях або емоційного витіснення. Додатковими модераторами цього процесу виступають рівень емоційної зрілості особистості, адекватність її самооцінки, наявність зовнішньої соціальної підтримки та сформованість адаптивних, конструктивних копінг-стратегій, які допомагають інтегрувати травматичний досвід та адаптуватися до змін.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ РОЗРИВУ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці було створено необхідністю

глибшого розуміння емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій особистості у ситуації втрати значущих міжособистісних взаємин. Період юності супроводжується активним розвитком емоційної сфери, формуванням близьких стосунків, становленням уявлень про любов, довіру та психологічну близькість. Тому завершення романтичних взаємин нерідко стає сильним психоемоційним переживанням, яке впливає на самосприйняття, поведінку, емоційний стан і подальшу взаємодію з іншими людьми.

Романтичні стосунки у юнацькому віці займають значне місце у структурі особистісного розвитку. Вони пов'язані з потребою у прийнятті, емоційній підтримці, близькості та підтвердженні власної значущості. Завершення таких взаємин часто супроводжується внутрішнім напруженням, переживанням втрати, емоційною нестабільністю, нав'язливими думками та змінами у звичному способі життя. Інтенсивність цих переживань може відрізнятися залежно від особистісних особливостей людини, її типу прив'язаності, способів подолання стресових ситуацій і рівня емоційної залежності від партнера.

Метою емпіричного дослідження стало виявлення психологічних особливостей переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці.

Відповідно до поставленої мети було сформульовано такі завдання дослідження:

- дослідити емоційні прояви переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці;
- визначити когнітивні особливості осмислення ситуації розриву;
- проаналізувати поведінкові реакції юнаків після завершення романтичних взаємин;
- встановити особливості типів прив'язаності респондентів;
- виявити взаємозв'язок між типами прив'язаності та особливостями переживання розриву романтичних стосунків.

У межах дослідження було сформульовано гіпотезу, відповідно до якої психологічні особливості переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці пов'язані з типом прив'язаності особистості. Передбачається, що респонденти з тривожним типом прив'язаності характеризуються інтенсивними емоційними переживаннями, схильністю до постійного аналізу ситуації розриву та вираженими труднощами емоційного відновлення. Водночас респонденти з унікаючим типом прив'язаності можуть демонструвати відстороненість, стриманість у вираженні почуттів та схильність до уникнення емоційно значущих переживань.

Організація дослідження передбачала послідовне здійснення кількох взаємопов'язаних етапів:

- *перший етап* передбачав аналіз психологічної літератури з проблеми романтичних стосунків, емоційної прив'язаності та психологічного переживання розриву;
- *другий етап* був спрямований на визначення вибірки дослідження та підготовку психодіагностичного інструментарію;
- *третій етап* охоплював проведення емпіричного дослідження та збір результатів;
- *четвертий етап* передбачав обробку, аналіз та інтерпретацію отриманих даних, формулювання висновків і узагальнення результатів дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося серед юнаків та дівчат віком від 17 до 22 років у кількості 40 осіб. До вибірки увійшли студенти університету НУБіП, які мали досвід романтичних стосунків та переживали їх завершення. Участь у дослідженні була добровільною. Респондентам гарантувалася анонімність, конфіденційність отриманих результатів та використання інформації виключно у межах наукового дослідження.

Під час проведення дослідження було створено психологічно комфортні умови, які дозволили щиро відповідати і знизити вплив зовнішніх факторів на результати. Учасники отримали пояснення щодо мети дослідження та особливостей заповнення психодіагностичних методик. Особлива увага приділялася дотриманню етичних норм психологічного дослідження, зокрема добровільності участі та повазі до емоційного стану респондентів.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють дослідити особливості емоційного реагування, типи прив'язаності та поведінкові способи подолання переживань після завершення романтичних взаємин.

У дослідженні було використано такі методики:

- Experiences in Close Relationships Scale (ECR);
- Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI);
- Ways of Coping Questionnaire (WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолкман;
- Авторська анкета «Особливості переживання розриву романтичних стосунків» (Додаток А).

Першою методикою стала Experiences in Close Relationships Scale (ECR), яка використовується для визначення особливостей емоційної прив'язаності особистості у близьких міжособистісних взаєминах. Методика була розроблена К. Бреннан, К. Кларк та Ф. Шейвером і належить до поширених психодіагностичних інструментів для дослідження типів прив'язаності у дорослому віці. Її застосування у межах даного дослідження дозволяє визначити, як особливості емоційної прив'язаності впливають на характер переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці.

Методика складається з 36 тверджень, які стосуються ставлення людини до емоційної близькості, довіри, страху втрати партнера, потреби у підтримці та особливостей взаємодії у романтичних взаєминах. Респонденту пропонується

оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шкалою від 1 до 7 балів, де:

- 1 бал – повністю не погоджуюся;
- 7 балів – повністю погоджуюся.

Методика містить дві основні шкали:

- тривожність у прив'язаності;
- уникнення близькості.

Шкала тривожності у прив'язаності дозволяє визначити рівень страху втрати партнера, емоційної залежності, потреби у постійному підтвердженні значущості стосунків та чутливості до можливого віддалення партнера. Високі показники можуть вказувати на виражену емоційну залежність, страх самотності та труднощі переживання розриву романтичних взаємин.

Шкала уникнення близькості спрямована на дослідження схильності людини відсторонюватися від емоційної близькості, уникати надмірної відкритості у взаєминах та стримувати прояви почуттів. Високі показники можуть свідчити про психологічну відстороненість, труднощі довіри та прагнення уникати емоційної залежності від партнера.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку середніх показників за кожною шкалою. Низькі показники за обома шкалами свідчать про стабільний тип прив'язаності, високий рівень тривожності показує тривожний тип прив'язаності, а високі показники уникнення вказують на схильність до емоційного відсторонення у стосунках.

Другою методикою стала шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI), розроблена Ч. Спілбергером та адаптована Ю. Ханіним. Методика використовується для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності. Її застосування у дослідженні дозволяє оцінити особливості емоційного стану респондентів та ступінь

внутрішнього напруження, пов'язаного з переживанням розриву романтичних стосунків.

Методика складається з 40 тверджень і поділяється на дві окремі шкали:

- шкала ситуативної тривожності;
- шкала особистісної тривожності.

Кожна шкала містить по 20 тверджень. Перша частина спрямована на визначення актуального емоційного стану людини у конкретний момент часу, тоді як друга дозволяє дослідити тривожність як відносно стійку індивідуальну характеристику.

Респонденту пропонується оцінити твердження за чотирибальною шкалою. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарних балів окремо за кожною шкалою з урахуванням прямих і зворотних тверджень. Після цього визначається рівень тривожності:

- низький;
- помірний;
- високий.

Низькі показники вказують на емоційну стабільність та відносно низький рівень внутрішнього напруження. Помірний рівень характеризує середню вираженість тривожних переживань. Високі показники можуть вказувати на виражене внутрішнє напруження, емоційну нестабільність, схильність до переживань та труднощі психологічної адаптації.

У межах даного дослідження шкала Спілбергера–Ханіна дозволяє визначити, наскільки ситуація розриву романтичних стосунків супроводжується підвищенням тривожності та емоційного дискомфорту у юнаків.

Третьою методикою став опитувальник Ways of Coping Questionnaire (WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолкман, який використовується для дослідження копінг-стратегій особистості у складних життєвих ситуаціях. Методика дозволяє

визначити способи психологічного подолання стресу та особливості поведінкового реагування у ситуаціях емоційного напруження.

Опитувальник складається з 50 тверджень, які описують різні варіанти реагування людини на стресову ситуацію. Респондент оцінює, наскільки часто він використовує певний спосіб поведінки, за чотирибальною шкалою:

- 0 – не використовував;
- 1 – використовував рідко;
- 2 – використовував інколи;
- 3 – використовував часто.

Методика дозволяє визначити кілька основних копінг-стратегій:

1. конфронтація;
2. дистанціювання;
3. самоконтроль;
4. пошук соціальної підтримки;
5. прийняття відповідальності;
6. втеча-уникнення;
7. планування вирішення проблеми;
8. позитивна переоцінка.

Шкала конфронтації характеризує схильність до емоційно напружених або імпульсивних реакцій у складних ситуаціях. Дистанціювання відображає прагнення зменшити емоційну значущість проблеми або психологічно віддалитися від неї. Самоконтроль пов'язаний зі стримуванням емоцій та контролем власних переживань. Пошук соціальної підтримки характеризує прагнення звертатися по допомогу до інших людей. Втеча-уникнення свідчить про схильність уникати переживання проблемної ситуації. Позитивна переоцінка пов'язана зі спробами переосмислити ситуацію та знайти у ній позитивний досвід.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом окремого підрахунку балів за кожною шкалою. Вищі показники свідчать про частіше використання певної копінг-стратегії у стресових ситуаціях.

У межах даного дослідження методика WCQ використовується для визначення того, які способи психологічного подолання переживань використовують юнаки після розриву романтичних стосунків, а також які поведінкові реакції переважають у ситуації емоційної втрати.

Четвертою методикою стала авторська анкета «Особливості переживання розриву романтичних стосунків», розроблена відповідно до мети та завдань дослідження. Її використання дозволяє виявити емоційні, когнітивні та поведінкові прояви переживання завершення романтичних взаємин у юнацькому віці.

Анкета складається з 14 питань, серед яких 12 основних тверджень та 2 додаткові запитання щодо особливостей ситуації розриву. Основні твердження об'єднані у три компоненти:

1. емоційний;
2. когнітивний;
3. поведінковий.

Кожен компонент містить по 4 твердження. Респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою:

- 1 бал – зовсім не погоджуюся;
- 2 бали – радше не погоджуюся;
- 3 бали – важко відповісти;
- 4 бали – радше погоджуюся;
- 5 балів – повністю погоджуюся.

Емоційний компонент спрямований на дослідження переживань смутку, тривоги, внутрішнього напруження та труднощів емоційного відновлення після

розриву. Когнітивний компонент дозволяє визначити особливості розуміння ситуації, постійне повернення до спогадів, схильність до самоаналізу та переоцінки власного досвіду взаємин. Поведінковий компонент відображає зміни у поведінці після завершення стосунків: уникнення спілкування, пошук підтримки, прагнення відволіктися або бажання відновити взаємини.

Обробка результатів здійснюється шляхом окремого підрахунку балів за кожним компонентом. Максимальна кількість балів за одним компонентом становить 20, мінімальна – 4.

Інтерпретація результатів:

4–9 балів – низький рівень прояву компонента;

10–15 балів – середній рівень;

16–20 балів – високий рівень.

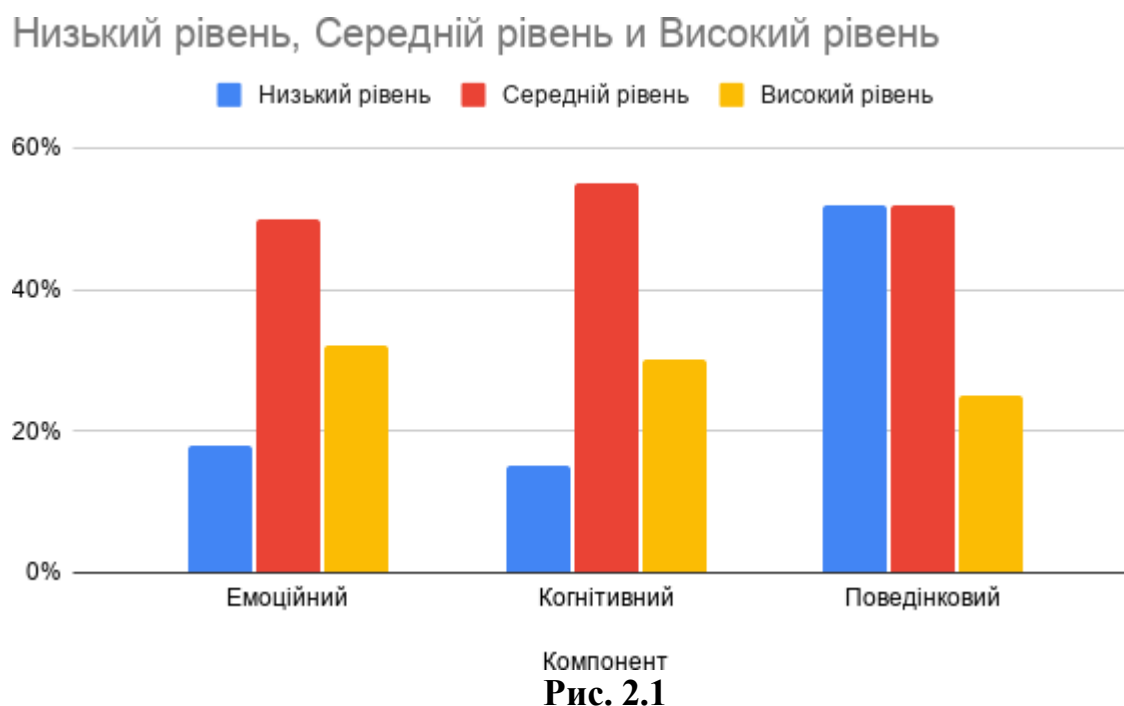
Високі показники за емоційним компонентом вказують на інтенсивні емоційні переживання після розриву стосунків. Високі результати когнітивного компонента вказують на схильність до постійного аналізу ситуації та психологічної зосередженості на пережитому досвіді. Високі показники поведінкового компонента описують виражені зміни у поведінці та способах взаємодії після завершення романтичних взаємин.

Отже, організація емпіричного дослідження та комплекс підібраних психодіагностичних методик дозволяють дослідити психологічні особливості переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці. Поєднання наведених методик створює основу для глибокого аналізу досліджуваної проблеми та подальшого виявлення психологічних особливостей переживання емоційної втрати у юнацькому віці.

2.2. Результат психодіагностичного дослідження особливостей переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці

Дослідження психологічних особливостей переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці здійснювалося за допомогою комплексу психодіагностичних методик, які дозволили виявити емоційні, когнітивні та поведінкові прояви переживання емоційної втрати, особливості типів прив'язаності, рівень тривожності та способи подолання стресових ситуацій. Аналіз результатів був спрямований на визначення характерних психологічних реакцій юнаків після завершення романтичних взаємин.

На першому етапі було досліджено особливості переживання розриву романтичних стосунків за допомогою авторської анкети «Особливості переживання розриву романтичних стосунків». Аналіз результатів дозволив визначити рівень вираженості емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів переживання розриву. Результати подано у рисунку 2.1. Первинні показники за методикою подано в додатку Б.



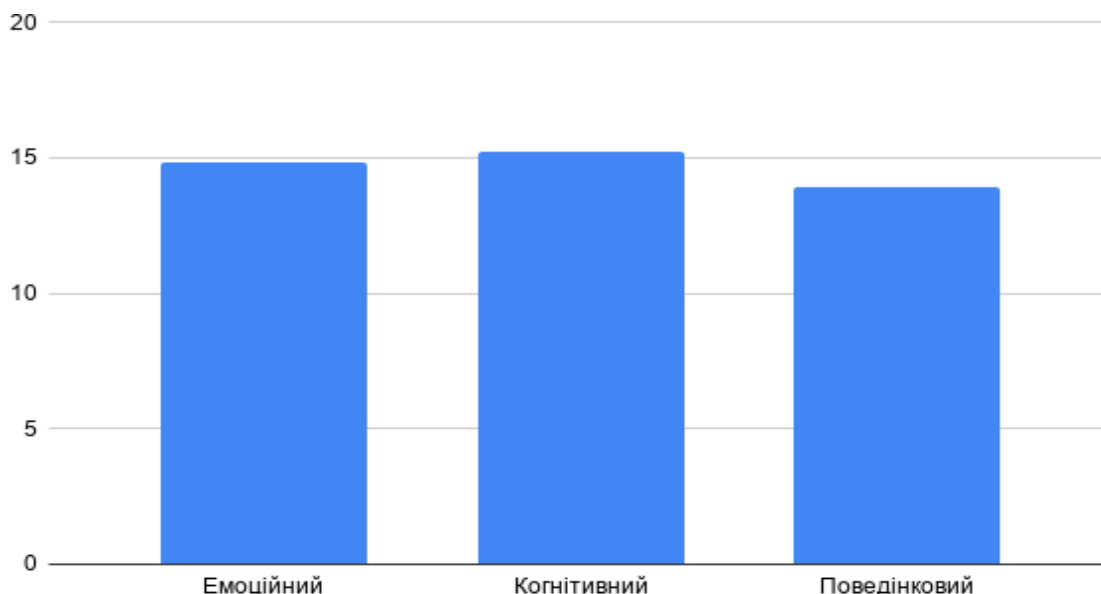
Рівень вираженості компонентів переживання розриву романтичних стосунків

Як видно з рисунку 2.1, у більшості респондентів переважає середній рівень

вираженості всіх компонентів переживання розриву романтичних стосунків. Це вказує на помірне емоційне напруження, схильність до перегляду ситуації розриву та наявність певних поведінкових змін після завершення взаємин.

Високий рівень емоційного компонента виявлено у 32% респондентів, що може вказувати на інтенсивні переживання смутку, тривоги та труднощі емоційного відновлення після завершення стосунків. Водночас високі показники когнітивного компонента у 30% досліджуваних вказують на схильність до постійного аналізу ситуації розриву, повернення до спогадів та психологічної зосередженості на пережитому досвіді. Високий рівень поведінкового компонента зафіксовано у 25% учасників, що описує виражені зміни у поведінці після завершення взаємин (рис. 2.1).

Для детального аналізу було визначено середні показники компонентів переживання розриву романтичних стосунків. Результати подано у рисунку 2.2.

**Рис 2.2**

Середні показники компонентів переживання розриву романтичних стосунків

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.2, показав, що найвищий середній показник зафіксовано за когнітивним компонентом (15,2), що вказує на те, що після завершення романтичних взаємин респонденти схильні тривалий час аналізувати ситуацію розриву, повертатися до спогадів та переглядати власний досвід стосунків.

Достатньо високими виявилися також показники емоційного компонента (14,8), що вказує на переживання смутку, внутрішнього напруження та труднощів емоційної стабілізації після розриву. Поведінковий компонент має дещо нижчі показники (13,9), але результати також свідчать про наявність змін у поведінці респондентів, зокрема уникнення певних ситуацій, потребу у підтримці або прагнення відволіктися від переживань.

Наступним етапом дослідження стало визначення типів прив'язаності респондентів за методикою Experiences in Close Relationships Scale (ECR). Отримані результати подано у рисунку 2.3. Первинні показники за методикою подано в Додатку В.

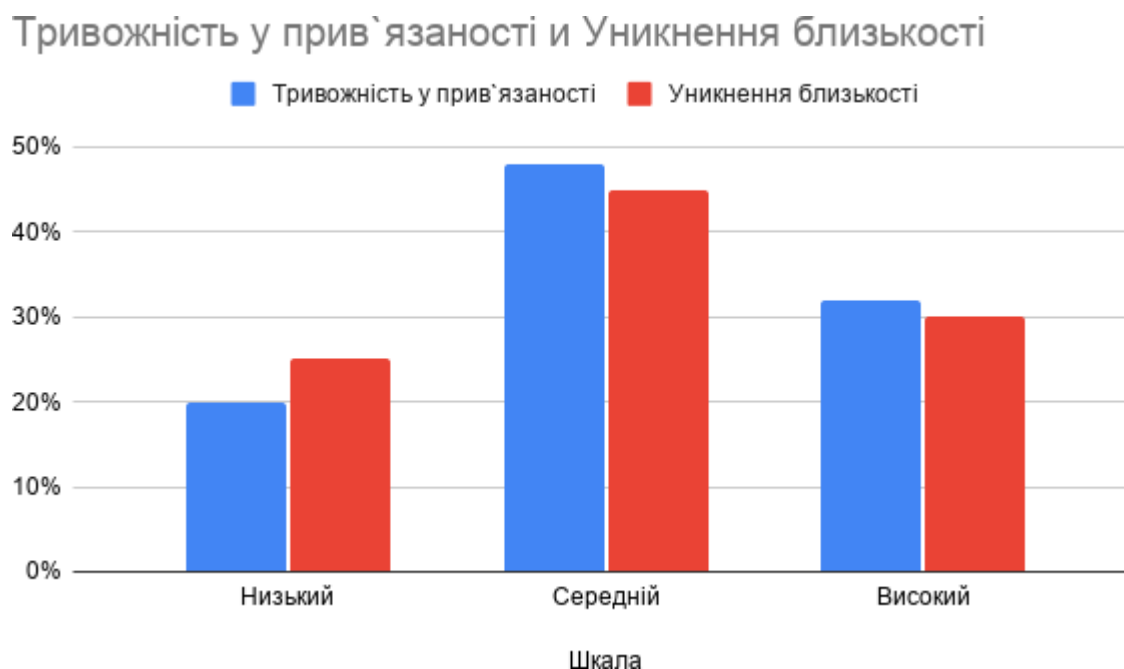


Рис. 2.3

Рівень тривожності та уникнення у прив'язаності

Як видно з рисунку 2.3, у більшості респондентів переважає середній рівень тривожності у прив'язаності та уникнення близькості, що вказує на помірну потребу в емоційній підтримці, чутливість до міжособистісних взаємин і водночас прагнення зберігати певну емоційну дистанцію у складних ситуаціях.

Високий рівень тривожності у прив'язаності виявлено у 32% респондентів, що може свідчити про страх втрати близьких взаємин, емоційну залежність та труднощі переживання розриву романтичних стосунків. Такі юнаки можуть характеризуватися підвищеною потребою у підтримці, схильністю до

постійного аналізу взаємин та вираженим емоційним реагуванням на ситуацію втрати.

Високі показники за шкалою уникнення близькості зафіксовано у 30% досліджуваних, що може вказувати на схильність до емоційної відстороненості, труднощі у вираженні почуттів та прагнення уникати надмірної психологічної близькості. Після розриву романтичних стосунків такі респонденти можуть демонструвати стриманість переживань та прагнення психологічно відсторонитися від ситуації емоційної втрати (рис. 2.2).

Рис. 2.2. Рівень тривожності та уникнення у прив'язаності

Наступним етапом дослідження стало визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності респондентів за допомогою шкали тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI). Методика дозволила дослідити особливості емоційного стану юнаків та визначити рівень внутрішнього напруження, пов'язаного з переживанням розриву романтичних стосунків. Результати дослідження подано у рисунку 2.4. Первинні показники за методикою подано в додатку Г.

Ситуативна тривожність и Особистісна тривожність

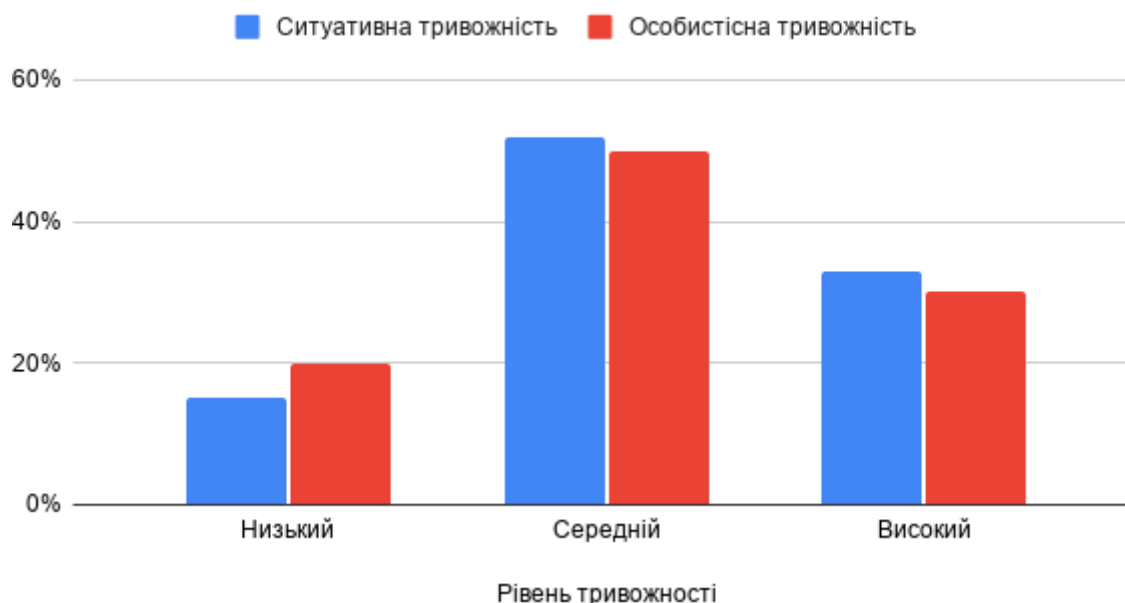


Рис. 2.4

Рівень ситуативної та особистісної тривожності респондентів

Як видно з рисунку 2.4, у більшості респондентів переважає середній рівень ситуативної та особистісної тривожності. Це вказує на помірне емоційне напруження та наявність тривожних переживань, пов'язаних із ситуацією розриву романтичних стосунків.

Високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 33% респондентів, що може вказувати на актуальні переживання внутрішнього дискомфорту, емоційної нестабільності та психологічного напруження після завершення взаємин. Водночас високий рівень особистісної тривожності у 30% досліджуваних свідчить про схильність до тривалих тривожних переживань, невпевненості та емоційної вразливості (рис. 2.3).

Рис. 2.3. Рівень ситуативної та особистісної тривожності респондентів

Для детального аналізу було визначено середні показники ситуативної та особистісної тривожності. Результати подано у рисунку 2.5.

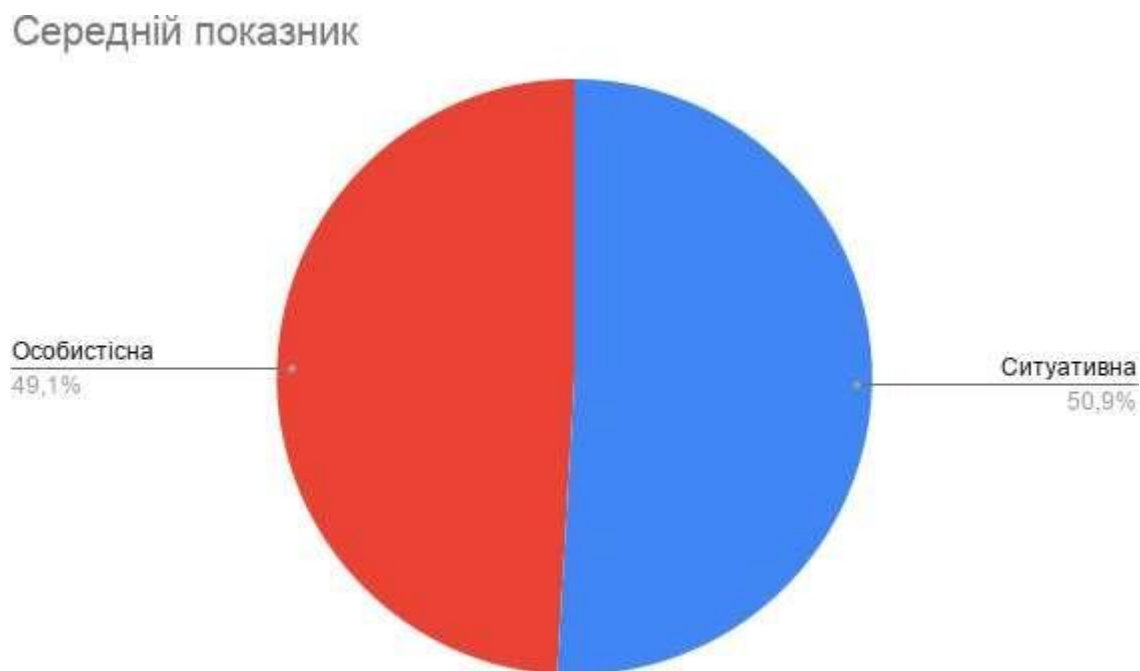


Рис 2.5

Середні показники тривожності респондентів

Аналіз результатів, представлених у рисунку 2.5, вказує на достатньо високий рівень ситуативної тривожності серед респондентів, що може бути пов'язано з актуальними переживаннями, емоційною нестабільністю та труднощами психологічної адаптації після розриву романтичних стосунків.

Показники особистісної тривожності також перебувають на підвищеному рівні, що вказує на схильність частини юнаків до постійного внутрішнього напруження, переживань та емоційної чутливості у міжособистісних взаєминах.

Наступним етапом дослідження стало визначення особливостей копінг-стратегій респондентів за методикою Ways of Coping Questionnaire (WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолкман. Методика дозволила визначити способи психологічного подолання переживань після завершення романтичних стосунків. Результати подано у рисунку 2.6. Первинні показники за методикою подано в додатку Д.

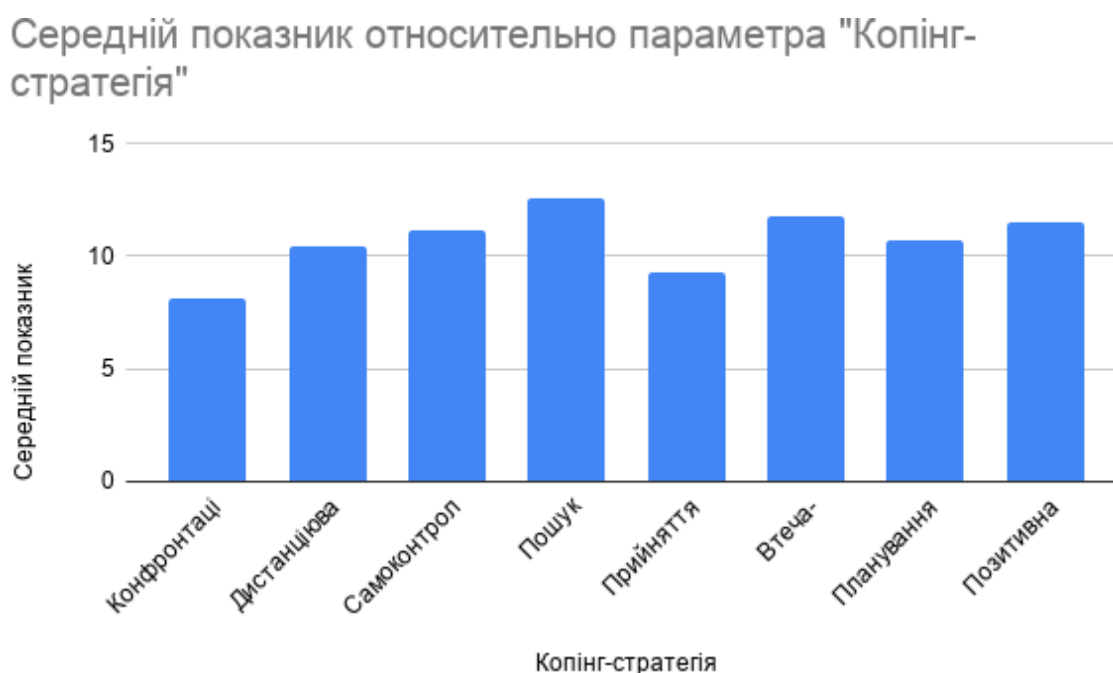


Рис. 2.6

Середні показники копінг-стратегій респондентів

стосунків. Для статистичної обробки результатів використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який дозволяє визначити силу та напрям взаємозв'язку між досліджуваними показниками.

У межах дослідження аналізувалися взаємозв'язки між шкалами тривожності у прив'язаності та уникнення близькості за методикою ECR і показниками емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів

переживання розриву романтичних стосунків. Результати кореляційного аналізу подано у таблиці 2.7.

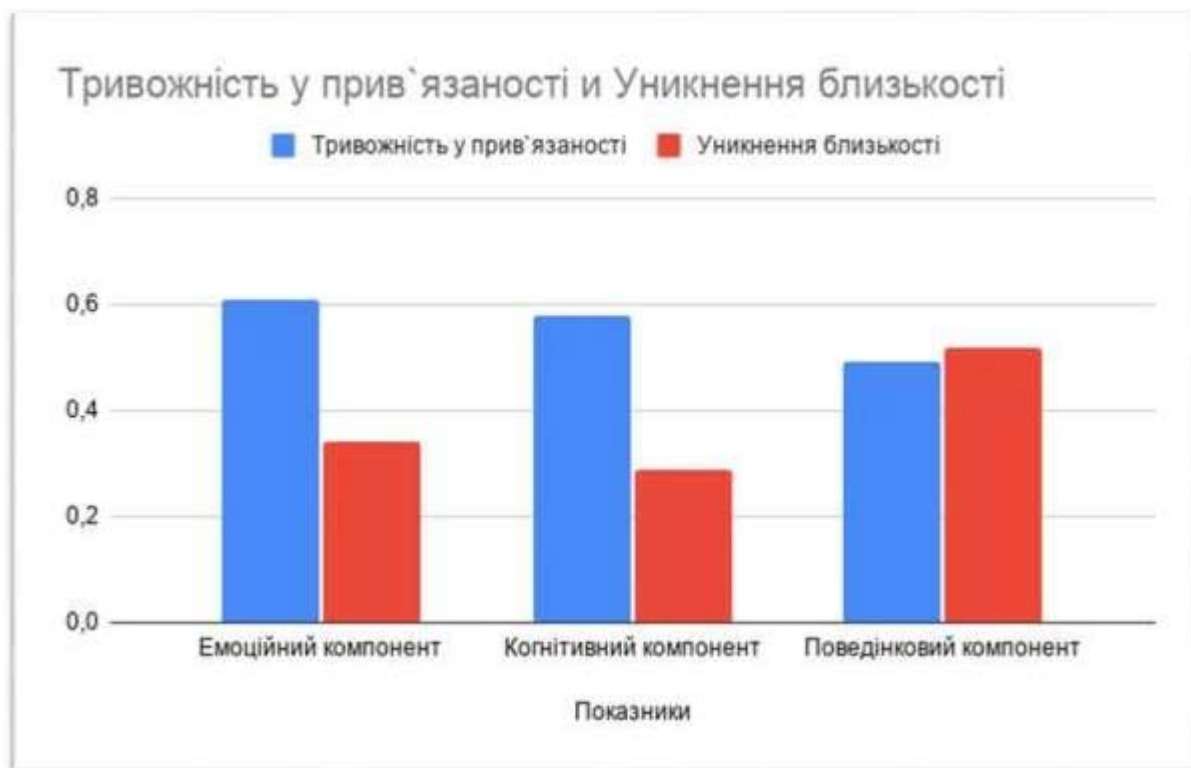


Рис. 2.7

Кореляційний зв'язок між особливостями прив'язаності та компонентами переживання розриву романтичних стосунків

**Примітка:* $p \leq 0,05$

Аналіз результатів, представлених у рисунку 2.7, показав наявність статистично значущих позитивних кореляцій між тривожністю у прив'язаності та всіма компонентами переживання розриву романтичних стосунків. Виражений зв'язок виявлено між тривожністю у прив'язаності та емоційним компонентом переживання розриву ($r = 0,61$). Це говорить те, що респонденти з підвищеним страхом втрати близьких взаємин та емоційною залежністю схильні

переживати інтенсивні емоційні труднощі після завершення романтичних стосунків.

Помітний позитивний зв'язок також зафіксовано між тривожністю у прив'язаності та когнітивни Аналіз результатів, представлених у рисунку 2.6, показав, що найвищі показники зафіксовано за шкалами пошуку соціальної підтримки, втечі-уникнення та позитивної переоцінки. Це вказує на те, що після розриву романтичних стосунків значна частина респондентів потребує емоційної підтримки з боку близьких людей та прагне отримати допомогу у переживанні складної ситуації.

Високі показники за шкалою втечі-уникнення можуть вказувати на прагнення частини юнаків дистанціюватися від емоційно значущих переживань, уникати спогадів про минулі взаємини або відволікатися від ситуації розриву. Водночас достатньо високі результати позитивної переоцінки свідчать про спроби респондентів переосмислити пережитий досвід та адаптуватися до змін у власному житті.

Нижчі показники за шкалою конфронтації вказують на те, що більшість учасників дослідження не схильні до відкритих агресивних або імпульсивних реакцій у ситуації переживання розриву романтичних стосунків (рис. 2.3).

Загалом результати дослідження свідчать, що переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці супроводжується вираженими емоційними, когнітивними та поведінковими змінами. Для більшості респондентів характерними є помірний рівень емоційного напруження, схильність до перегляду ситуації розриву та потреба у психологічній підтримці. Отримані результати також підтверджують зв'язок між типами прив'язаності, рівнем тривожності та особливостями переживання емоційної втрати.

Після аналізу результатів окремих методик було проведено кореляційний аналіз з метою виявлення взаємозв'язку між особливостями прив'язаності

респондентів та проявами переживання розриву романтичних м компонентом ($r = 0,58$). Отримані результати вказують на те, що юнаки з високим рівнем тривожності у прив'язаності частіше повертаються до спогадів про минулі взаємини, аналізують причини розриву та зосереджуються на пережитій ситуації.

Позитивна кореляція між тривожністю у прив'язаності та поведінковим компонентом ($r = 0,49$) свідчить про зв'язок між емоційною залежністю та вираженими поведінковими змінами після завершення стосунків, зокрема потребою у підтримці, труднощами адаптації або прагненням відновити взаємини.

Водночас між уникненням близькості та поведінковим компонентом переживання розриву також виявлено статистично значущий позитивний зв'язок ($r = 0,52$). Це може свідчити про те, що респонденти зі схильністю до емоційного дистанціювання після розриву частіше демонструють поведінкове уникнення, психологічне віддалення від ситуації або прагнення обмежити емоційно значущі контакти.

Отримані результати емпіричного дослідження загалом підтвердили висунуту гіпотезу про те, що особливості переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці пов'язані з типом прив'язаності, рівнем тривожності та способами подолання стресових ситуацій. У ході дослідження встановлено, що респонденти з високим рівнем тривожності у прив'язаності характеризуються інтенсивними емоційними переживаннями, схильністю до постійного аналізу ситуації розриву та труднощами емоційного відновлення після завершення взаємин. Також було виявлено зв'язок між особливостями прив'язаності та поведінковими реакціями юнаків у ситуації емоційної втрати.

2.3. Практичні рекомендації для психологічної підтримки юнаків у ситуації розриву романтичних стосунків

На першому етапі було досліджено особливості переживання розриву романтичних стосунків за допомогою авторської анкети «Особливості переживання розриву романтичних стосунків». Аналіз результатів дозволив визначити рівень вираженості емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів переживання розриву. Результати подано у рисунку 2.1. Первинні показники за методикою подано в додатку Б.

Як видно з рисунку 2.1, у більшості респондентів переважає середній рівень вираженості всіх компонентів переживання розриву романтичних стосунків. Це вказує на помірне емоційне напруження, схильність до перегляду ситуації розриву та наявність певних поведінкових змін після завершення взаємин.

Високий рівень емоційного компонента виявлено у 32% респондентів, що може вказувати на інтенсивні переживання смутку, тривоги та труднощі емоційного відновлення після завершення стосунків. Водночас високі показники когнітивного компонента у 30% досліджуваних вказують на схильність до постійного аналізу ситуації розриву, повернення до спогадів та психологічної зосередженості на пережитому досвіді. Високий рівень поведінкового компонента зафіксовано у 25% учасників, що описує виражені зміни у поведінці після завершення взаємин (рис. 2.1).

Рівень вираженості компонентів переживання розриву романтичних стосунків

Для детального аналізу було визначено середні показники компонентів переживання розриву романтичних стосунків. Результати подано у рисунку 2.2. Аналіз результатів, представлених у рисунку 2.2, показав, що найвищий середній показник зафіксовано за когнітивним компонентом (15,2), що вказує на те, що після завершення романтичних взаємин респонденти схильні тривалий

час аналізувати ситуацію розриву, повертатися до спогадів та переглядати власний досвід стосунків.

Достатньо високими виявилися також показники емоційного компонента (14,8), що вказує на переживання смутку, внутрішнього напруження та труднощів емоційної стабілізації після розриву. Поведінковий компонент має дещо нижчі показники (13,9), але результати також свідчать про наявність змін у поведінці респондентів, зокрема уникнення певних ситуацій, потребу у підтримці або прагнення відволіктися від переживань.

Наступним етапом дослідження стало визначення типів прив'язаності респондентів за методикою Experiences in Close Relationships Scale (ECR). Отримані результати подано у рисунку 2.3. Первинні показники за методикою подано в Додатку В.

Як видно з рисунку 2.3, у більшості респондентів переважає середній рівень тривожності у прив'язаності та уникнення близькості, що вказує на помірну потребу в емоційній підтримці, чутливість до міжособистісних взаємин і водночас прагнення зберігати певну емоційну дистанцію у складних ситуаціях.

Високий рівень тривожності у прив'язаності виявлено у 32% респондентів, що може свідчити про страх втрати близьких взаємин, емоційну залежність та труднощі переживання розриву романтичних стосунків. Такі юнаки можуть характеризуватися підвищеною потребою у підтримці, схильністю до постійного аналізу взаємин та вираженим емоційним реагуванням на ситуацію втрати.

Високі показники за шкалою уникнення близькості зафіксовано у 30% досліджуваних, що може вказувати на схильність до емоційної відстороненості, труднощі у вираженні почуттів та прагнення уникати надмірної психологічної близькості. Після розриву романтичних стосунків такі респонденти можуть

демонструвати стриманість переживань та прагнення психологічно відсторонитися від ситуації емоційної втрати (рис. 2.2).

Для детального аналізу було визначено середні показники ситуативної та особистісної тривожності. Результати подано у рисунку 2.5.

Аналіз результатів, представлених у рисунку 2.5, вказує на достатньо високий рівень ситуативної тривожності серед респондентів, що може бути пов'язано з актуальними переживаннями, емоційною нестабільністю та труднощами психологічної адаптації після розриву романтичних стосунків.

Показники особистісної тривожності також перебувають на підвищеному рівні, що вказує на схильність частини юнаків до постійного внутрішнього напруження, переживань та емоційної чутливості у міжособистісних взаєминах.

Наступним етапом дослідження стало визначення особливостей копінг-стратегій респондентів за методикою Ways of Coping Questionnaire (WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолкман. Методика дозволила визначити способи психологічного подолання переживань після завершення романтичних стосунків. Результати подано у рисунку 2.6. Первинні показники за методикою подано в додатку Д.

Аналіз результатів, представлених у рисунку 2.7, показав наявність статистично значущих позитивних кореляцій між тривожністю у прив'язаності та всіма компонентами переживання розриву романтичних стосунків. Виражений зв'язок виявлено між тривожністю у прив'язаності та емоційним компонентом переживання розриву ($r = 0,61$). Це говорить те, що респонденти з підвищеним страхом втрати близьких взаємин та емоційною залежністю схильні переживати інтенсивні емоційні труднощі після завершення романтичних стосунків.

Помітний позитивний зв'язок також зафіксовано між тривожністю у прив'язаності та когнітивни Аналіз результатів, представлених у рисунку 2.6, показав, що найвищі показники зафіксовано за шкалами пошуку соціальної підтримки, втечі-уникнення та позитивної переоцінки. Це вказує на те, що після розриву романтичних стосунків значна частина респондентів потребує емоційної підтримки з боку близьких людей та прагне отримати допомогу у переживанні складної ситуації.

Високі показники за шкалою втечі-уникнення можуть вказувати на прагнення частини юнаків дистанціюватися від емоційно значущих переживань, уникати спогадів про минулі взаємини або відволікатися від ситуації розриву. Водночас достатньо високі результати позитивної переоцінки свідчать про спроби респондентів переосмислити пережитий досвід та адаптуватися до змін у власному житті.

Нижчі показники за шкалою конфронтації вказують на те, що більшість учасників дослідження не схильні до відкритих агресивних або імпульсивних реакцій у ситуації переживання розриву романтичних стосунків (рис. 2.3).

Загалом результати дослідження свідчать, що переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці супроводжується вираженими емоційними, когнітивними та поведінковими змінами. Для більшості респондентів характерними є помірний рівень емоційного напруження, схильність до перегляду ситуації розриву та потреба у психологічній підтримці. Отримані результати також підтверджують зв'язок між типами прив'язаності, рівнем тривожності та особливостями переживання емоційної втрати.

Після аналізу результатів окремих методик було проведено кореляційний аналіз з метою виявлення взаємозв'язку між особливостями прив'язаності респондентів та проявами переживання розриву романтичних м компонентом ($r = 0,58$). Отримані результати вказують на те, що юнаки з високим рівнем

тривожності у прив'язаності частіше повертаються до спогадів про минулі взаємини, аналізують причини розриву та зосереджуються на пережитій ситуації.

Позитивна кореляція між тривожністю у прив'язаності та поведінковим компонентом ($r = 0,49$) свідчить про зв'язок між емоційною залежністю та вираженими поведінковими змінами після завершення стосунків, зокрема потребою у підтримці, труднощами адаптації або прагненням відновити взаємини.

Водночас між уникненням близькості та поведінковим компонентом переживання розриву також виявлено статистично значущий позитивний зв'язок ($r = 0,52$). Це може свідчити про те, що респонденти зі схильністю до емоційного дистанціювання після розриву частіше демонструють поведінкове уникнення, психологічне віддалення від ситуації або прагнення обмежити емоційно значущі контакти.

Отримані результати емпіричного дослідження загалом підтвердили висунуту гіпотезу про те, що особливості переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці пов'язані з типом прив'язаності, рівнем тривожності та способами подолання стресових ситуацій. У ході дослідження встановлено, що респонденти з високим рівнем тривожності у прив'язаності характеризуються інтенсивними емоційними переживаннями, схильністю до постійного аналізу ситуації розриву та труднощами емоційного відновлення після завершення взаємин. Також було виявлено зв'язок між особливостями прив'язаності та поведінковими реакціями юнаків у ситуації емоційної втрати.

Висновки до розділу 2

В ході емпіричного дослідження сформовано репрезентативну вибірку та підбрано комплекс психодіагностичного інструментарію, що дозволив цілісно оцінити емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти переживання розриву романтичних взаємин у юнацькому віці, а також їхній зв'язок із внутрішньоособистісними чинниками (типом прив'язаності, рівнем тривожності та копінг-стратегіями). Організація дослідження забезпечила релевантність отриманих даних та дозволила детально вивчити специфіку психоемоційного стану молоді у кризовий період після завершення стосунків.

Математико-статистичний аналіз результатів повністю підтвердив висунуту гіпотезу: характер і глибина переживання розриву прямо пов'язані з індивідуальним типом прив'язаності особистості. Встановлено, що респонденти з високим рівнем тривожності у прив'язаності демонструють найбільш інтенсивні, затяжні емоційні реакції, схильність до фіксації на втраті та нав'язливого аналізу її причин. Виявлено значущий позитивний зв'язок між тривожністю у прив'язаності та поведінковим компонентом ($r = 0,49$), що вказує на виражені труднощі соціальної адаптації, деструктивну емоційну залежність від експартнера та компульсивне прагнення відновити взаємини.

Виявлено якісну специфіку реагування осіб із високим рівнем уникнення близькості. Статистично підтверджений позитивний зв'язок між уникненням та поведінковими змінами після розриву ($r = 0,52$) засвідчує, що для цієї групи провідними механізмами захисту є емоційне дистанціювання, демонстративне психологічне віддалення від ситуації, пригнічення автентичних почуттів та свідоме обмеження соціальних контактів, що часто маскує глибокий внутрішній дистрес.

Констатовано, що загальне психологічне благополуччя молоді в ситуації розриву суттєво залежить від обраних копінг-стратегій. На основі отриманих емпіричних профілів обґрунтовано гостру потребу впровадження цілеспрямованої системи психологічної підтримки. Окреслено ключові мішені корекційного впливу, серед яких: зниження надмірної емоційної залежності, деескалація тривожно-депресивної симптоматики, відновлення адекватної самооцінки, стимулювання емоційного переключення через залучення до нових видів діяльності та розвиток адаптивних способів подолання стресу.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СТОСУНКІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1 Методичні рекомендації щодо організації корекції переживання розриву романтичних стосунків у молоді

Методичні рекомендації щодо організації корекції переживання розриву романтичних стосунків у молоді

Ефективність впровадження розробленої тренінгової програми та успішне подолання молоддю кризи, пов'язаної з розривом стосунків, залежить від дотримання низки організаційних, методичних та психологічних умов.

1. Організаційні вимоги та комплектування групи

1. Оптимальний склад: Група має налічувати від 12 до 20 учасників. Менша кількість може знизити динаміку взаємодії, а більша - унеможливить глибоке опрацювання індивідуальних запитів.
2. Віковий ценз: Цільова аудиторія охоплює молодь віком 17-21 роки. Важливо враховувати, що цей період є сенситивним для формування особистісної ідентичності та потреби в інтимності.
3. Режим роботи: Програма розрахована на 4 дні (по 3-3,5 академічні години щодня). Рекомендується робити перерви між днями в кілька днів (наприклад, проводити заняття двічі на тиждень), щоб учасники мали час на виконання домашніх завдань та інтеграцію емоційного досвіду.

2. Створення безпечного психологічного простору

1. Прийняття правил: На самому початку роботи обов'язковим є затвердження групового контракту. Особливу увагу слід приділити правилам конфіденційності, безоцінного ставлення та праву на "стоп", оскільки тема розриву є глибоко інтимною та вразливою.
2. Анонімність на перших етапах: Через високий рівень тривоги та сорому на початку тренінгу, вправи на саморозкриття (наприклад, «Моя історія») варто проводити в анонімній письмовій формі. Це знижує захисні

механізми та полегшує вербалізацію почуттів.

3. Методичні особливості проведення занять

1. Комплексний підхід: Психолог повинен гнучко поєднувати три ключові аспекти інтервенції:
 - “Емоційно-орієнтована корекція” - для безпечного відреагування гніву, образи та смутку (вправи “Лист без адресата”, «Сім свічок»).
 - “Когнітивне переструктурування” - для позитивного переосмислення досвіду втрати (вправа «Чого мене навчили ці стосунки?»).
 - “Ресурсний підхід” - для стабілізації стану та планування майбутнього (“Колесо ресурсів”, “Карта позитиву”).
2. Врахування індивідуальних відмінностей: Ведучому слід зважати на стилі прив'язаності учасників. Особи з тривожним стилем потребуватимуть більше підтримки через схильність до самозвинувачення, а особи з унікаючим стилем - м'якого стимулювання до розпізнавання пригнічених емоцій. Також важливо зважати на гендерні особливості: дівчата частіше схильні до емоційного аналізу, а юнаки - до уникнення чи гніву.
3. Психосоматичний маркер: Обов'язковою є робота з тілесними проявами емоцій. Використання арттерапевтичних технік (на кшталт “Карти моїх почуттів”) допомагає учасникам локалізувати та візуалізувати свій біль, що є першим кроком до емоційної саморегуляції.

4. Роль тренера та етичні аспекти

1. Добровільність: Корекційний процес не може бути примусовим. Якщо учасник не готовий зачитувати свій лист чи ділитися переживаннями в колі, тренер має поважати цю межу.

2. Рефлексія та зворотний зв'язок: Наприкінці кожного дня необхідно проводити підсумкове коло рефлексії, щоб відстежувати динаміку емоційного стану групи та вчасно помічати ознаки регресу чи затяжних депресивних реакцій серед учасників.
3. Перенаправлення за професійною допомогою: Тренер повинен чітко усвідомлювати межі групової роботи. У разі виявлення у когось з учасників ознак глибокої клінічної депресії, стійкої тривожної симптоматики або суїцидальних намірів, психолог зобов'язаний рекомендувати індивідуальну психотерапевтичну допомогу.

3.2 Соціально психологічний тренінг підтримка юнаків

Мета: Сприяти формуванню психологічної стійкості молоді через усвідомлення особливостей переживання розриву романтичних стосунків та опанування конструктивних стратегій емоційної саморегуляції.

Завдання:

Ознайомити з психологічними особливостями юнацького віку та розриву стосунків.

Навчити розпізнавати, вербалізувати та приймати власні емоції.

Розвинути навички емоційної саморегуляції.

Сформувати конструктивні способи подолання кризи.

Сприяти позитивному переосмисленню досвіду та формуванню здорового бачення майбутніх стосунків.

Цільова аудиторія: студенти 17-21 років.

Кількість учасників: 12-20 осіб.

Тривалість: 4 дні (по 3–3,5 академічні години на день).

Форма роботи: груповий тренінг.

Матеріали: аркуші формату А4; ватман; кольорові маркери та олівці; стікери; ручки; картки з назвами емоцій; ножиці; конверти.

Вступ

Юнацький вік (17–21 роки) є одним із найважливіших періодів становлення особистості. У цей час відбувається активне формування самосвідомості, системи цінностей, життєвих цілей та моделей міжособистісних стосунків. Центральним завданням цього віку, за Е. Еріксоном, є формування особистісної ідентичності та здатність до інтимності – глибоких емоційних стосунків.

Романтичні стосунки в юнацькому віці задовольняють базову потребу в емоційній близькості, прийнятті, підтримці та любові. Перше кохання часто супроводжується ідеалізацією партнера, сильною емоційною залученістю та високим рівнем залежності. Водночас через недостатній життєвий досвід та незрілість механізмів психологічного захисту розрив таких стосунків нерідко переживається дуже гостро.

Психологічно розрив романтичних стосунків у юнацькому віці прирівнюється до переживання значущої втрати. Він може провокувати кризу ідентичності, зниження самооцінки, відчуття самотності, тривогу, провини, гнів та депресивні переживання. Інтенсивність реакцій залежить від тривалості стосунків, глибини емоційного зв'язку, причин розриву, стилю прив'язаності особистості та рівня соціальної підтримки.

Особливо важливу роль відіграють стилі прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт). Особи з тривожним стилем частіше переживають сильний страх відкинення, нав'язливі думки та самозвинувачення. Уникаючий стиль призводить до пригнічення емоцій і соціальної відстороненості. Надійний стиль полегшує процес адаптації.

Гендерні відмінності також виражені: дівчата частіше занурюються в емоційний аналіз і смуток, юнаки – у гнів, заперечення або уникнення проблеми.

Без своєчасної психологічної підтримки такі переживання можуть негативно впливати на самооцінку, навчальну діяльність та якість майбутніх стосунків. Саме тому актуальним є створення програм, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, саморегуляції та психологічної стійкості молоді.

Програма тренінгу

Дата	Час	Тема	Зміст
	16:00-19:00	День 1. Знайомство. Психологічні особливості розриву	Вправа “Моя історія” (анонімно); Мені лекція: “Юнацький вік і романтичні стосунки”; Вправа “Карта моїх почуттів”; Вправа “Так/Ні”
	17:00-19:30	День 2. Як розпізнавати та переживати емоції	Міні-лекції: “Стадії переживання розриву”; Вправа “Лист без адресата”; Вправа “Нескінченне уточнення”; Вправа “Карта моїх почуттів-продовження”

	16:00-19:00	День 3. Як подолати тривогу та біль розриву	Міні-лекція: “Конструктивні стратегії подолання”; Вправа “Дихальна техніка”; Вправа “Чого мене навчили ці стосунки”; Вправа “Мої ресурси”
	17:00-19:30	Підтримка та нове майбутнє	Міні-лекція: “Здорові партнерські стосунки в майбутньому”; Вправа “Сім свічок” Вправа “Карта позитиву” Вправа “Нове бачення майбутнього” Вправа “Групова підтримка”

День 1. Знайомство. Психологічні особливості розриву романтичних стосунків

Мета: Створити атмосферу безпеки та довіри в групі, ознайомити учасників з темою тренінгу, розпочати процес усвідомлення власних емоцій, пов'язаних з розривом стосунків.

Час проведення: 16:00 - 19:00 (3 академічні години)

1. Вступна частина (25 хвилини)

Вправа 1. «Знайомство та очікування»

Мета: Знайомство учасників, створення атмосфери довіри, актуалізація теми.

Час: 15 хв.

Інструкція: Кожен учасник по колу називає своє ім'я та відповідає на питання: «Якою однією фразою або словом можна описати ваші романтичні стосунки зараз або в минулому?»

Після цього кожен на стікері записує 1-2 очікування від тренінгу та прикріплює їх на великий ватман «Очікування групи».

Питання для обговорення:

Чого ви очікуєте від цих чотирьох днів?

Які питання чи теми щодо розриву стосунків вас найбільше турбують?

Прийняття правил роботи групи (конфіденційність, взаємоповага, добровільність участі, активність, безоцінне ставлення, право на «стоп»).

2. Міні-лекція: «Психологічні особливості романтичних стосунків та їх розриву в юнацькому віці» (30 хвилин)

Юнацький вік (17-23 роки) - це період активного формування особистісної ідентичності (Е. Еріксон) та потреби в інтимності. Романтичні стосунки в цей час набувають особливого значення, оскільки задовольняють глибоку потребу в емоційній близькості, прийнятті та любові.

Однак через емоційну чутливість, ідеалізацію партнера та ще недостатньо сформовані механізми психологічного захисту розрив романтичних стосунків часто переживається дуже гостро – як значуща втрата.

Основні психологічні механізми:

Розрив як криза ідентичності («Хто я без цих стосунків?»);

Вплив стилів прив'язаності (тривожний, уникаючий, надійний);

Гендерні особливості переживання;

Емоційні, когнітивні та поведінкові реакції.

Основні емоції при розриві: смуток, гнів, тривога, провина, сором, самотність, полегшення.

Поведінка: уникнення, надмірне використання соцмереж, спроби повернення, ізоляція.

Значення досвіду: При конструктивному опрацюванні розрив стає важливим ресурсом особистісного зростання.

3. Практичний блок (1 година 35 хвилин)

Вправа 2. «Моя тривожність / Моя історія»

Мета: Усвідомлення власних переживань, пов'язаних з розривом, та створення атмосфери підтримки.

Час: 25 хв.

Інструкція: Кожен учасник отримує аркуш А4 та ручку. Завдання – письмово відповісти на питання: «Що я відчуваю/відчував(ла), коли переживаю(в) розрив романтичних стосунків?»

Учасники можуть писати анонімно. Після написання бажаючі зачитують (або тренер зачитує анонімно). Група слухає без коментарів.

Питання для обговорення:

Які емоції зустрічаються найчастіше?

Чи стало легше після того, як ви записали свої думки?

Вправа 3. «Карта моїх почуттів»

Мета: Розвиток емоційної усвідомленості та вміння розпізнавати емоції в тілі. Час: 30 хв.

Інструкція: Учасники на великому аркуші малюють контур людини (свого тіла) і за допомогою кольорових маркерів позначають, де і які емоції вони

відчувають при думках про розрив (сум, гнів, страх, провина, порожнеча, надія тощо).

Питання для обговорення в колі:

Які емоції були найсильнішими і де вони розташовувалися в тілі?

Чи змінилися відчуття після того, як ви їх візуалізували?

Що ви хотіли б змінити в цих відчуттях?

Вправа 4. «Так/Ні»

Мета: Усвідомлення власних емоційних меж і вміння говорити про них.

Час: 20 хв.

Інструкція: Учасники працюють у парах. Один говорить протягом 1 хвилини тільки слово «Так», інший – тільки «Ні». Потім вони міняються ролями. Після виконання вправи – обговорення в загальному колі.

Питання для обговорення:

Що було легше говорити – «Так» чи «Ні»? Чому?

Як це пов'язано з реальними стосунками та розривом?

Які емоції виникали під час виконання вправи?

4. Завершення дня (15–20 хвилин)

Коротке підсумкове коло Кожен учасник по колу відповідає на одне-два питання (за бажанням):

Яке одне слово описує ваш стан наприкінці сьогоднішнього заняття?

Що було найкориснішим сьогодні?

Домашнє завдання: Протягом тижня помічати, які емоції та думки виникають, коли ви згадуєте минулі стосунки, і за бажанням записувати їх.

Бесіда з учасниками:

Які вправи сьогодні допомогли вам найбільше?

Що було найскладнішим?

Чи є щось, про що ви хотіли б поговорити на наступному занятті?

День 2. Як розпізнавати та проживати емоції при розриві стосунків

Мета: Поглибити усвідомлення власних емоцій, навчити безпечно їх виражати та проживати, ознайомити учасників зі стадіями переживання розриву.

Час проведення: 17:00 - 19:30 (2,5 академічні години)

1. Вступна частина (15 хвилин)

Коротке коло «Як ви сьогодні?»

Мета: Перевірка емоційного стану групи після першого дня, відновлення контакту.

Інструкція: Кожен учасник по колу одним-двома словами або реченням описує свій поточний емоційний стан і те, що він/вона відчуває щодо теми розриву сьогодні.

Тренер коротко нагадує правила групи та анонсує тему дня.

2. Міні-лекція: «Стадії переживання розриву романтичних стосунків» (25 хвилин)

Розрив стосунків часто переживається подібно до процесу горя. Е. Кюблер-Росс виділяє п'ять основних стадій:

Заперечення («Це не може бути правдою», «Він/вона ще повернеться»)

Гнів («Як він/вона міг(ла) так зі мною вчинити?!»)

Торг («Якщо я змінюся, все ще можна виправити»)

Смуток / Депресія (глибока печаль, апатія, відчуття порожнечі)

Прийняття (усвідомлення реальності та готовність рухатися далі)

Стадії не завжди проходять лінійно – людина може повертатися до попередніх стадій. Інтенсивність і тривалість стадій індивідуальні. Вплив стилю прив'язаності на переживання стадій. Нормальність усіх емоцій на кожній стадії. Значення своєчасного проживання емоцій для подальшого зцілення.

3. Практичний блок (1 година 35 хвилин)

Вправа 1. «Лист без адресата»

Мета: Безпечно виразити всі накопичені емоції, завершити гештальт і зменшити внутрішнє напруження.

Час: 30 хвилин.

Інструкція: Кожен учасник отримує аркуш А4 і ручку. Завдання – написати лист людині, з якою був розрив (або собі). Можна писати все, що не було сказано: почуття, образи, вдячність, біль, гнів, побажання.

Після написання – символічна можливість: запечатати лист у конверт або безпечно порвати/спалити (символічно).

Питання для обговорення (добровільно):

Що ви відчували під час написання листа?

Чи стало легше після того, як ви вилили емоції на папір?

Чи готові ви зараз відпустити частину цих почуттів?

Вправа 2. «Нескінченне уточнення»

Мета: Навчити уточнювати позицію, знижувати емоційну напругу в конфліктних ситуаціях та уникати імпульсивних реакцій.

Час: 30 хвилин.

Інструкція: Учасники працюють у підгрупах по 5 осіб. Один учасник висловлює типову претензію, пов'язану з розривом (наприклад: «Ти ніколи мене не розумів!»). Інші по черзі відповідають тільки уточнюючими питаннями (без критики чи захисту).

Приклади претензій:

«Ти завжди ставив(ла) своїх друзів вище за мене!»

«Після розриву ти поведився(лась) так, ніби мене ніколи не існувало».

Питання для обговорення в колі:

Які емоції виникали, коли вас уточнювали?

Чи стало легше розуміти іншу сторону?

Як цю техніку можна використовувати в реальному житті?

Вправа 3. «Карта моїх почуттів – продовження»

Мета: Поглибити роботу з тілесними проявами емоцій та відстежити зміни.

Час: 20 хвилин.

Інструкція: Учасники повертаються до своїх «Карт моїх почуттів» з першого дня. Завдання – додати нові емоції, які виникли після лекції та попередніх вправ, або змінити кольори/інтенсивність вже позначених емоцій.

Коротке обговорення в колі (10 хв).

4. Завершення (15 хвилин)

Підсумкове коло рефлексії Кожен учасник відповідає на 1-2 питання:

Яка емоція сьогодні була для вас найбільшою?

Що було найкориснішим на сьогоднішньому занятті?

Як ви себе відчуваєте зараз порівняно з початком дня?

Домашнє завдання: Протягом наступних днів продовжувати помічати свої емоції та стадії переживання. За бажанням – написати продовження листа або почати вести «Щоденник емоцій».

Бесіда з учасниками:

Які вправи сьогодні допомогли вам найбільше?

Чи є теми або питання, які ви хотіли б глибше розглянути на третьому дні?

Як ви оцінюєте свій прогрес?

День 3. Як подолати тривогу та біль розриву

Мета: Опанувати практичні техніки емоційної саморегуляції, навчитися конструктивно працювати з негативними емоціями та відновлювати внутрішні ресурси.

Час проведення: 16:00 – 19:00 (3 академічні години)

1. Вступна частина (15 хвилин)

Коротке коло «Як ти сьогодні?»

Мета: Відновлення групового контакту, перевірка емоційного стану після другого дня.

Інструкція: Кожен учасник по колу ділиться одним словом або коротким реченням про свій теперішній стан і те, що він/вона відчуває щодо прогресу тренінгу.

Тренер коротко нагадує правила безпеки та анонсує тему дня.

2. Міні-лекція: «Конструктивні стратегії подолання розриву романтичних стосунків» (25 хвилин)

Подолання болю розриву – це активний процес, який потребує свідомих зусиль. Найефективніші стратегії включають:

Прийняття емоцій – дозволити собі відчувати все, що виникає, без самозвинувачення.

Обмеження контакту з колишнім партнером (включаючи соцмережі).

Турбота про фізичне тіло (сон, харчування, рух).

Переосмислення досвіду – пошук сенсу та уроків у пережитому.

Відновлення та розвиток особистих ресурсів.

Побудова соціальної підтримки.

Звернення по професійну допомогу при необхідності.

Особлива увага приділяється роботі з тривогою, нав'язливими думками та зниженням самооцінки. Підкреслюється, що біль минає, а досвід залишається цінним ресурсом для майбутніх стосунків.

3. Практичний блок (1 година 50 хвилин)

Вправа 1. «Дихальна техніка»

Мета: Навчити контролювати фізіологічні прояви тривоги та швидко знижувати емоційне напруження.

Час: 25 хвилин.

Інструкція: Учасники сідають зручно, заплющують очі. Тренер веде вправу: Вдих на 4 рахунки -затримка дихання на 6 рахунків - повільний видих на 6-8 рахунків. Повторити 5-6 разів.

Після виконання – обговорення тілесних відчуттів.

Питання для обговорення:

Як змінилися ваші відчуття після вправи?

Де в тілі ви відчували напругу до і після?

У яких ситуаціях ви можете використовувати цю техніку?

Вправа 2. «Чого мене навчили ці стосунки?»

Мета: Позитивне переосмислення досвіду розриву, перехід від жертви до людини, яка росте.

Час: 25 хвилин.

Інструкція: Учасники отримують аркуші та завершують речення:

«Ці стосунки навчили мене...»

«Я зрозумів(ла), що для мене в стосунках важливо...»

«Я більше не хочу терпіти...»

«У майбутньому я прагну...»

«Я вдячний(на) за...»

Бажаючі можуть зачитати 1-2 речення в колі.

Питання для обговорення:

Що нового ви зрозуміли про себе?

Які висновки ви зробили для майбутніх стосунків?

Вправа 3. «Мої ресурси»

Мета: Актуалізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів підтримки для відновлення після розриву.

Час: 30 хвилин.

Інструкція: На великому аркуші А3 або ватмані учасники малюють «Колесо ресурсів» або «Карту ресурсів». Категорії можуть включати:

Соціальні (друзі, сім'я)

Особистісні якості

Хобі та інтереси

Навчання та досягнення

Фізичне здоров'я

Духовні практики тощо.

Питання для обговорення в колі:

Які ресурси ви вже активно використовуєте?

Які ресурси ви хотіли б розвивати сильніше?

Як ви можете звертатися до цих ресурсів у моменти тривоги?

Вправа 4. «Рольова гра «Стресові ситуації»

Мета: Отрацювання навичок реагування в типових ситуаціях після розриву.

Час: 20 хвилин.

Інструкція: У малих групах учасники обирають одну типову ситуацію (наприклад: «Ви бачите колишнього партнера з новою людиною», «Вам пишуть повідомлення від нього/неї»). Розігрують коротку рольову гру та обговорюють ефективні способи реагування.

Коротке обговорення.

4. Завершення дня (15–20 хвилин)

Підсумкове коло рефлексії. Кожен учасник відповідає на питання:

Яка техніка або вправа сьогодні була для вас найбільш корисною?

Що ви відчуваєте зараз?

Який один ресурс ви точно використаєте цього тижня?

Домашнє завдання:

Щодня практикувати дихальну техніку щонайменше 2 рази.

Продовжувати заповнювати «Карту ресурсів».

За бажанням – написати листа собі через 3 місяці.

Бесіда з учасниками:

Які вправи сьогодні допомогли вам найбільше?

Як ви себе почуваєте порівняно з першим днем?

Чи є щось, що ви хотіли б додати або глибше опрацювати на останньому дні?

День 4. Підтримка та нове майбутнє

Мета: Інтегрувати отриманий досвід, зміцнити групову підтримку, сформувати позитивне бачення себе та майбутніх здорових стосунків, завершити тренінг на ресурсному стані.

Час проведення: 16:00 - 19:00 (3 академічні години)

1. Вступна частина (15 хвилин)

Коротке коло «Де я зараз?»

Мета: Відновлення контакту, рефлексія прогресу за весь тренінг.

Інструкція: Кожен учасник по колу ділиться одним реченням: «За ці чотири дні я зрозумів(ла)...» або «Сьогодні я відчуваю...»

Тренер дякує групі за роботу та анонсує, що сьогоднішній день буде присвячений завершенню, підтримці та руху вперед.

2. Міні-лекція: «Здорові партнерські стосунки в майбутньому» (20 хвилин)

Після пережитого розриву важливо не просто «відпустити минуле», а сформувати чітке розуміння, якими мають бути здорові стосунки.

Основні ознаки здорових стосунків:

Взаємна повага та підтримка

Безпека (емоційна та фізична)

Збереження особистісних кордонів

Відкрита комунікація

Можливість розвитку для обох партнерів

Рівновага між близькістю та автономією

Важливі навички для майбутнього:

Вміння говорити про свої потреби та чути партнера

Розпізнавання «червоних прапорців»

Здатність зберігати себе в стосунках

Позитивне ставлення до себе незалежно від стосунків

Підсумок: розрив – це не кінець, а важливий етап, який робить нас мудрішими та готовими до кращих стосунків.

3. Практичний блок (1 година 55 хвилин)

Вправа 1. «Сім свічок»

Мета: Символічне звільнення від залишкового болю, гніву та тривоги, наповнення внутрішнім спокоєм.

Час: 25 хвилин.

Інструкція: Учасники сідають зручно, заплющують очі. Тренер веде візуалізацію: Уявіть перед собою 7 свічок, що символізують різні важкі почуття (біль, гнів, провину, страх, образу, ревності, самотність). По черзі робіть глибокий вдих і повільний видих, «згасаючи» одну свічку за одною. Наприкінці уявіть яскраве, тепле світло, яке наповнює вас спокоєм і силою.

Питання для обговорення:

Які свічки було найважче «згасити»?

Що ви відчуваєте зараз?

Вправа 2. «Карта позитиву» (або «Лист підтримки»)

Мета: Підвищення самооцінки та отримання підтримки від групи.

Час: 30 хвилин.

Інструкція: Кожен учасник отримує картку (або аркуш). На ньому потрібно написати 3-5 позитивних речей про себе, свій прогрес за тренінг або якості, які допоможуть у майбутньому.

Потім картки передаються по колу (або в малих групах), і кожен учасник може додати ще одне позитивне речення або побажання своєму товаришу.

Питання для обговорення:

Як ви почувалися, коли отримували позитивні відгуки?

Що було найприємніше почути?

Вправа 3. «Нове бачення майбутнього»

Мета: Сформувати позитивний образ себе через рік та уявити здорові стосунки. Час: 30 хвилин.

Інструкція: Учасники працюють індивідуально, завершуючи речення:

Через рік я хочу бути...

Я гідний(на) стосунків, в яких...

Для мене здорові стосунки – це...

Моя головна опора – це...

Сьогодні я забираю з собою...

Бажаючі можуть зачитати 1–2 речення в колі.

Вправа 4. «Групова підтримка»

Мета: Відчуття спільності та завершення на теплій ноті.

Час: 15 хвилин.

Учасники стоять у колі та по черзі висловлюють побажання групі або конкретним людям (за бажанням).

4. Завершення тренінгу (25-30 хвилин)

Фінальна рефлексія в колі

Кожен учасник відповідає на три питання:

Які вправи або моменти тренінгу були для вас найбільш корисними?

Що змінилося у вашому ставленні до розриву стосунків?

Що ви забираєте із собою в майбутнє? (одне слово або речення)

Бесіда з учасниками:

Які вправи допомогли вам найбільше за всі чотири дні?

Як ви себе відчуваєте зараз?

Чи є щось, що ви хотіли б додати або змінити в програмі?

Тренер дякує кожному учаснику персонально. Група може зробити спільне фото або символічний ритуал (наприклад, зав'язати стрічку на «Дереві ресурсів»).

Домашнє завдання (довгострокове):

Продовжувати практикувати дихальну техніку та інші вправи.

Повернутися до «Карти ресурсів» та «Карти позитиву» через місяць.

За потреби – звертатися по індивідуальну психологічну допомогу.

Розроблена тренінгова програма «Психологічні особливості розриву романтичних стосунків у юнацькому віці» носить комплексний психокорекційний, розвивальний та профілактичний характер.

Корекційний аспект програми полягає в цілеспрямованій роботі з негативними емоційними станами, що виникають унаслідок розриву романтичних стосунків. Учасники тренінгу отримали можливість безпечно пережити та опрацювати складні емоції (смуток, гнів, провину, тривогу, відчуття втрати), знизити інтенсивність нав'язливих думок, зменшити рівень емоційного дистресу та уникнути можливих затяжних депресивних реакцій. Особливо важливим корекційним елементом стало символічне завершення гештальту (вправа «Лист без адресата», «Сім свічок»), що сприяло емоційному звільненню та зменшенню психологічного навантаження.

Розвивальний аспект реалізується через формування та удосконалення ключових психологічних навичок: емоційної усвідомленості, саморегуляції, рефлексії, позитивного переосмислення травматичного досвіду та побудови конструктивної життєвої перспективи. Учасники навчилися розпізнавати власні емоції та їх тілесні прояви, використовувати ефективні техніки самодопомоги, формулювати особистісні кордони та чіткіше усвідомлювати свої потреби в майбутніх стосунках.

Профілактичний аспект програми спрямований на попередження можливих негативних наслідків переживання розриву в юнацькому віці, таких як стійке зниження самооцінки, порушення довіри до людей, труднощі у побудові нових близьких стосунків, а також розвиток тривожно-депресивної симптоматики. Тренінг сприяє підвищенню емоційної стійкості та психологічної компетентності молоді, що є важливим чинником успішної адаптації в період становлення особистісної ідентичності.

Таким чином, розроблена чотириденна тренінгова програма є багатокomпонентною психологічною інтервенцією, яка поєднує елементи емоційно-орієнтованої корекції, когнітивного переструктурування та ресурсного підходу. Вона не лише допомагає учасникам ефективніше пережити гострий період після розриву стосунків, але й сприяє їхньому особистісному зростанню, підвищенню рівня саморозуміння та формуванню навичок, необхідних для побудови здорових, зрілих партнерських відносин у майбутньому.

3.3 Практичні рекомендації для психологічної підтримки юнаків у ситуації розриву романтичних стосунків

Розрив романтичних стосунків у юнацькому віці часто супроводжується вираженим емоційним напруженням, змінами у самосприйнятті, підвищенням рівня тривожності та труднощами психологічної адаптації. Переживання емоційної втрати може впливати на навчальну діяльність, міжособистісне спілкування, емоційний стан і загальне психологічне благополуччя юнаків. Тому психологічна підтримка спрямовується на врегулювання емоційного стану, формування конструктивних способів подолання переживань та відновлення внутрішньої рівноваги особистості.

Психологічна допомога юнакам після розриву романтичних стосунків має враховувати індивідуальні особливості особистості, тип прив'язаності, рівень емоційної залежності та характер переживання ситуації розриву. Уваги потребують юнаки з високим рівнем тривожності у прив'язаності, оскільки вони характеризуються інтенсивними емоційними переживаннями, труднощами емоційного відновлення та схильністю до постійного повернення до ситуації втрати у думках.

Практичні рекомендації для психологічної підтримки юнаків у ситуації розриву романтичних стосунків:

1. допомагати юнакам усвідомлювати та відкрито виражати власні емоції без страху осуду чи знецінення переживань;
2. формувати навички емоційної саморегуляції та контролю внутрішнього напруження;
3. сприяти зниженню рівня тривожності через використання технік релаксації, дихальних вправ та врегулювання емоційного стану;
4. допомагати юнакам переоцінювати ситуацію розриву без надмірного самозвинувачення;
5. розвивати здатність конструктивно переживати емоційну втрату та адаптуватися до змін у житті;
6. підтримувати формування адекватної самооцінки та позитивного ставлення до себе;
7. сприяти посиленню соціальної підтримки з боку друзів, родини та значущого оточення;
8. рекомендувати залучення до навчальної, творчої, спортивної або іншої діяльності, яка дозволяє емоційно переключатися та психологічному відновлюватися;

9. допомагати формувати конструктивні способи подолання стресових ситуацій;
10. проводити психологічні бесіди та консультації, спрямовані на зниження емоційної залежності та розвиток емоційної стійкості.

Ефективною формою психологічної підтримки можуть бути індивідуальні консультації, тренінгові заняття, психоосвітні бесіди та групові форми роботи, спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня психологічної стійкості та покращення міжособистісної взаємодії. Під час психологічної роботи варто приділяти увагу розвитку здатності до усвідомлення власних переживань, формуванню навичок конструктивного реагування на стресові ситуації та зниженню надмірної емоційної залежності від партнера.

Психологічна підтримка юнаків у ситуації розриву романтичних стосунків дозволяє внормувати емоційний стан, знизити рівень тривожності, формувати адаптивні способи подолання переживань та покращити психологічне благополуччя особистості. Своєчасна психологічна допомога дозволяє зменшити негативний вплив емоційної втрати на особистісний розвиток юнаків та сприяє їх вдалій психологічній адаптації після завершення значущих взаємин.

Висновки до розділу 3

У розділі теоретично обґрунтовано, розроблено та представлено комплексну чотириденну тренінгову програму «Психологічні особливості розриву стосунків у юнацькому віці», спрямовану на підвищення психологічної стійкості молоді віком 17–21 років, формування навичок емоційної саморегуляції та конструктивне подолання кризи міжособистісних взаємин. Програма розрахована на роботу з групою чисельністю 12–20 осіб і базується на інтеграції емоційно-орієнтованого, когнітивно-поведінкового та ресурсного підходів у психологічній практиці.

Впровадження тренінгу реалізує три взаємопов'язані аспекти психологічного впливу: корекційний, розвивальний та профілактичний. “Корекційний компонент” забезпечує безпечне відреагування негативних емоційних станів (гніву, смутку, образи), зниження рівня дистресу та символічне завершення гештальту через спеціалізовані техніки. “Розвивальний аспект” забезпечує підвищення емоційної компетентності, опанування тілесних маркерів емоцій та технік самодопомоги. “Профілактичний компонент” орієнтований на попередження деструктивних поведінкових проявів, депресивних реакцій, зниження самооцінки та формування умов для побудови здорових партнерських стосунків у майбутньому.

На основі специфіки змістового наповнення програми сформульовано цілісні методичні рекомендації щодо організації та проведення корекційної роботи з емоційними станами молоді після розриву стосунків. Визначено, що ключовими умовами успішності інтервенції є: створення безпечного психологічного простору з чітким дотриманням правил конфіденційності та добровільності; гнучке поєднання письмових анонімних технік на етапах високого спротиву чи тривоги; обов'язкове врахування гендерних відмінностей та стилів прив'язаності учасників при інтерпретації їхніх реакцій. Окреслено межі компетентності ведучого тренінгу, що передбачають своєчасну діагностику затяжних депресивних станів і перенаправлення учасників на індивідуальну психотерапевтичну допомогу.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної роботи:

Проаналізовано наукові підходи до розуміння романтичних стосунків у психології та встановлено, що романтичні взаємини є складною формою міжособистісної взаємодії, яка ґрунтується на емоційній близькості, прихильності, довірі, взаємній підтримці та потребі у психологічному прийнятті.

Узагальнено погляди зарубіжних і вітчизняних дослідників щодо природи любові, емоційної прив'язаності та міжособистісних взаємин. Визначено, що романтичні стосунки впливають на самооцінку, емоційний стан, поведінку та процес розвитку людини. З'ясовано, що формування романтичних взаємин залежить від типу прив'язаності, життєвого досвіду, емоційної зрілості, сімейного середовища та індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Охарактеризовано психологічні особливості юнацького віку як періоду емоційної та особистісної зрілості. Встановлено, що юність є важливим етапом становлення самосвідомості, формування системи цінностей, моральних переконань та життєвих орієнтирів. Визначено, що для юнацького віку характерні емоційна нестабільність, підвищена чутливість до міжособистісних взаємин, прагнення до самостійності та потреба в емоційній підтримці. З'ясовано, що в цей період романтичні стосунки набувають особливої значущості, оскільки вони впливають на формування самооцінки, почуття власної цінності та здатності будувати близькі емоційні контакти. Доведено, що недостатня емоційна зрілість і нестійкість самооцінки можуть ускладнювати процес переживання розриву романтичних взаємин.

Розкрито сутність феномену переживання втрати та розриву близьких стосунків як складного психологічного процесу, що охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову та особистісну сфери людини. Встановлено, що розрив романтичних взаємин може супроводжуватися почуттям самотності, емоційною спустошеністю, тривожністю, апатією, внутрішньою нестабільністю та труднощами емоційної адаптації. З'ясовано, що переживання втрати проходить через певні етапи: шок, заперечення, гнів, провину, депресивні переживання та поступове прийняття ситуації. Визначено, що інтенсивність переживання

розриву залежить від рівня емоційної прив'язаності, психологічної стійкості, попереднього життєвого досвіду та наявності соціальної підтримки.

Визначено психологічні чинники, що впливають на особливості переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці. З'ясовано, що найбільший вплив мають рівень самооцінки, тип емоційної прив'язаності, сформованість механізмів психологічного захисту, емоційна стійкість, рівень тривожності та здатність до емоційної саморегуляції. Встановлено, що юнаки з тривожним типом прив'язаності та низькою самооцінкою гостріше переживають втрату близьких взаємин, демонструють емоційну залежність, страх самотності та труднощі у прийнятті завершення стосунків. Водночас емоційна зрілість, підтримка з боку близького оточення та сформовані навички саморегуляції сприяють швидшій психологічній адаптації після розриву романтичних взаємин. Проведено емпіричне дослідження емоційних, когнітивних та поведінкових особливостей переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці. Результати дослідження показали, що у 45 % респондентів виявлено високий рівень емоційної тривожності після розриву стосунків, у 40 % – середній рівень та лише у 15 % – низький. Встановлено, що 50 % опитаних демонструють виражену емоційну залежність від партнера та труднощі у прийнятті завершення взаємин. У 35 % респондентів спостерігалися нав'язливі думки про минулі стосунки, постійне повернення до спогадів та схильність до самозвинувачення. Дослідження також засвідчило, що 55 % юнаків переживали зниження самооцінки, невпевненість у собі та страх повторного емоційного болю після розриву стосунків. Виявлено взаємозв'язок між рівнем тривожності, типом емоційної прив'язаності та інтенсивністю переживання втрати, оскільки респонденти з високою тривожністю та тривожним типом прив'язаності демонстрували виражені негативні емоційні переживання та труднощі психологічної адаптації.

Розроблено практичні рекомендації для психологічної підтримки юнаків у ситуації розриву романтичних стосунків. Рекомендації спрямовані на врегулювання емоційного стану, зниження рівня тривожності, формування навичок емоційної саморегуляції та підвищення самооцінки. Визначено доцільність використання психологічного консультування, технік емоційного усвідомлення, розвитку навичок конструктивного проживання негативних емоцій та формування підтримувального соціального середовища. З'ясовано, що своєчасна психологічна допомога допомагає швидше адаптуватися до змін, відновлювати внутрішню рівновагу та попереджувати розвиток тривалих емоційних переживань після розриву романтичних взаємин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврамчук О. Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горювання. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 45. С. 11–39.
2. Берегова Н.П, Джигун Л.М, Ігумнова О.Б. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33(72), № 3. С. 54–58.
3. Ваксютенко П. С. Поняття «кохання» в психології: його види та класифікації. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. Київ. № 10., 2012. С. 229-237.
4. Васюк К. Гендерні особливості готовності до романтичних стосунків в юнацькому віці. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки»*. 2023. № 1(2). С. 103–110.
5. Власенко І.А., Винник Н.Д. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. *Теорія та практика сучасної психології*. 2019. № 3, Т. 1. С. 33–39
6. Власенко О.О. Психологічний вплив суспільства на адаптацію особистості при втраті. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36(75), № 1. С. 73–77.
7. Войтович М.В. Психологічні особливості горювання. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том V. № 19. С. 10–23.
8. Говорун Т.В. Дослідження психології кохання. С. 109–114.
9. Грись А. М. Психологічна допомога особистості після розриву значимих стосунків у контексті адаптації.
10. Заброцький М.М. Вікова психологія: Навч. посіб. 2-ге вид., випр. І доп. Київ : МАУП, 2002. 104 с.
11. Здорові стосунки. *Головна сторінка*.
12. Королович О. Психологічні аспекти динаміки переживання втрати.

Psychology Travelogs. 2023, № 4, С. 16–24.

13. Кузьменко Ю. Психологічні особливості стану та наслідків для осіб, що пережили втрату близьких людей під час війни. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. Серія «Педагогіка. Психологія». 2022. № 1. С. 28–33.
14. Максименко С. Д. Психологія учіння людини : генетико-моделюючий підхід : монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2013. 592 с.
15. Медведєва О.В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану* : зб. наук. пр. (м. Харків, 26 трав. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец. фізич. підготовки ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2022. С. 205–207.
16. Мосол Н. О. Психологія любові: теоретичні та прикладні аспекти дослідження. С. 107–121.
17. Опанасюк І. Психологічні особливості переживання факту “втрати” особистістю. *Обрії*. 2011. № 1(32). С. 55–58.
18. Отчич С. В. Стереотипи любовних стосунків у гендерному аспекті. *Проблеми сучасної психології*. № 27. 2017. С. 369-379.
19. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Кондор, 2011. С. 468.
20. Павлик Н. В. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці: Монографія. Київ : Логос, 2015. 383 с. 84-92.
21. Паливода Л. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського*. Серія : Психологія. 2021. Т. 32(71), № 6. С. 68–72.
22. Психологія юнацького віку. *Pidru4niki*.
23. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посібник. Дрогобич : Відродження, 2005. 360 с. 234-257.

24. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ : Академія, 2017. 368 с.
25. Седих К. В. Психологія сім'ї : навчальний посібник. Полтава, 2013. 197 с.
26. Сергєєнкова О. П. Вікова психологія : навч. посібник. Київ : «Центр учбової літератури», 2012. 346 с. 214-238.
27. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посібник. Київ : Каравела, 2014. 399 с.
28. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ : Віхола, 2021. 206 с.
29. Фромм Е. Мистецтво любові. КСД, 2017. 192 с.
30. Харченко А. С. Феномен любові: філософсько – психологічний аналіз. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 1. С.240–245.
31. Хомуленко Т.Б., Лисенко Л.М., Моргунова Н.С. Вікова та педагогічна психологія: навч.-метод. посіб. Харків : ХНАДУ, 2009. 148 с.
32. Чабан О., Скринник О. Сучасні погляди на втрату та патологічне горювання. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. №9(4).
33. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів : навч. посіб. Київ : Здоров'я, 2005. 120 с.
34. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2019. 368 с.
35. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : монографія. Київ : Каравела, 2020. 368 с.
36. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 456 с.
37. Крижановська З. Ю. Психологічні особливості переживання розриву романтичних стосунків у юнацькому віці // *Психологічний журнал*. 2023. Т. 9. № 2. С. 45–62.
38. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Либідь, 2018. 560 с.

39. Скрипник О. В. Психологія юнацького віку : навч. посібник. Київ : Слово, 2021. 248 с.
40. Neimeyer R. A. Techniques of grief therapy: Assessment and intervention. Терапія горя / переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська. Київ. 2021. 259 с.
41. Pinquart M., Sörensen S. Risk factors for loneliness in adulthood and old age-a metaanalysis. Advances in psychology research / S.P. Shohov (Ed.), Nova Science Publishers. 2003.Vol. 19. P. 111–143.
42. Schut, H. A. W., Stroebe, M. S. Effects of social support, counselling, and therapy before and after the loss: Can we really help bereaved people? *Psychologica Belgica*, 2010. 50. P. 89-102.
43. Wielink J., Wilhelm L. and Geelen-Merks D. Professional guidance in the event of loss. Boom Publishers. 2017.
44. Williams L. Grief Work: the grief theory of Erich Lindemann. 2014.
45. Worden J.W. Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner (5th ed.). Springer Publishing Company. 2018.
46. Worden, J. W. Theoretical perspectives on loss and grief. Death, dying, and bereavement: Contemporary perspectives, institutions, and practices, 2015. 91-103.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

«Особливості переживання розриву романтичних стосунків»

Інструкція:

Оцініть кожне твердження за шкалою:

1 – зовсім не погоджуюся

2 – радше не погоджуюся

3 – важко відповісти

4 – радше погоджуюся

5 – повністю погоджуюся

Твердження методики:

- Після розриву я часто відчував / відчувала сум.
- Мені було складно емоційно прийняти завершення стосунків.
- Після розриву я відчував / відчувала тривогу або внутрішнє напруження.
- Я довго не міг / не могла стабілізувати свій емоційний стан
- Я часто думав / думала про причини розриву.
- Мені було складно припинити думати про колишнього партнера / партнерку.
- Після розриву я почав / почала більше сумніватися в собі.
- Я постійно аналізував / аналізувала ситуацію розриву.
- Після розриву я уникав / уникала спілкування з іншими людьми.
- Я шукав / шукала підтримки у близьких людей.
- Я намагався / намагалася відволіктися навчанням, роботою або хобі.
- У мене виникало бажання відновити стосунки.

Додаткові питання

- Хто був ініціатором розриву?

а) я

б) партнер / партнерка

в) рішення було взаємним

- Скільки часу минуло після розриву?

а) до 1 місяця

б) 1–3 місяці

в) понад 3 місяці

Ключ до анкети:

- Емоційний компонент

Питання: 1, 2, 3, 4

Максимальна кількість балів: 20

Мінімальна кількість балів: 4

Інтерпретація:

- 4–9 балів – низький рівень емоційного переживання розриву;
- 10–15 балів – середній рівень;
- 16–20 балів – високий рівень емоційного переживання.
- Когнітивний компонент

Питання: 5, 6, 7, 8

Максимальна кількість балів: 20

Мінімальна кількість балів: 4

Інтерпретація:

- 4–9 балів – низька вираженість когнітивних переживань;
- 10–15 балів – середній рівень;
- 16–20 балів – високий рівень когнітивної зосередженості на ситуації розриву.
- Поведінковий компонент

Питання: 9, 10, 11, 12

Максимальна кількість балів: 20

Мінімальна кількість балів: 4

Інтерпретація:

- 4–9 балів – незначні поведінкові зміни після розриву;
- 10–15 балів – помірні поведінкові прояви;
- 16–20 балів – виражені поведінкові реакції на розрив стосунків.

**Первинні дані за авторською анкетою «Особливості переживання розриву
романтичних стосунків»**

№	Емоційний компонент	Рівень	Когнітивний компонент	Рівень	Поведінковий компонент	Рівень
1	17	високий	16	високий	15	середній
2	18	високий	17	високий	16	високий
3	16	високий	18	високий	14	середній
4	19	високий	17	високий	17	високий
5	16	високий	15	середній	16	високий
6	17	високий	16	високий	14	середній
7	18	високий	17	високий	18	високий
8	16	високий	15	середній	15	середній
9	17	високий	18	високий	16	високий
10	18	високий	16	високий	17	високий
11	16	високий	17	високий	13	середній
12	17	високий	16	високий	15	середній
13	16	високий	17	високий	14	середній
14	15	середній	14	середній	13	середній
15	13	середній	15	середній	14	середній
16	12	середній	13	середній	12	середній
17	14	середній	14	середній	15	середній
18	15	середній	12	середній	13	середній
19	11	середній	14	середній	11	середній
20	13	середній	15	середній	14	середній
21	14	середній	13	середній	12	середній
22	15	середній	14	середній	13	середній
23	12	середній	15	середній	14	середній
24	13	середній	11	середній	12	середній
25	14	середній	13	середній	15	середній
26	15	середній	14	середній	13	середній
27	12	середній	15	середній	12	середній
28	13	середній	14	середній	14	середній
29	11	середній	12	середній	10	середній
30	14	середній	13	середній	11	середній
31	15	середній	14	середній	15	середній
32	12	середній	13	середній	14	середній
33	8	низький	9	низький	8	низький
34	7	низький	8	низький	9	низький
35	9	низький	7	низький	8	низький
36	8	низький	9	низький	9	низький
37	7	низький	8	низький	10	середній
38	9	низький	7	низький	8	низький
39	8	низький	11	середній	9	низький
40	7	низький	12	середній	8	низький

Первинні дані за методикою Experiences in Close Relationships Scale (ECR)

№	Тривожність у прив'язаності	Рівень	Уникнення близькості	Рівень
1	5,8	високий	4,9	середній
2	6,1	високий	5,4	високий
3	5,7	високий	4,8	середній
4	6,3	високий	5,6	високий
5	5,5	високий	4,7	середній
6	5,8	високий	5,2	високий
7	6,0	високий	5,7	високий
8	5,6	високий	4,9	середній
9	6,2	високий	5,8	високий
10	5,7	високий	5,1	високий
11	5,9	високий	4,8	середній
12	6,1	високий	5,5	високий
13	5,6	високий	4,7	середній
14	4,2	середній	4,5	середній
15	4,4	середній	4,1	середній
16	4,1	середній	4,6	середній
17	4,7	середній	4,3	середній
18	4,5	середній	4,0	середній
19	4,0	середній	4,8	середній
20	4,6	середній	4,4	середній
21	4,3	середній	4,2	середній
22	4,1	середній	4,7	середній
23	4,8	середній	4,5	середній
24	4,2	середній	4,1	середній
25	4,6	середній	4,9	середній
26	4,0	середній	4,4	середній
27	4,5	середній	4,3	середній
28	4,7	середній	4,6	середній
29	4,1	середній	4,2	середній
30	4,3	середній	4,8	середній
31	4,6	середній	4,5	середній
32	4,2	середній	4,1	середній
33	2,8	низький	3,1	низький
34	3,0	низький	3,4	низький
35	2,7	низький	3,2	низький
36	3,1	низький	3,5	низький
37	2,9	низький	3,0	низький
38	3,2	низький	3,6	низький
39	2,8	низький	4,2	середній
40	3,0	низький	4,1	середній

Первинні дані за методикою Спілбергера–Ханіна (STAI)

№	Ситуативна тривожність	Рівень	Особистісна тривожність	Рівень
1	52	високий	49	високий
2	48	високий	46	високий
3	50	високий	45	високий
4	47	високий	44	середній
5	53	високий	48	високий
6	46	високий	43	середній
7	51	високий	47	високий
8	49	високий	45	високий
9	54	високий	50	високий
10	47	високий	44	середній
11	48	високий	46	високий
12	50	високий	47	високий
13	46	високий	45	високий
14	41	середній	42	середній
15	40	середній	41	середній
16	39	середній	40	середній
17	42	середній	39	середній
18	41	середній	38	середній
19	37	середній	41	середній
20	43	середній	42	середній
21	40	середній	39	середній
22	38	середній	40	середній
23	41	середній	43	середній
24	39	середній	41	середній
25	42	середній	40	середній
26	37	середній	38	середній
27	40	середній	42	середній

28	43	середній	41	середній
29	39	середній	39	середній
30	38	середній	37	середній
31	41	середній	40	середній
32	42	середній	43	середній
33	30	низький	34	низький
34	32	низький	35	низький
35	31	низький	33	низький
36	29	низький	34	низький
37	33	низький	32	низький
38	30	низький	35	низький
39	31	низький	36	низький
40	32	низький	34	низький

Первинні дані за методикою Ways of Coping Questionnaire (WCQ)

№	Конфрон тація	Дистанцію вання	Самокон троль	Пошук соціал ьної підтри мки	Прийнят тя відповідал ьності	Втеча- уникне ння	Планув ання виріше ння пробле ми	Позити вна переоц інка
1	9	11	12	14	10	13	11	12
2	8	10	11	13	9	12	10	11
3	7	9	10	12	8	11	10	12
4	8	11	12	13	9	12	11	11
5	9	10	11	14	10	13	12	13
6	8	9	10	12	8	11	10	11
7	10	12	13	15	11	14	12	13
8	7	10	11	12	9	12	11	12
9	9	11	12	14	10	13	12	13
10	8	10	11	13	9	12	11	12
11	7	9	10	12	8	11	10	11
12	8	11	12	14	10	13	11	12
13	9	10	11	13	9	12	10	11
14	8	9	10	12	8	11	10	11
15	7	10	11	13	9	12	11	12
16	8	11	12	14	10	13	12	13
17	9	10	11	13	9	12	11	12
18	8	9	10	12	8	11	10	11
19	7	10	11	13	9	12	11	12
20	8	11	12	14	10	13	12	13
21	9	10	11	13	9	12	11	12
22	8	9	10	12	8	11	10	11
23	7	10	11	13	9	12	11	12
24	8	11	12	14	10	13	12	13
25	9	10	11	13	9	12	11	12

2 6	8	9	10	12	8	11	10	11
2 7	7	10	11	13	9	12	11	12
2 8	8	11	12	14	10	13	12	13
2 9	9	10	11	13	9	12	11	12
3 0	8	9	10	12	8	11	10	11
3 1	7	10	11	13	9	12	11	12
3 2	8	11	12	14	10	13	12	13
3 3	6	8	9	11	7	10	9	10
3 4	7	9	10	12	8	11	10	11
3 5	6	8	9	11	7	10	9	10
3 6	7	9	10	12	8	11	10	11
3 7	6	8	9	11	7	10	9	10
3 8	7	9	10	12	8	11	10	11
3 9	6	8	9	11	7	10	9	10
4 0	7	9	10	12	8	11	10	11