

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

БОРОВЕЦЬКА ВАЛЕРІЯ ВАДИМІВНА

Допускається до захисту:
Завідувач кафедри психології,
д.економ.наук, к.псих.н., професор
_____ В.А. Оверчук
«__» _____ 20__ р.

**ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ЕМОЦІЙ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Керівник:

Короцінська Ю. А., старший викладач
кафедри психології

Оцінка: ____ / ____ / ____

Голова ЕК: _____

Вінниця - 2024

АНОТАЦІЯ

Боровецька В.В. Особливості переживання соціальних емоцій в юнацькому віці. Спеціальність 053 «Психологія». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У кваліфікаційній (бакалаврській) роботі теоретично обґрунтовано та експериментально виявлено особливості переживання соціальних емоцій у осіб юнацького віку.

Ключові слова: емоції, соціальні емоції, юнаки, емоційний інтелект, самотність, переживання.

64 с., 5 табл., 8 рис., 4 дод., 40 джерел.

Табл. 5. Рис.8. Бібліограф.: 28 найм.

ABSTRACTS

Borovetska V.V. Peculiarities of experiencing social emotions in adolescence. Specialty 053 "Psychology". Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

In the qualification (bachelor's) thesis, the peculiarities of experiencing social emotions in adolescents are theoretically substantiated and experimentally revealed.

Key words: emotions, social emotions, young men, emotional intelligence, loneliness, experiences.

64 p., 5 tables, 8 figures, 4 appendix, 40 sources.

Table 5. Fig. 8. Bibliography: 28 names.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТТЯ СОЦІАЛЬНИХ ЕМОЦІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	6
1.1 Поняття соціальних емоцій та особливості психічного розвитку у юнацькому віці	9
1.2 Вплив соціального середовища на формування соціальних емоцій у юнацькому віці	18
Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1 Обґрунтування психодіагностичних методик	24
2.2 Організація емпіричного дослідження	27
Висновки до другого розділу	28
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ЕМОЦІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	30
3.1 Аналіз та інтерпретація даних дослідження особливостей переживання соціальних емоцій у юнацькому віці	30
3.2 Рекомендації щодо поліпшення переживання соціальних емоцій у юнацькому віці	38
Висновки до третього розділу	42
ВИСНОВОК	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогодні, в умовах бурхливого соціального розвитку, стрімкого ритму життя, соціальних, політичних та економічних змін, розвитку інформаційних технологій та включення людини в численні поверхневі контакти, питання самотності викликає особливе занепокоєння. Відсутність близьких соціальних, романтичних і дружніх зв'язків, обмеження доступу до живого спілкування, що базується на довірі та прихильності, викликає відчуття покинутості, ізоляції та негативні наслідки як для психічного здоров'я, так і для якості життя в цілому. Особливо гостро ця проблема відображається на юнаках, які потребують живого міжособистісного спілкування та прагнуть соціальної реалізації, включеності в різні системи зв'язків.

Дослідження наукової літератури з проблеми емоцій показує, що визначений феномен людської психіки вивчається багатьма науковими дисциплінами, включаючи біологію, психологію, філософію, а визначення терміну залежить від сфери діяльності. наука.

Наслідком уникнення соціальних контактів з метою уникнення соціальних емоцій є самотність. Низка вчених відмічає високий рівень переживання самотності саме у юнацькому віці, зазначаючи такі причини виникнення, як: відокремлення від батьків, більш самостійне життя, розширення кола соціальних зв'язків, професійний розвиток, встановлення інтимних відносин. До цього переліку також можна додати нещодавню пандемію та початок повномасштабного вторгнення в Україну як додаткові стрес-фактори та причини зменшення можливостей спілкування для молоді.

Дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених висвітлюють взаємозв'язок соціальних емоцій з такими проявами особистості та поведінки, як: депресивні симптоми, підвищена тривожність (К.А. Андерсон, В.Н. Куніцина, Л.М. Хоровіц), сором'язливість, невпевненість та страх негативної оцінки оточуючих (К.І. Кутрона, Т.Ю. Довбій, В.Г. Лашук), песимізм та апатичність (А.Т. Бек, В.Г. Лашук), інтровертованість та замкнутість,

емоційний самоконтроль (В.Г.Лашук, К. Андерсон, В. Джонс, К.І. Кутрона, Г.В. Серма), роздратованість, конфліктність та агресивність (Е.І. Головаха, Дж. Качіопо, Л. Хоуклі), утруднене налагодження контактів, сконцентрованість на собі (А. Андерсон, В.Н. Куніцина, С.І. Сіляєва, В.І. Кисельова, Л.М. Хоровіц), розуміння емоцій, виражених через міміку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально виявити особливості переживання соціальних емоцій у осіб юнацького віку. Реалізація поставленої мети дипломної роботи зумовлює необхідність виконання таких завдань дослідження:

1. за результатами теоретичного аналізу визначити сутність соціальних емоцій та специфіку її механізму у юнацькому віці;
2. підібрати комплекс психодіагностичних методик для визначення особливостей переживання соціальних емоцій у осіб юнацького віку;
3. провести емпіричне дослідження, узагальнити його результати та встановити особливості переживання соціальних емоцій у юнацькому віці.

Об'єкт дослідження – переживання як психоемоційний стан у юнацькому віці.

Предмет дослідження – особливості переживання соціальних емоцій у осіб юнацького віку.

Практичне значення отриманих результатів. Матеріали даного дослідження можуть бути використані при викладанні таких навчальних курсів як: «Психологія особистості», «Психологія праці», «Педагогічна психологія», «Соціальна психологія» та «Вікова психологія», а також спецкурсів та спецсемінірів.

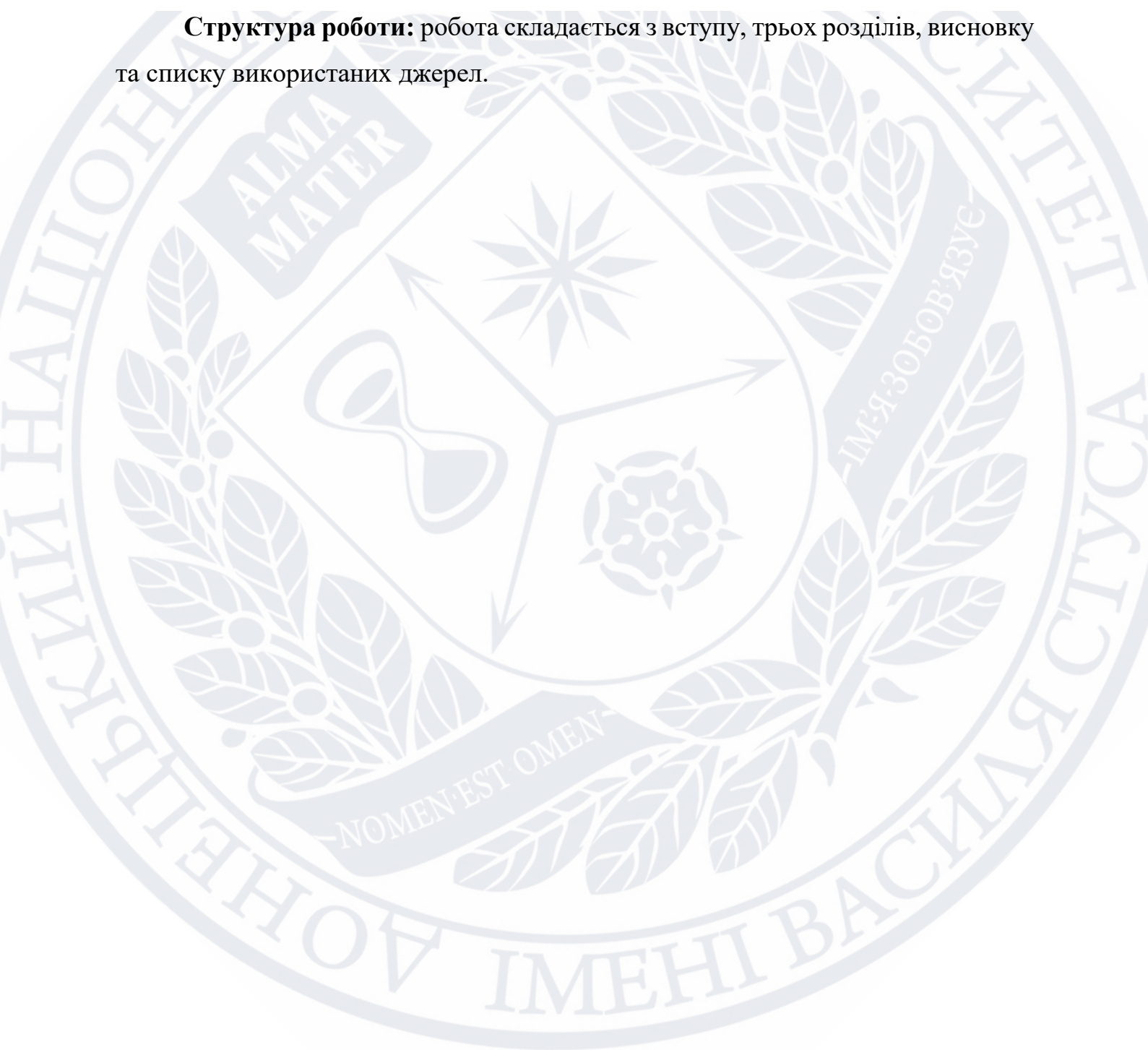
Апробація результатів дослідження.

Боровецька В.В. Особливості переживання соціальних емоцій в юнацькому віці. *Актуальні проблеми адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєстійкості* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Вінниця, 16-17 листопада 2023 р. / Дон. нац. ун-т ім. В. Стуса, кафедра психології. Вінниця, 2023.

С. 51-54.

Боровецька В.В. Вплив соціальних емоцій на стилі розв'язання конфліктів у осіб юнацького віку. *Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни та миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Вінниця, 16-17 травня 2024 р. / Дон. нац. ун-т ім. В. Стуса, кафедра психології. Вінниця, 2024.

Структура роботи: робота складається з вступу, трьох розділів, висновку та списку використаних джерел.



РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТТЯ СОЦІАЛЬНИХ ЕМОЦІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1 Поняття соціальних емоцій та особливості психічного розвитку у юнацькому віці

Емоція - це процес імпульсивної регуляції поведінки, заснований на важливості зовнішніх впливів і їх корисного чи шкідливого відображення на житті людини. Вони виникають у відповідь на вплив середовища, яке або задовольняє, або не задовольняє потреби суб'єктів. При незадоволенні потреби виникають негативні емоції, і навпаки, задоволення тієї чи іншої потреби виражається через переживання позитивних емоційних станів [7].

Психофізіологи стверджують, що емоції почуття мобілізують енергію організму. Так, наприклад, задоволення супроводжується посиленням іннервації м'язів, при цьому артеріоли розширюються, посилюється приплив крові до шкіри, шкіра розігрівається, кровообіг прискорюється, тканини тіла легко наповнюються необхідними речовинами та ін. Натомість фізичний прояв нещастя характеризується паралізуючим впливом на м'язи. В результаті сповільнюється і зменшується рух, звужуються кровоносні судини, виникає озноб, нестача повітря, важкість у грудях.

Американський психолог В.Джеймс і датський анатом К. Ланге висловили кілька положень незалежно один від одного в 1880-х і 1990-х роках, ці ідеї стали основою теорії емоційної периферії, оскільки емоції є результат фізіологічних змін у різних системах організму. Автор стверджує, «що ми сміємося не тому, що нам смішно, а тому, що сміємося». У заяві йдеться про те, що в центральній частині нервової системи змінилися довільні зміни виразу обличчя і пози - периферичні зміни - що призводять до мимовільної появи відповідної емоції, наприклад, тільки зовнішній образ гніву викликає у людини відчуття, що це таке [12,14].

Американський психофізіолог В. Кеннон (1871-1945) був одним із перших, хто показав обмеженість теорії Джеймса-Ланге, запропонувавши свою теорію емоцій, яка називається таламусом. Він вважає, що вегетативні зміни і м'язові реакції організму є результатом переживання емоцій, а основним мозковим субстратом для емоцій є таламус - ділянка мозку, функцією якої є передача інформації від органів чуття до кори головного мозку [28].

Ідея В. Кеннона була підтверджена в дослідках Д. Олдса і Х. Дельгадо. Зокрема, Д. Олдс дійшов висновку, що в глибинних структурах мозку існують так звані центри «пекла» і «раю» (задоволення і болю). Дослідами на мишах він продемонстрував, що електрична стимуляція певних ділянок гіпоталамуса (за допомогою імплантованих електродів) призводить до появи експресивних емоцій: одних - позитивних, їх назвали «райськими» центрами, а інших - негативних емоцій, їх відповідно називають «центрами пекла» [31].

Теорія емоцій Р. Плутчика дуже близька до теорії Джеймса-Ланге. Вчений вважає, що емоції є адаптивними інструментами, які відіграють важливу роль у виживанні особин на всіх рівнях еволюції. Емоція (за Р. Плутчиком) – це складна реакція, що відповідає адаптивному біологічному процесу, загальному для всіх живих організмів. Він вважав, що первинні емоції тимчасові, викликані зовнішніми подразниками. Існують фізіологічні та поведінкові комплекси вираження, пов'язані з кожною емоцією та кожною комбінацією емоцій (або субемоцій). Комплекси кожної головної емоції на фізіологічному та поведінковому рівнях визначаються як структури, справжню природу яких можна лише приблизно визначити [33].

Р.Плутчик стверджував, що його теорія емоцій може бути використана при дослідженні особистості в психотерапії. Він припускає, що риси особистості можна розглядати як вторинні емоції, які представляють дві або більше первинних емоцій. За словами Р. Плутчика, вісім основних емоцій дають 28 парних комбінацій і 56 триpletних комбінацій, тобто всього 84 різні емоції однакового рівня інтенсивності. Якщо припустити, що є принаймні чотири різні рівні інтенсивності, ми збільшимо цю кількість емоцій до 336 [33].

Р. Плутчик вважає, що розуміння способу змішування емоцій допомагає аналізу багатьох важливих емоційних феноменів. Наприклад, він пропонує такі формули: «гордість = гнів, радість»; «кохання = радість, прийняття»; «цікавість = здивування, прийняття»; «скромність = страх, прийняття»; «ненависть = гнів, подив»; «провина = страх, радість чи задоволення»; «сентиментальність = ухвалення, горе». Соціальні регулятори (феномени суперего) можуть бути зрозумілі в системі Р. Плутчика як поєднання страху та інших емоцій, а тривожність – як поєднання страху й очікування [33].

Е. Клапаред виділяє: домінуючі емоції (для явищ зі значною мотивацією) і похідні емоції (для розвитку домінуючих емоцій). За Клапаредом, похідні емоції виникають насамперед у ситуаціях, які важко пристосувати без належної поведінки. Тому отримані настрої спочатку негативні. Домінуючі емоції контролюють стан людини, пов'язані з мотивацією, а їх стійкість – з особистістю людини [37].

Експериментальні дослідження когнітивних емоційних процесів почалися з праць Н. Грота. Він одним із перших розглянув зв'язок між емоціями та психічними процесами, а також мораллю та розвитком свободи волі у людини. Особливу увагу Н. Грот приділяє розвитку емоцій і почуттям, пов'язуючи їх не тільки з думками, але і з відчуттями, тобто говорить про «емоційний тон відчуттів» [36].

У теорії «Когнітивної фізіології» С. Шехтера емоцію розглядає як «недиференційоване хвилювання+знання». На його думку, фізіологічний стан, що стоїть за емоцією, однаковий для всіх емоцій, а якісні характеристики емоцій є результатом оцінки ситуації, тобто переживання емоцій залежить від автономного збудження та когнітивної інтерпретації емоцій [33].

Соціальні емоції - це емоційні реакції, які виникають в результаті взаємодії з іншими людьми або від впливу соціальних ситуацій, а не лише від власних внутрішніх процесів чи подій. Ці емоції можуть бути спровоковані різноманітними соціальними факторами, такими як комунікація, взаємодія, соціальна підтримка, конфлікти, соціальні норми та очікування.

Прикладами соціальних емоцій є емпатія, вина, стид, ганьба, почуття приниженості, заздрість, почуття вдячності та багато інших. Ці емоції виникають у відповідь на соціальні ситуації і взаємодії з іншими людьми, вони можуть впливати на наше сприйняття, поведінку та взаємодію з оточуючими

Емпатія - це здатність сприймати та розуміти емоції, почуття та переживання інших людей, відчувати їх із їхнього боку, майже як власні. Це означає вміти поставити себе на місце іншої людини, співпереживати їй, розуміти її стан, відчуження та потреби.

Емпатія є важливим аспектом міжособистісних взаємодій, оскільки вона сприяє розумінню, підтримці та співчуттю до інших. Люди, які виявляють високий рівень емпатії, часто краще встановлюють і підтримують здорові стосунки з іншими, а також здатні до більш успішної співпраці та комунікації в різних сферах життя [10].

Провина- це емоційний стан, який виникає, коли людина відчуває, що вона винна у чомусь негативному або неправильному. Це почуття може виникнути внаслідок власних дій, невідповідальності, неухважності або завдання шкоди іншим людям. Вина може супроводжуватися різними емоціями, такими як сором, смуток, жаль або стид, і може мати великий вплив на психологічний стан людини та її відносини з іншими. Також вина може бути важливим механізмом для самопізнання і вдосконалення, допомагаючи людині розвивати свідомість про свої дії та наслідки [16].

Сором - це негативна емоція, яка виникає від свідомості власної поведінки або ситуації, яку людина вважає неприйнятною, неправильною або обурливою. Це може бути результатом відчуття власної недостатності, помилки або відчуття, що люди у суспільстві можуть осудити. Сором може бути спровокований різними ситуаціями, включаючи глузування, власні помилки, виявлення слабкостей чи неуспіхів.

Ця емоція може супроводжуватися фізичними проявами, такими як почервоніння обличчя, підвищене пульс, потовиділення тощо. Сором може бути корисним, оскільки він може вказувати на те, що людина бажає уникнути

певних ситуацій або змінити свою поведінку для зменшення негативних вражень від інших людей. Однак занадто сильний сором може призвести до відчуття низької самооцінки та соціальної відірваності [18].

Ганьба - це емоційний стан, який виникає від свідомості власних дій або поведінки, які сприймаються як неприйнятні, морально неправильні або нечесні. Це може бути викликано порушенням соціальних норм, власними помилками або незграбними вчинками, які протистоять власним переконанням або цінностям.

Ганьба зазвичай супроводжується почуттям сорому, відчуттям неприязності до себе, а також бажанням уникати взаємодії з іншими людьми через страх осуду або втрати поваги. Ця емоція може бути дуже сильною і мати значний вплив на психологічний стан людини, може призвести до низької самооцінки та втрати впевненості в собі.

У багатьох культурах ганьба вважається важливим елементом соціального контролю та нормативної поведінки. Однак важливо розрізняти конструктивну ганьбу, яка може стимулювати розвиток та самоусвідомлення, від деструктивної, яка може призвести до депресії та негативних наслідків для психічного здоров'я [21].

Почуття приниженості - це емоційний стан, який виникає, коли людина відчуває себе менш цінною, ніж інші, або відчувається недооціненою, ображеною або знеціненою. Це може впливати з різних ситуацій, таких як критика, образи, відмова, або порівняння себе з іншими.

Почуття приниженості може супроводжуватися почуттями сорому, образи, розчаруванням, а також невпевненістю в собі та своїх здібностях. Ця емоція може мати серйозний вплив на психічне здоров'я та самопочуття людини, а також на її відносини з іншими.

Важливо розуміти, що почуття приниженості може бути тимчасовим і необов'язково відображати дійсну цінність або досягнення людини. Робота над самопідтримкою, позитивним мисленням та підтримка від близьких можуть допомогти подолати це відчуття і підвищити самооцінку [22].

Заздрість - це емоція, яка виникає, коли людина бажає мати те, що належить іншій особі або відчуває незадоволення власними недоліками у порівнянні з кимось іншим. Це може статися, коли ми бачимо, що у когось є щось, чого ми не маємо, або коли ми відчуваємо, що хтось інший отримує більше уваги, успіху або підтримки.

Заздрість може супроводжуватися почуттям образи, розчарування, або невпевненістю в собі. Ця емоція може бути дуже неприємною і мати негативний вплив на стосунки з іншими людьми, а також на самооцінку та психічне здоров'я.

Важливо вміти керувати цією емоцією та розуміти її корінь, щоб знаходити конструктивні способи реагування. Наприклад, це може включати визнання власних досягнень, прагнення до самовдосконалення або роботу над позитивним мисленням [17].

Почуття вдячності - це емоційний стан, коли людина відчуває глибоку вдячність за щось або за когось. Це може бути пов'язано з отриманням допомоги, підтримки, добрих вчинків або просто з освідомленням благополуччя та позитивних аспектів у житті. Вдячність може виникати в різних ситуаціях: від простих повсякденних моментів до великих життєвих подій. Це важливе почуття, яке допомагає нам цінувати те, що ми маємо, і робить наше життя більш насиченим та задоволеним [15].

Юнацький вік - це період розвитку людини, який відзначається значними фізичними, психологічними та соціальними змінами.

Ці характеристики включають див. таблицю 1.1.

Таблиця 1.1.

Характеристика юнацького віку

№	Характеристика	
1	Фізичний розвиток	В цей період може відбуватися швидкий ріст та зміни у фізичній зовнішності. Підліток може набирати

		м'язову масу, змінюється голос у хлопців та відбувається розвиток статевих органів.
2	Емоційний розвиток	Юнацький вік часто супроводжується інтенсивними емоціями та переживаннями. Підлітки можуть відчувати стрес, невпевненість, а також радість, захоплення та любов.
3	Психологічний розвиток	У цьому віці відбувається пошук власної ідентичності та самовизначення. Підлітки можуть досліджувати свої інтереси, цінності та переконання, що допомагає їм у формуванні особистості.
4	Соціальний розвиток	Підлітки починають виходити за межі родинного оточення і активно взаємодіяти з різними соціальними групами, такими як друзі, однолітки, вчителі тощо. Цей період також супроводжується формуванням соціальних навичок та встановленням ближчих стосунків.
5	Експериментування	У юнацькому віці люди починають експериментувати з різними життєвими ситуаціями, інтересами, стилями поведінки та способами вираження себе.
6	Прагнення до незалежності:	Підлітки починають розвивати бажання до незалежності від батьків

		та інших дорослих. Вони прагнуть до самостійності у прийнятті рішень та контролі над своїм життям.
--	--	--

Ці характеристики можуть виявлятися у різній мірі у кожної особи, проте вони загалом відображають типовий перебіг розвитку у юнацькому віці.

В загальному юнацький вік - найбільш емоційний і критичний період розвитку, пов'язаний зі специфічними емоційними труднощами. Це час кризи для адаптації до балансу. У зв'язку з цим виникли питання про зв'язок між стресовими розладами в підлітковому віці та особливостями емоційного розвитку. Юнацький вік вважається особливо «емоційно насиченим», тому дослідження емоційного розвитку юнаків посіли провідне місце в психології.

Останнім часом помітно зріс інтерес до проблем емоційного розвитку. Порушення настрою, які виникають у цей період, можуть мати далекосяжні наслідки. Багато дослідників пов'язують певні типи розладів поведінки у дітей з різними формами розладів настрою. Зв'язок між емоційними переживаннями та невдачами, труднощами у спілкуванні з однолітками та дорослими тощо було неодноразово доведено [4; 5].

Розум в юнацькому віці стає інтроспективним, що дозволяє йому аналізувати свої думки та будувати життєвий план. У юнацькому віці активно розвивається соціальне пізнання - здатність розуміти соціальні відносини, що визначає прийняття підлітком соціальних ролей. Юнаки здатні розділяти перспективу соціальної системи, яка створює середовище для нормального спілкування та повного взаєморозуміння. Підлітки перебувають у стані «соціального витіснення», у неструктурованій соціальній та психологічній сфері. Відсутність когнітивних структур, необхідних для прийняття рішень, призводить до невизначеності в поведінці підлітків і окреслює потенціал індивідуальних відмінностей у сценаріях поведінки [2].

Кризові періоди розвитку юнацького віку свідчать про появу нових потреб, які важко задовольнити в умовах постійного розвитку особистості.

Чутливість дорослих до якісних змін підлітків у сферах соціальних відносин, діяльності, свідомості, а також їх готовність до переналагодження систем взаємодії з дітьми визначають безконфліктність процесу розвитку осіб з травматичним досвідом. Таку позицію щодо пояснення природи юнацьких криз можна вважати освітньо-орієнтованою. Емоційна сфера юнацького віку пов'язана з гормональним і фізичним розвитком. Психологічний дисбаланс юнацького віку і характерні для нього різкі зміни настрою від хвилювання до пригніченості і від депресії до збудження вчені трактують як збільшення віку первазивних розладів юнацького віку та зниження всіх видів умовного гальмування [18].

Важливість емоційного інтересу в еволюційному розвитку цивілізацій та в індивідуальному розвитку індивідів неможливо переоцінити. За словами С. Томкінса, «без інтересу розвиток мислення і понятійного апарату сильно порушується. Взаємозв'язок між інтересом і функціями мислення і пам'яті настільки взаємопов'язані, що без емоційної підтримки інтересу розвиток інтелекту був би зруйнований, ні менше, ніж мозкова тканина. Щоб мислити, потрібен досвід, хвилювання, постійне підкріплення. Без постійного інтересу немає досвіду, яким можна оволодіти» [1].

Юнацький вік є сензитивним у процесі становлення особистості та вибору життєвого шляху. У цей період підліток розвивається в суспільстві, навчається в навчальних закладах і визначає свої плани на майбутнє. Якісна зміна відбувається в емоційній сфері, учні юнацького віку вчаться керувати своїми емоціями та емоційними станами [3]. В результаті неправильного визначення емоцій юнаки автоматично ігнорують свої негативні емоції, не «розпізнаючи» їх, що призводить до накопичення таких емоцій і потреби виражати їх поведінково, щоб зняти напругу. Одним із таких шляхів може бути агресивна поведінка, спрямована на іншу людину, від нецензурної лайки до вчинення тяжкого злочину. Однак емоційні реакції та поведінку підлітків не можна пояснити лише змінами гормонального фону.

Вони також залежать від соціальних факторів і виховання, особливо індивідуальних типів, які існують цілком поряд з віковими відмінностями. Психологічні труднощі, різний рівень домагань, образи «Я», що виникають у дорослому віці, часто призводять до типового для підлітків емоційного хвилювання. Тому дослідження особливостей емоційного світу школярів-підлітків має велике значення. Певні особливості емоційних реакцій, зумовлені перехідним віком, кореняться в гормональних і фізичних процесах. Фізичні причини емоційного стресу краще виявляються у дівчат. У них депресія, дратівливість, тривожність і низька самооцінка були тісно пов'язані з періодом менструального циклу, який супроводжувався піднесенням настроєм. У хлопчиків немає такої сильної психологічної та фізичної залежності. Хоча статеве дозрівання для них теж важке.

Отже, емоційна сфера осіб юнацького віку має такі ознаки [38]:

1. Інтенсивність емоцій

Юнаки часто відчують емоції більш інтенсивно порівняно з дітьми або дорослими. Це може бути пов'язано з гормональними змінами та психофізіологічними процесами, що відбуваються в їхніх організмах.

2. Мінливість настрою

Юнаки можуть переживати часті зміни настрою. Це коливання часто буває непередбачуваним і може бути викликане як внутрішніми (біологічними), так і зовнішніми (соціальними, психологічними) чинниками.

3. Підвищена чутливість

Юнаки часто проявляють підвищену чутливість до соціального оточення та до власного сприйняття себе. Вони можуть гостро реагувати на критику, невдачі або конфлікти.

4. Потреба в самовираженні

Юнаки активно шукають способи самовираження, включаючи творчість, спорт, спілкування в соціальних мережах та участь у різних групах та спільнотах.

5. Схильність до ризику

Відчуття невразливості та прагнення до нових вражень можуть спонукати юнаків до ризикованої поведінки, що пов'язано з недостатньо розвиненими механізмами контролю та передбачення наслідків.

6. Формування ідентичності

Юнаки активно досліджують і формують свою ідентичність, що включає особистісну, соціальну, професійну та статеву самосвідомість. Це може призводити до емоційних криз та внутрішніх конфліктів.

7. Потреба в автономії

Юнаки прагнуть до незалежності та автономії, що часто призводить до конфліктів з батьками або іншими авторитетними фігурами.

8. Пошук підтримки та розуміння

Незважаючи на прагнення до автономії, юнаки потребують підтримки, розуміння та визнання з боку однолітків, батьків та інших значущих дорослих.

9. Розвиток емпатії

У юнацькому віці розвивається здатність до емпатії, тобто здатність розуміти та співчувати іншим. Це важливий елемент соціальної взаємодії та морального розвитку.

10. Формування ціннісних орієнтацій

Юнаки починають формувати свої власні цінності та принципи, що впливають на їхні емоційні реакції та поведінкові установки.

Розуміння цих характеристик важливо для побудови ефективної комунікації з юнаками, підтримки їхнього емоційного розвитку та допомоги у подоланні можливих труднощів цього періоду.

1.2 Вплив соціального середовища на формування соціальних емоцій у юнацькому віці

Традиційно вважається, що період молодості асоціюється з радістю, позитивними емоціями, приємними спогадами, приростом енергії. У суспільстві зазвичай виступають за протиставлення старості та молодості, причому першу вважають періодом занепаду, другу — етапом процвітання.

Проте питання емоційної підтримки молоддю власної вікової групи заслуговує окремого дослідження. З особливого значення кожного вікового періоду в розвитку людини ми робимо висновок про те, що молодість має особливе значення в загальному процесі становлення особистості, оскільки посилюються якості, які вже були набуті на попередніх етапах, і розвиваються нові риси.

Незважаючи на те, що в молодості людина лише створює основи свого майбутнього життєвого успіху в основних сферах життєдіяльності — професійній і побутовій, емоційні переживання цього віку посилюються, результатом чого є емоційна культура.

Для дослідження змісту та процесів формування емоційної культури як важливої складової зрілої автономності суттєвим є аспект вивчення розвитку емоційної сфери у молоді. Незважаючи на величезну кількість досліджень, присвячених процесу формування емоцій і почуттів у молоді, сучасній психології досі не вистачає конкретної інформації щодо особливостей переживання задоволеності життям як форми афективної сфери у молоді, специфіки їх психологічного складу та стосунків з іншими формами особистості ще невідомі.

Крім того, необхідність усвідомлення психологічних процесів, які призводять до формування емоційної культури через оптимізацію задоволеності життям, є більш гострою в молодості, оскільки цей період найбільш сприятливий для перекладання відповідальності на саму молоду людину та покращення її життя.

Питання формування та вираження афективної сфери особистості у молоді досліджувалося багатьма вченими, але різноманітність їхніх підходів і методів не дає однозначного трактування. Зокрема, класичний підхід до психології вважав підлітковий період перехідним етапом у загальному формуванні особистості зі специфічними обов'язками. Як наслідок, у психоаналізі З. Фрейда молодість розглядається як випробувальний полігон для розвитку кінцевої стадії психосексуального розвитку – тому емоційна основа учасників цього періоду залежить від їх здатності оволодіти основними особистісними здібностями – любов'ю і робота К.Г. Юнг описав молодість як період часу, сприятливий для початку процесу індивідуації, а прагнення молодої людини до ідентичності супроводжується складними емоційними переживаннями.

Ця теорія перегукується з тезою К. Роджерса про інтенсивний розвиток Я в молодості, ця теорія також викликає переживання різноманітних почуттів і емоцій.

Збільшення емоційної сфери в результаті розвитку особистості є предметом наукового дослідження сучасних зарубіжних психологів. У результаті американський психолог Д. Шеффер зауважив, що хоча проблема розвитку емоційної прихильності дитини до дорослих була розглянута, питання про те, як сформувати внутрішнє «Я» дитини, залишилося без відповіді.

Відомий дослідник психології підлітків Ф. Райс описує численні фактори, які сприяють виникненню та виявляються у них емоційного інтелекту. Вчений визнає наявність серйозних проблем, які впливають на емоційну сферу молоді – депресії, суїцидальних думок, недовіри [8].

Х. Крейг акцентує увагу на факторах, що впливають на психологічне, зокрема емоційне здоров'я молодих людей, їх особливості спілкування з батьками та однолітками, успішну соціалізацію тощо. Він стверджує, що емоційна сфера молоді тісно пов'язана з формуванням її Я-концепції, це включає як самооцінку, так і позитивне ставлення до себе.

Дослідженню індивідуальних симптомів розвитку афективної сфери молоді присвячені дослідження сучасних українських психологів: Т.В. Зайчикової щодо концепції емоційного інтелекту молоді [6], К.В. Пилипенко щодо стійкості емоцій та емоційної стійкості молоді [26].

У контексті своєї уваги науковці розглядають і інші актуальні аспекти емоційної сфери юнаків. Фрустрація як тема дослідження М.М. Вовк, невротичних розладів студентів старшої школи. Відповідно до гуманістичної традиції ми більше схилиємося до дослідження психологічно здорової молодії особистості, тому питання задоволеності життям стало центральною темою нашого дослідження [37].

Накопиченню емоційних переживань на ранній стадії сприяють психічні процеси, що підвищують інтенсивність їх діяльності, наприклад розвиток самовідчуття і світогляду. Доросла молодь також відзначається яскравою емоційною палітрою і розвиненим почуттям характеру.

Одним із різновидів цієї емоційної константи, яка матиме вплив на доросле життя, є задоволеність життям. Цей досвід переважно предметний, з інтересами молодії людини в житті, послідовністю їхніх ідей, їх узгодженістю між наміченими та досягнутими цілями та потенціалом для подальших життєвих цілей. Задоволеність життям впливає з позитивної оцінки особистих якостей і вчинків, що корелює з психологічним комфортом і здоров'ям молодії, крім того, створює позитивну основу для подальшого розвитку задоволеності життям у дорослому віці.

Спочатку людина з внутрішнім локусом контролю частіше відчуває задоволеність життям, оскільки суб'єктивно більшою мірою бере участь у своїй долі. На думку Дж. Роттера, особи з внутрішнім локусом контролю мають тенденцію бути впевненими, що джерело керівництва є внутрішнім і що вони можуть здійснювати значний контроль над ситуацією в цілому. Особи із зовнішньою перспективою вважають, що на їхнє життя переважно впливають зовнішні сили, включаючи випадок, долю чи поведінку інших [31].

Насправді розташування контрольної точки слід вважати не причиною дії, а скоріше вказівкою на те, чого очікувати. Очікування молоді все ще досить різноманітні – одні люди мають грандіозні плани щодо того, як вони хочуть проводити свій час, тоді як інші молоді люди просто відпускають контроль над місцем свого життя.

Саморозвиток у юнацькому віці є критично важливим, оскільки це період активного формування особистості, коли молоді люди починають усвідомлювати свої цінності, пріоритети та цілі в житті. Важливість цього процесу зумовлена тим, що саме в цей час закладаються основи майбутньої дорослої ідентичності, що впливає на здатність успішно адаптуватися до соціальних вимог і викликів. Зарубіжні психологи розуміють саморозвиток як набуття особистісної автономії, потяг до зрілості та психологічного здоров'я (К. Роджерс); як послідовне задоволення потреб вищих рівнів, потяг до самоактуалізації (А. Маслоу); як прагнення до розкриття сенсу власного існування (В. Франкл); як рух від спрямованості на себе для підтвердження власної неперевершеності до опанування навколишнім середовищем і пошуку досконалості (А. Адлер); перехід від налаштування на середовище до налаштування на самого себе, розвиток саморегуляції (Ф. Перлз).

В українській психології загальним поняттям розвитку є посилений рух до вищих форм саморуху, що походить від внутрішніх конфліктів (Г.С.Костюк). Саморозвиток пов'язаний з психічними новоутвореннями, які виникають в результаті виховання і навчання, ці новоутворення мають вищий ступінь організації і функції, які пов'язані з новоутвореннями в психіці особистості (С.Д. Максименко); найбільшим ступенем цього типу функціонування (що є й найяскравішою ознакою особистісного розвитку) є суб'єктна активність особистості (В.О.Татенко).

Соціальне середовище має значний вплив на формування соціальних емоцій у юнацькому віці через кілька ключових механізмів див. таблицю 1.2.

**Ключові механізми, що мають вплив на формування соціальних
емоцій в юнацькому віці**

№	Характеристика	
1	Моделювання поведінки	Юнацький вік - це період, коли підлітки навчаються шляхом спостереження та наслідування різних соціальних ролей та поведінки. Вони спостерігають за дорослими, однолітками, медійними персонажами тощо і сприймають це як модель для своєї власної поведінки.
2	Сприйняття соціальних норм	Соціальне середовище надає підліткам контекст, у якому вони вчаться про соціальні норми, очікування та цінності своєї культури. Це включає в себе норми стосунків, способи вираження емоцій, стереотипи та інші аспекти соціальної життєдіяльності.
3	Соціальна підтримка	Підтримка від родини, друзів, вчителів та інших членів соціального середовища грає важливу роль у формуванні соціальних емоцій. Взаємодія з позитивними відносинами може підтримати психічне благополуччя та розвиток емоційної компетентності.
4	Експозиція до конфліктів та стресів	Соціальне середовище може також включати конфліктні ситуації, негативні взаємодії та стресові події. Цей досвід може впливати на розвиток соціальних емоцій, включаючи емпатію, стресостійкість та способи вирішення конфліктів

Загалом соціальне середовище виступає як важливий контекст для навчання та розвитку соціальних емоцій у юнацькому віці. Позитивне та підтримуюче середовище може сприяти здоровому формуванню емоційної

інтелекції та адаптації до соціальних викликів, тоді як негативне середовище може викликати емоційні труднощі та проблеми.

Висновки до першого розділу

У першому розділі розглянуті теоретичні концепції та підходи до визначення ролі емоцій у психологічному процесі людини. В ході теоретичного аналізу проблеми було виявлено, що емоції виникають як реакція на незадоволені потреби та недосягнені цілі. Ця взаємодія між потребами та цілями породжує емоційні стани, які можуть впливати на різні аспекти людської поведінки та психічного стану.

Особливу увагу приділено впливу емоцій на когнітивні функції, такі як пам'ять і навички. Встановлено, що емоції та почуття можуть призвести до порушення цих функцій, що проявляється у затримці або втраті інформації, зміні у виконанні рухів та зниженні рівня уваги.

Крім того, виявлено, що юнацький період життя є ключовим для формування структури характеру та почуттів особистості. У цей період спостерігається активний розвиток емоційної сфери, проявляються різноманітні почуття тривожності, страху, гніву, а також формується почуття гумору, афективна поведінка, самовизначення та неконтрольованість емоцій.

Нарешті, виявлено, що конкретні зміни в емоційних векторах корелюють з розвитком самоконтролю над почуттями, формуванням визначальних реакцій та розвитком особистого стилю гумору. Це свідчить про значущість емоційного інтелекту у повсякденному житті та соціальній адаптації особистості юнака.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Обґрунтування психодіагностичних методик

Для виконання завдань дослідження було підібрано такі методики та методи дослідження:

Методики дослідження:

1. Методика Н. Холла для визначення рівня емоційного інтелекту (опитувальник EQ)
2. Методика «Неіснуюча тварина»
3. Методика «САН» (самопочуття, активність, настрій)
4. Тест емоцій (тест Басса-Дарки)
5. Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів за В. Бойко

Методи математико-статистичної обробки даних

1. Метод множинних порівнянь Шеффе для виявлення значних відмінностей між двома групами з різною навчальною спрямованістю
2. t-критерій Стьюдента для виявлення відмінностей у юнаків та дівчат.

Опис методик дослідження.

1. «Тест на емоційний інтелект» Н. Холла (опитувальник EQ) [47].

Методика побудована на загальнотеоретичних уявленнях про емоційний інтелект як особистісні характеристики, що дозволяють розпізнавати свої емоції, керувати ними, розпізнавати почуття в кожній конкретній ситуації. Методика також призначена для виявлення здатності розуміти відносини особистості, що репрезентуються в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень. Методика дозволяє розпізнавати свої емоції, керувати ними, розпізнавати почуття в кожній конкретній ситуації та дозволяє розуміти відносини особистості, що репрезентуються в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі ухвалення рішень.

Методика складається з 30 тверджень, що розбиваються на 5 шкал:

- 1) емоційна поінформованість;
- 2) управління своїми емоціями;
- 3) самомотивація;
- 4) емпатія;
- 5) розпізнавання емоцій інших людей (швидше вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Для отримання результату за шкалою необхідно скласти результати з усіх пунктів з урахуванням відповіді:

- Повністю не згоден (–3 бали).
- В основному не згоден (–2 бали).
- Почасті не згоден (–1 бал).
- Почасті згоден (+1 бал).
- В основному згоден (+2 бали).
- Повністю згоден (+3 бали).

Підрахунок результатів тесту EQ.

За кожною шкалою вираховується сума балів з урахуванням відповідного знака (+ або -). Чим більша плюсова сума балів, тим більше виражений емоційний прояв.

Інтерпретація. Рівні сформованості емоцій відповідно до результатів: 14 і більше – високий; 8-13 - середній; 7 і менше – низький.

Інтегративний (сума за всіма шкалами) рівень сформованості емоцій з урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше – високий; 40-69 - середній; 39 і менше – низький.

Характеристика методик:

- Методика «Неіснуюча тварина». За допомогою нього можна досліджувати загальні особливості особистості дитини, агресивність, труднощі у спілкуванні. Методика може допомогти зрозуміти внутрішній світосіб, те як вони сприймають оточуюче середовище. Методика була розроблена групою радянських психологів під керівництвом В. С. Мухіної в 1970-ті роки.

- Методика «САН». Опитувальник складається з 30 пар протилежних показників, якими осіб просять оцінити свій стан. Кожна пара є шкалою, на якій відзначає ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики свого стану. **Автор і рік розробки:** Методика «САН» була розроблена Ю. Д. Ханіним у 1976 році. Її мета — оцінка суб'єктивного самопочуття, активності та настрою респондента в поточний момент часу.

Шкали:

1. Самопочуття (С) — оцінка фізичного стану респондента, відображає рівень втоми, енергійності та загального фізичного благополуччя.
2. Активність (А) — оцінка рівня життєвої активності, включаючи фізичну та розумову активність, а також мотивацію до дії.
3. Настрій (Н) — оцінка емоційного стану респондента, включає позитивні та негативні емоції, такі як радість, сум, тривога та задоволення.

Рівні: Кожна з трьох шкал вимірюється за допомогою 30 біполярних шкал-диференціалів (10 для кожної шкали), де респонденти оцінюють свій стан за семибальною шкалою (від -3 до +3). Наприклад, самопочуття може оцінюватися за шкалами «погане — хороше», «втомлене — відпочиле», «хворобливе — здорове» тощо.

Тест емоцій(тест Басса-Дарки) - діагностика різних форм агресивної в осіб з травматичним досвідом. Тест розроблений Арнольдом Бассом і Анною Дарки в 1950-х роках. Ця методика також відома як опитувальник агресії Басса-Дарки.

Шкали: Тест складається з 75 тверджень, що розподілені по восьми шкалах, кожна з яких вимірює різні види агресивних проявів і реакцій.

1. Фізична агресія — прагнення до застосування фізичної сили проти інших осіб.
2. Вербальна агресія — вираження негативних почуттів через словесні образи та суперечки.
3. Непряма агресія — агресивні дії, здійснені обхідним шляхом, наприклад, через плітки чи злі жарти.

4. Негативізм — опозиційна поведінка, спрямована проти авторитетів або соціальних норм.
5. Роздратування — схильність до легкого подразнення та бурхливих емоційних реакцій.
6. Підозрілість — схильність до недовіри та ворожості до оточуючих.
7. Образливість — схильність до почуття образи, злопам'ятність.
8. Почуття вини — схильність до самозвинувачення і самокритики у відповідь на агресивні імпульси.

2.2 Організація емпіричного дослідження

Метою нашого дослідження було вивчення особливостей переживання соціальних емоцій в юнацькому віці.

Відповідно до мети, перед нами стояли такі завдання:

1. Збір і адаптація методів, що дозволить нам досліджувати точки інтересу для нашого дослідження.
2. Безпосереднє виконання емпіричного дослідження.
3. Обробка отриманих даних, які будуть отримані в результаті досліджень.

Об'єкт дослідження: особи, віком від 18 до 23 років.

Предмет дослідження: особливості переживання соціальних емоцій в юнацькому віці.

База дослідження: ВП ВМГО «АЙСЕК в Україні» у м. Вінниця

Дослідження проходило у вересні 2023 року. У дослідженні прийняли участь 60 осіб віком від 18 до 23 років, з них 36 дівчат та 24 юнаків. Відповідно до завдань дослідження, було сформовано 2 групи респондентів: перша група - юнаки з фізико – математичним напрямом, всього 30 осіб, з них: 14 хлопців та 16 дівчат; друга група – юнаки з гуманітарним напрямом, всього 30 осіб, із них: 10 хлопців та 20 дівчат.

Висновки до другого розділу

Для дослідження особливостей переживання соціальних емоцій у юнацькому віці доцільно використовувати комплекс методик і процедур, таких як опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла, проєктивний тест «Неіснуюча тварина», методику «САН», тест емоцій Басса-Дарки та діагностику перешкод у встановленні емоційних контактів за В. Бойко. Ці методики дозволяють всебічно оцінити емоційний стан, рівень агресивності, труднощі у спілкуванні та емоційні контакти юнаків.

Застосування опитувальника емоційного інтелекту Н. Холла дозволяє виявити рівень розвитку емоційного інтелекту, що є важливим показником здатності юнаків розуміти та керувати своїми емоціями, а також емоціями оточуючих. Проєктивний тест «Неіснуюча тварина» допомагає розкрити підсвідомі аспекти особистості, страхи, бажання та конфлікти, що можуть впливати на емоційний стан і поведінку юнаків. Методика «САН» (Самопочуття, Активність, Настрій) надає можливість оцінити поточний емоційний стан, рівень енергії та настрою, що важливо для виявлення загальної задоволеності життям та емоційного благополуччя. Тест емоцій Басса-Дарки спрямований на вивчення рівня агресивності та її проявів, що є критично важливим для розуміння конфліктної поведінки та соціальних взаємодій. Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів за В. Бойко дозволяє виявити труднощі у спілкуванні та встановленні емоційних зв'язків, що є важливим для соціальної адаптації.

Використання статистичних методів, таких як метод множинних порівнянь Шеффе та t-критерій Стюдента, забезпечує об'єктивність та точність аналізу отриманих даних. Метод Шеффе дозволяє проводити множинні порівняння між групами, виявляючи значущі відмінності, що є важливим для розуміння гендерних та інших міжгрупових особливостей. t-критерій Стюдента використовується для перевірки значущості відмінностей між середніми значеннями двох вибірок, що дозволяє визначити наявність або відсутність статистично значущих відмінностей у досліджуваних показниках.

Таким чином, застосування зазначених методів і процедур сприяє глибокому розумінню емоційних і соціальних аспектів розвитку у юнацькому віці. Це є важливим для розробки ефективних підходів до підтримки та розвитку молоді, що включає не лише виявлення поточного емоційного стану та соціальних взаємодій юнаків, але й ідентифікацію потенційних проблем. На основі отриманих результатів можна розробити рекомендації щодо подолання цих проблем, що сприятиме створенню сприятливих умов для емоційного та соціального розвитку. Врахування емоційних і соціальних аспектів у роботі з молоддю дозволяє забезпечити їх успішну соціалізацію та адаптацію у дорослому житті, що є ключовим для їх подальшого особистісного та професійного зростання. Комплексний підхід до вивчення та підтримки емоційного стану та соціальних взаємодій юнаків є необхідним для формування здорових та гармонійно розвинених особистостей, здатних успішно інтегруватися у суспільство та ефективно взаємодіяти з оточуючими.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ЕМОЦІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1 Аналіз та інтерпретація даних дослідження особливостей переживання соціальних емоцій у юнацькому віці

Аналіз малюнків методикою «Неіснуюча тварина» показав, що 60% досліджуваних осіб мали комунікативні потреби, а 30% — незадоволені своєю потребою у спілкуванні (рисунк 3.1). Для юнацького віку характерна потреба в спілкуванні, оскільки вона є найважливішою.

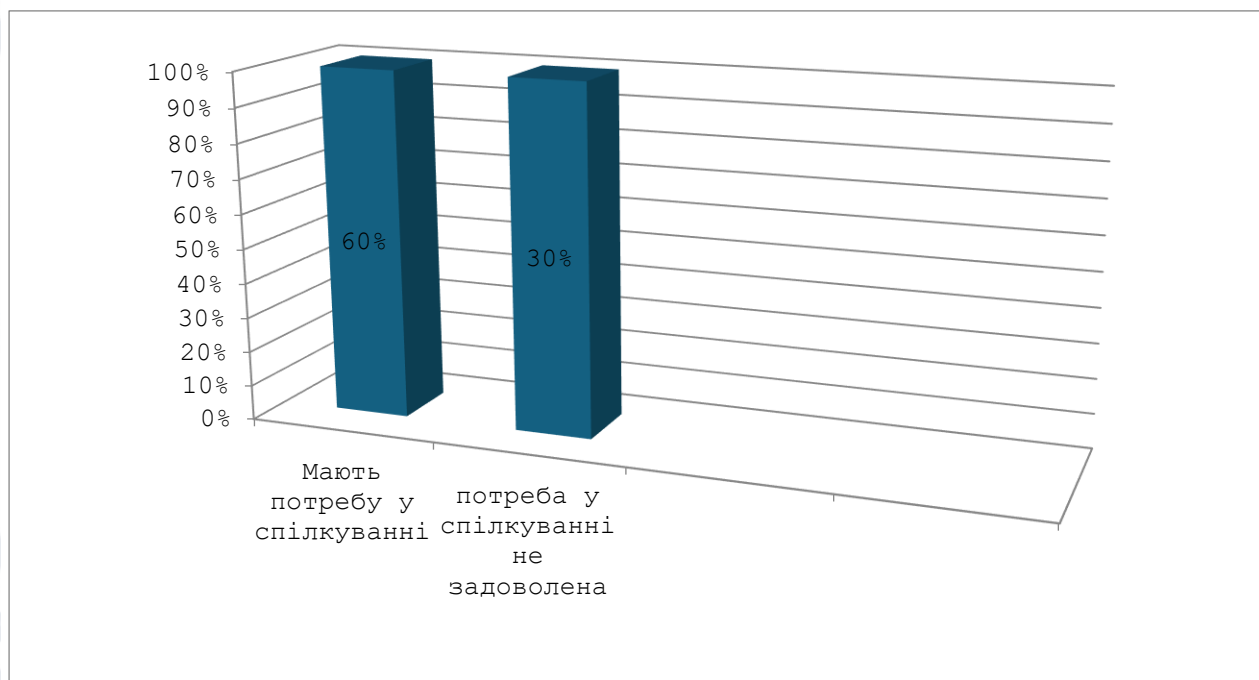


Рисунок 3.1. Потреба у спілкуванні осіб юнацького віку

На основі зображень було визначено рівень самооцінки досліджуваних осіб. Так, 45% дослідницької самооцінки виявилось завищеною, 15% дослідницької самооцінки — заниженою, 40% дослідницької самооцінки — адекватною (рис. 3.2).

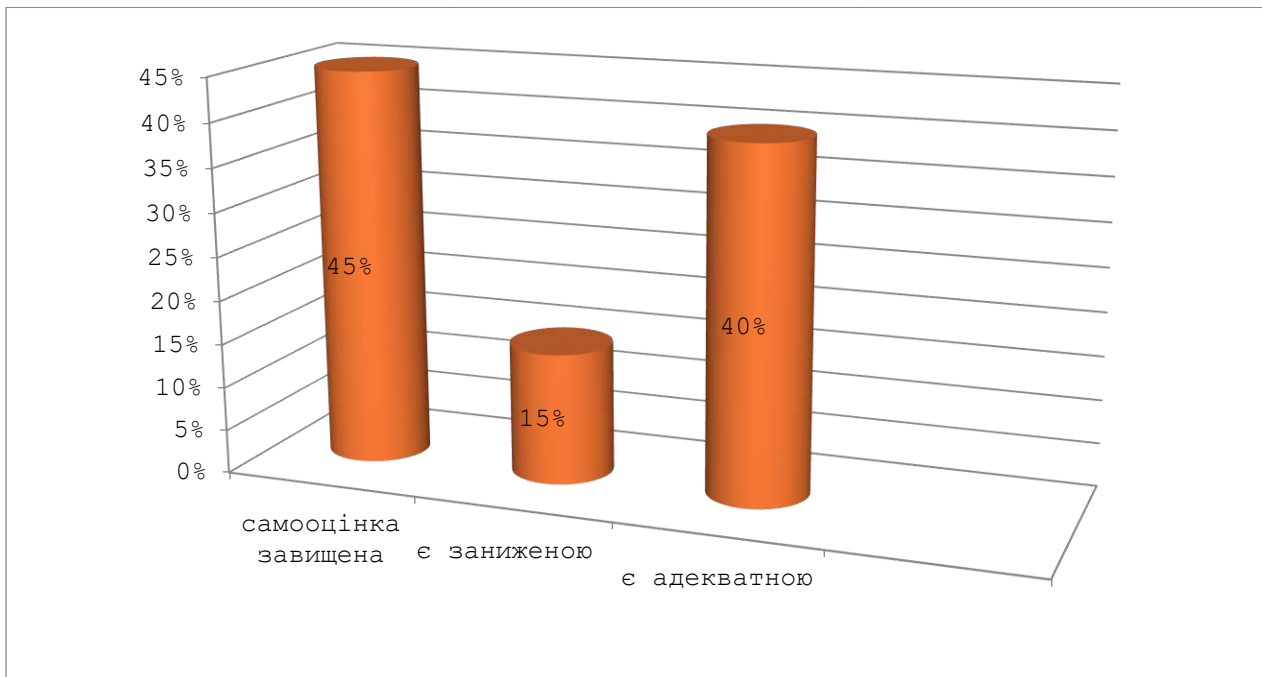


Рисунок 3.2. Рівень самооцінка осіб юнацького віку

Виявилося, що у 60% досліджуваних була помірна тривожність, у 15% — висока, у 25% — низька тривожність (рис. 3.3).

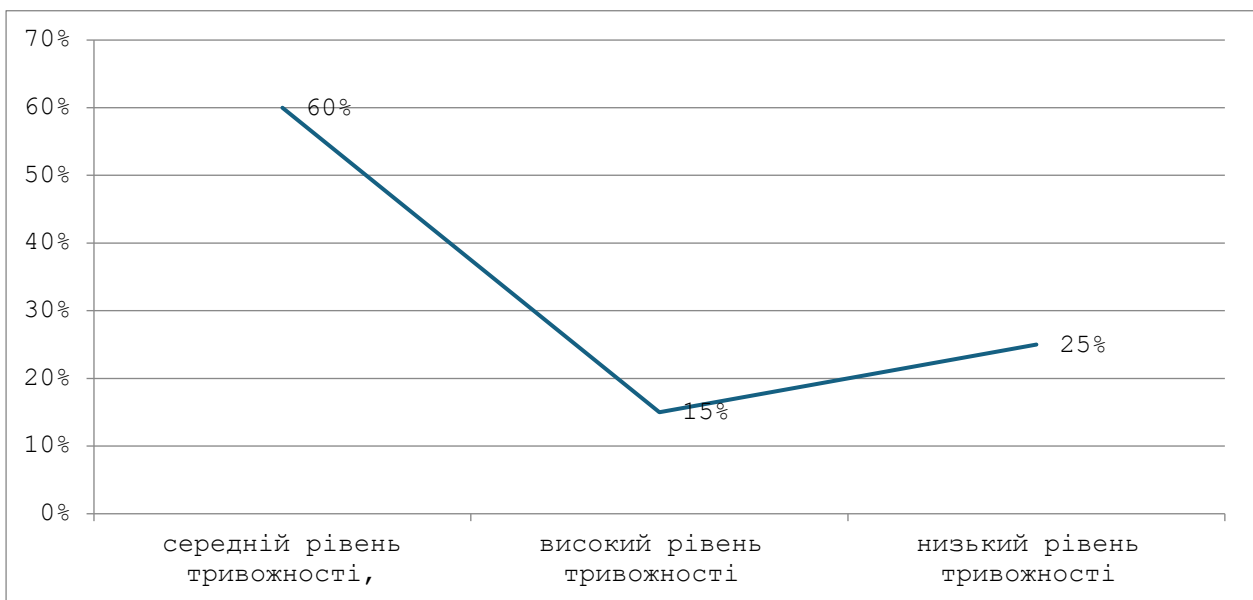


Рисунок 3.3 Рівень тривожності у осіб юнацького віку

Рівень агресивності в осіб юнацького віку визначали за допомогою малюнків, тобто 35% випробовуваних були високо-агресивними, 45% були на

середньому рівні агресивності, 20% випробовуваних були низько-агресивними (рис.3.4).

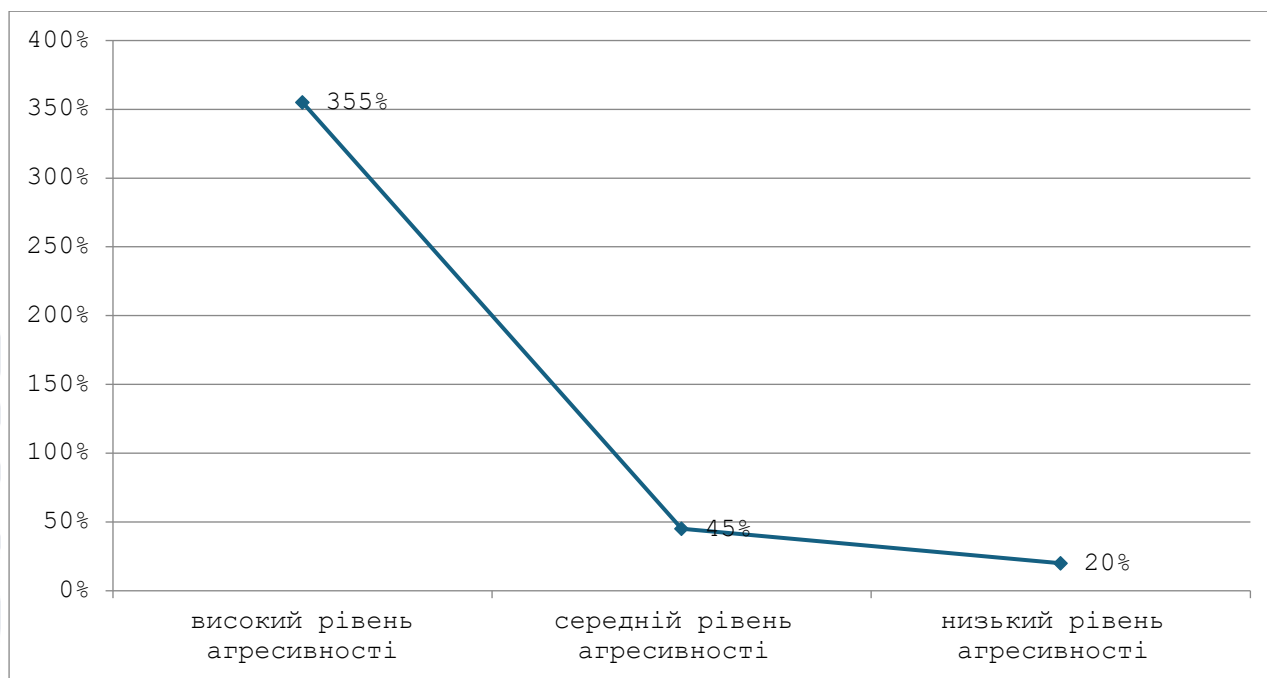


Рисунок 3.4. Рівень агресивності у осіб юнацького віку

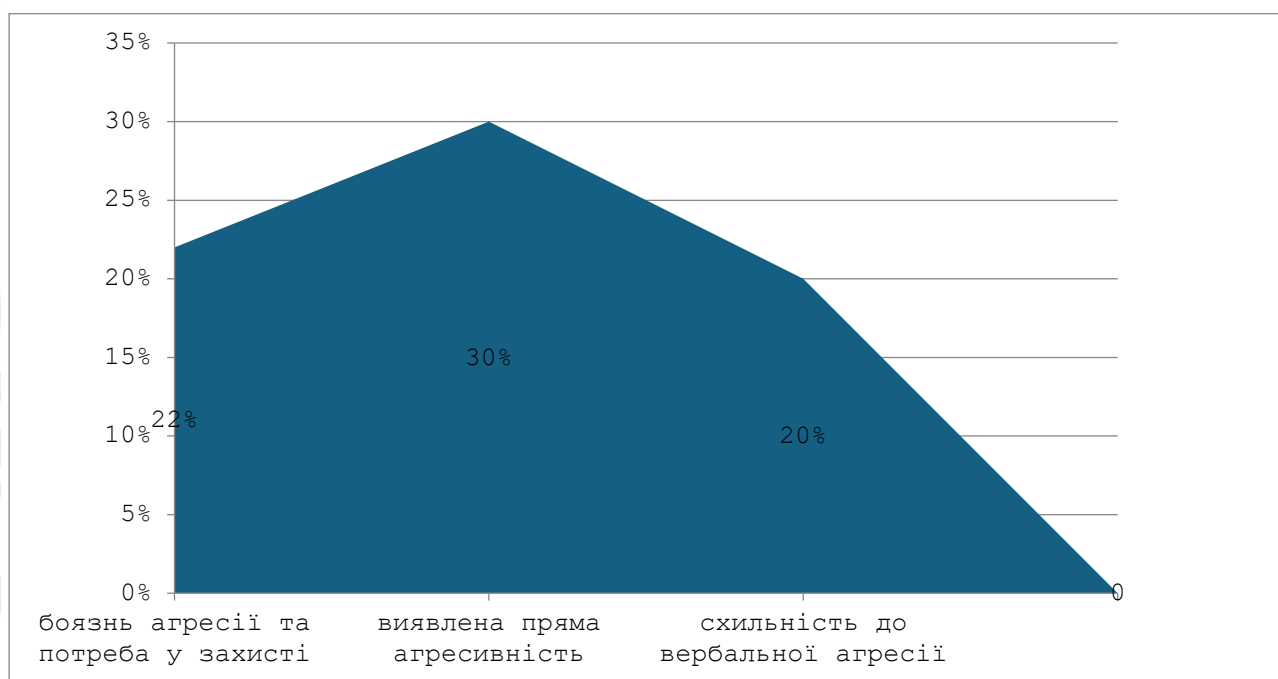


Рисунок 3.5. Боятність агресії та потреба у захисті в осіб юнацького віку

Також було встановлено, що 22% осіб юнацького віку відчували страх агресії та потребу в захисті, що, у свою чергу, спочатку перетворилося на їх власну захисну агресію, яку потім було попереджено до появи загрози. 30%

осіб юнацького віку виявили пряму агресію і 20% виявили схильність до вербальної агресії.

У віці 18-19 років спостерігається тенденція до зниження експресивної регуляції емоційних реакцій, а рівень емоційної саморегуляції значно підвищується. Вирази емпатії також мають тенденцію до збільшення на цьому етапі. Розвиток цієї емоційної зрілості може бути ознакою успішного психологічного становлення осіб юнацького віку, що свідчить про сформованість соціальної свідомості, прагнення до самовдосконалення та самоосвіти. Слід підкреслити, що поряд із підвищенням здатності до саморегуляції у старших осіб юнацького віку зниження прояву негативних емоцій — нейротизму, депресії, емоційної лабільності тощо — також свідчить про успішний розвиток особистості осіб з травматичним досвідом.

Загалом можна говорити про те, що на даному етапі відбувається деяке послаблення значущості експресивної регуляції поведінки, що характеризує неусвідомлюваний (інтуїтивний) рівень організації адекватного емоційного реагування та збільшення значущості свідомої регуляції і власних емоцій і поведінки оточуючих людей.

У табл. 3.1 представлені результати методики САН у осіб юнацького віку.

Таблиця 3.1

Результати за методикою САН в осіб юнацького віку

Показники за методикою	Результати		
	Неблагополучний стан	Норма	Благополучний стан
Самопочуття	25%	46%	20%
Активність	27%	47%	13%
Настрій	24%	40%	22%

За даними табл. 3.1 ми можемо спостерігати, що показник самопочуття має низькі оцінки у 25% досліджуваних (20). Середні оцінки за показником

самопочуття виявлені в 46% досліджуваних (35), а високі оцінки за означеним показником є у 20% досліджуваних (15) (рисунок 3.6).

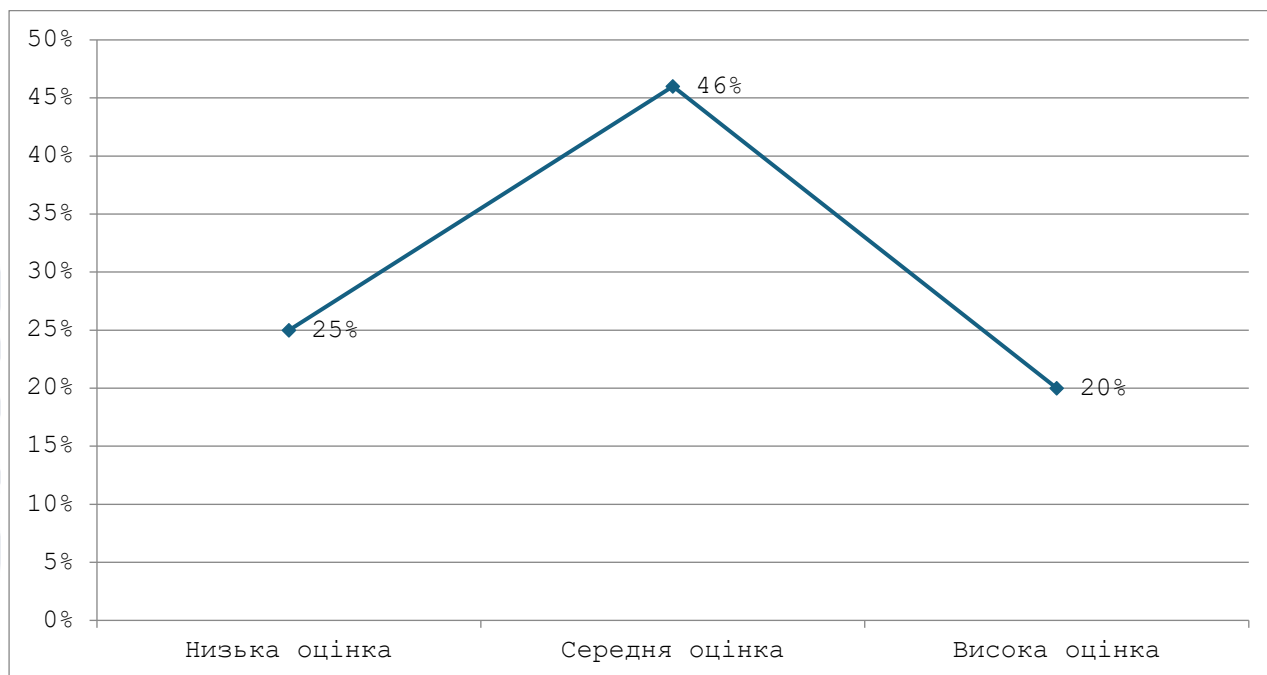


Рисунок 3.6. Показники самопочуття в осіб юнацького віку

За показником активності низькі оцінки виявлено в 27% досліджуваних (22), середні оцінки - у 47% досліджуваних (38), високі оцінки – у 13% досліджуваних (10) (рисунок 3.7).

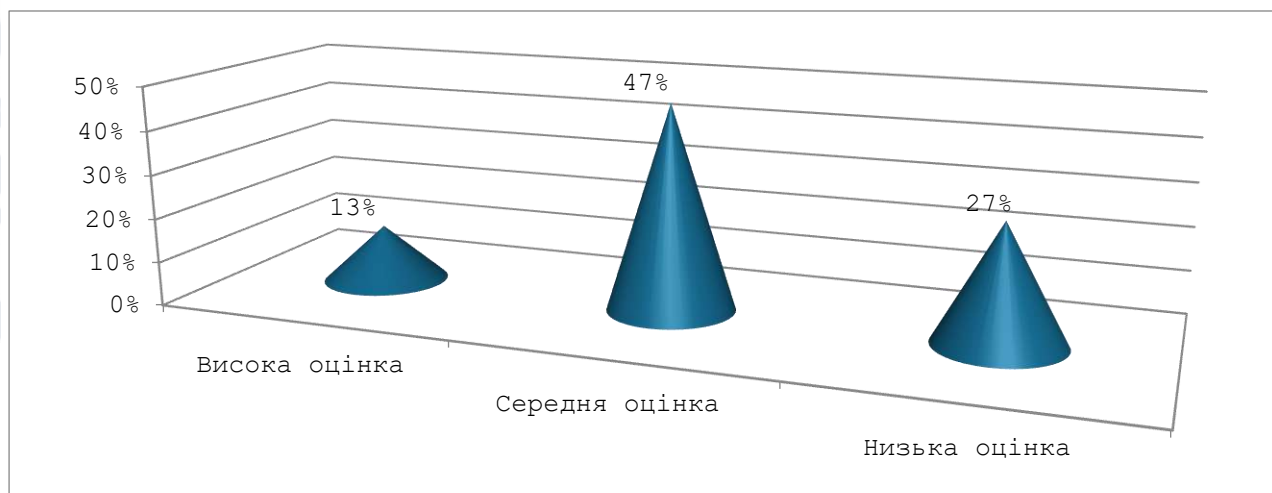


Рисунок 3.7. Показники активності в осіб юнацького віку

За показником настрою низькі оцінки визначено у 24% досліджуваних (14), середні оцінки - у 40% досліджуваних (40), високі оцінки – у 22% досліджуваних (16) (рисунок 3.8).

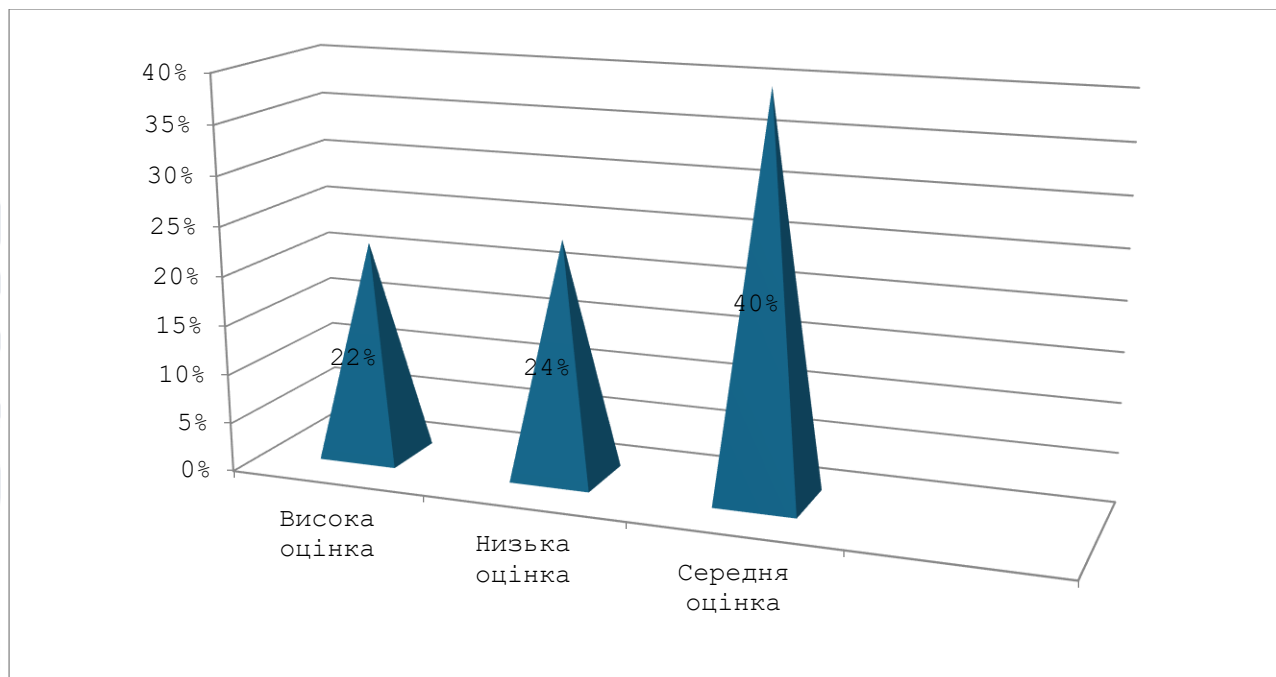


Рисунок 3.8. Показники активності настрою в осіб юнацького віку

Результати дослідження емоційного інтелекту по тесту Н. Холла у двох груп старшокласників представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Показники емоційного інтелекту у осіб юнацького вік уз різних спеціалізацій (за тестом Н. Холла)

Шкала	Фізико-математичний напрям		Гуманітарний напрям	
Емоційна поінформованість (18)	9,79	3,78	15,04	1,43
Управління своїми емоціями (18)	10,71	3,71	13,79	1,82
Самомотивація	7,50	4,63	14,92	1,59
Емпатія	7,58	3,74	15,58	1,72

Управління емоціями інших людей	3,71	4,81	12,71	2,12
Інтегративний рівень емоційного інтелекту	39,29	13,35	72,01	7,37

Рівні парціального (окремо за кожною шкалою) емоційного інтелекту відповідно до знаку результатів можна виділити за рівнями: 14 і більше – високий рівень; 8-13 - середній рівень; 7 і менше – низький рівень.

Аналіз результатів дозволяє зробити такі висновки. 1. За шкалою «Емоційна обізнаність», тобто усвідомлення та розуміння своїх емоцій, високий рівень виявлено у групі гуманітарного напрямку ($M=15,04$) та фізико-математичного ($M=9,79$) відзначено середній рівень виразності. Люди з високою емоційною обізнаністю більшою мірою, ніж інші обізнані про свій внутрішній стан.

1. За шкалою «Управління своїми емоціями», тобто емоційна відходливість, емоційна гнучкість, довільне управління своїми емоціями переважають у всіх двох групах виявлено середній рівень: середній бал групи гуманітарного напрямку -13,79 й у фізико - математичного – 10,71.

2. За шкалою «Самотивація», тобто управління своєю поведінкою з допомогою управління емоціями, високий рівень виявлено групи гуманітарного напрямку ($M=14,92$) й у групі фізико - математичного ($M=7,50$) відзначений середній рівень вираженості.

3. За шкалою «Емпатія», тобто розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а також готовність надати підтримку, високий рівень виявлено в групі гуманітарного класу ($M=15,58$) та у групі фізико-математичного ($M=7,58$) відзначений середній рівень виразності.

4. За шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей», тобто вміння впливати на емоційний стан інших людей середній рівень вираженості виявлено групи гуманітарного напрямку ($M=12,71$) й у групі фізико - математичного ($M=3,71$) – низький рівень виразності.

Результати дослідження за методикою у зв'язку з фактором статі показані в таблиці 3.3 (використовувався Т-критерій Стюдента).

Таблиця 3.3

**Показники емоційного інтелекту у юнаків та дівчат
(за тестом Н. Холла)**

Шкала	Хлопці		Дівчата		Різниця	
					Т-крит	Значим.
Емоційна поінформованість	11,48	2,94	12,93	3,45	-	-
Управління своїми емоціями	11,10	2,86	12,24	3,19	-	-
Самомотивація	10,03	5,11	13,22	2,89	-3,348	0,001
Емпатія	10,90	4,93	13,49	3,26	-2,673	0,009
Управління емоціями інших людей	5,97	5,31	9,88	3,96	-3,581	0,001
Інтегративний рівень емоційного інтелекту	49,48	16,91	61,76	14,48	-3,312	0,001

Аналіз результатів дозволяє зробити такі висновки: за шкалою «Емоційна обізнаність» в обох групах виявлено середній рівень: середній бал у юнаків – 11,48 та у дівчат – 12,93. За шкалою «Управління своїми емоціями» в обох групах виявлено середній рівень: середній бал у юнаків – 11,10 та у дівчат – 12,24.

За шкалою «Самомотивація» в обох групах виявлено середній рівень: середній бал у юнаків – 10,03 та у дівчат – 13,22.

За шкалою «Емпатія» в обох групах виявлено середній рівень: середній бал у юнаків – 10,90 та у дівчат – 13,49. За шкалою «Управління емоціями

інших людей середній рівень виявлено групи дівчат ($M=9,88$), тоді як групи юнаків відзначений низький рівень ($M=5,97$).

За шкалою «Інтегративний рівень емоційного інтелекту» в обох групах виявлено середній рівень: середній бал у юнаків – 49,48 та дівчат – 61,76.

Виявлено, що дівчата, порівняно з юнаками, мають більш високий загальний показник емоційного інтелекту, а також такі його окремі показники як самомотивація, управління емоціями інших людей ($p \leq 0,001$), емпатія ($p < 0,01$).

Таким чином, можна сказати, що аналіз даних за методикою вивчення емоційного інтелекту Н. Холла показав, що для фізико-математичного напрямку властивий середній рівень усвідомлення та розуміння своїх емоцій, емоційної відходливості, гнучкості, довільне керування своїми емоціями, середній рівень управління своєю поведінкою, та емпатії, не вміння впливати на емоції інших людей. Для групи гуманітарного напрямку характерні високий рівень усвідомлення та розуміння своїх емоцій, емоційна відхідливість і гнучкість, вільне управління своїми емоціями, управління своєю поведінкою, за рахунок управління емоціями, висока емпатійність, середній рівень вміння впливати на емоційний стан інших людей. Також була показана значна різниця у показниках у юнаків та дівчат. Інтегративний рівень емоційного інтелекту у дівчат вищий, ніж у юнаків, що цілком логічно, через сильніший розвиток розпізнавання та регуляції емоцій у дівчат.

3.2. Рекомендації щодо поліпшення переживання соціальних емоцій у юнацькому віці

Проаналізувавши результати дослідження, було підібрано рекомендації для корекції соціальних емоцій в юнаків.

1. Розвиток емоційного інтелекту: Введення програм тренінгів з розвитку емоційного інтелекту, що включають навички розпізнавання, розуміння та управління своїми емоціями. Це сприятиме підвищенню рівня саморегуляції та емпатії.

2. Психоедукація: Проведення освітніх занять про природу емоцій, їх значення та методи управління. Це допоможе юнакам краще розуміти свої емоційні реакції та впливати на них.

3. Техніки релаксації: Використання діафрагмального дихання, медитацій та інших технік релаксації для зниження рівня стресу та тривоги. Наприклад, методи дихання або таппінг-техніка, описані вище.

4. Групові терапії та підтримка: Організація груп підтримки, де юнаки можуть обговорювати свої переживання та отримувати емоційну підтримку від однолітків та фахівців.

5. Зміна середовища: У випадках значного емоційного стресу, пов'язаного з місцем проживання, рекомендується змінити середовище на більш безпечне та комфортне, що сприятиме стабілізації емоційного стану.

6. Фізична активність: Регулярна фізична активність допомагає зменшити рівень стресу та покращити настрій. Впровадження фізкультурних заходів у розпорядок дня юнаків є важливим елементом корекції емоційного стану.

7. Творча діяльність: Залучення до творчих видів діяльності (малювання, музика, театр) сприяє вираженню емоцій та їхньому опрацюванню в безпечному середовищі.

8. Індивідуальні консультації: Надання можливості отримання індивідуальних консультацій з психологом для глибшого опрацювання особистих емоційних проблем.

Виконання цих рекомендацій допоможе юнакам краще розуміти свої емоції, ефективно ними управляти та знижувати негативний вплив стресових факторів на емоційний стан. Це сприятиме їхній успішній соціалізації та адаптації у складних умовах, таких як війна, забезпечуючи емоційне благополуччя та гармонійний розвиток особистості.

В умовах воєнного часу, зростає важливість підтримки емоційного стану молодих людей. Нижче наведено рекомендації, які допоможуть знизити рівень тривоги та агресії, а також поліпшити загальний емоційний стан.

1. Діафрагмальне дихання

Дихання є найважливішим елементом життєдіяльності людини. Правильне діафрагмальне дихання сприяє повному наповненню організму киснем та знижує рівень стресу.

- Інструкція: Використовуйте м'язи живота та грудей для регулювання дихання. Під час вдиху живіт має збільшуватися. На рахунок один до чотирьох повільно вдихайте, потім затримуйте дихання на 3-4 секунди, видихайте та знову затримуйте дихання. Повторіть кілька разів.

- Оцінка ефективності: Перед початком вправи оцініть рівень тривоги від 1 до 10. Після виконання вправ спостерігайте, як рівень тривоги знижується.

2. Техніка тапінгу

Ця техніка допомагає заспокоїтися у стресових ситуаціях шляхом постукування по певним точкам на тілі.

- Інструкція: Почніть з оцінки рівня тривоги від 1 до 10. Кінчиками пальців постукуйте по наступних точках:

- Середина голови.
- Лобова частка (над бровами).
- "Зона карате" на боці руки.
- Область під носом.
- Середина підборіддя.
- Ключиці.
- Кінчики пальців обох рук.

- Оцінка ефективності: Повторіть процедуру не менше трьох разів. Спостерігайте, як рівень тривоги знижується.

3. Техніка "Метелик"

Ця техніка полягає у постукуванні в одній зоні для швидкого зниження рівня стресу.

- Інструкція: Схрестіть долоні, тримаючи великі пальці разом. Покладіть пальці на ключицю та постукуйте до зниження рівня збудження.

- Оцінка ефективності: Як і в попередніх техніках, оцініть рівень тривоги перед і після виконання вправи.

4. Зміна місця проживання

У випадках, коли емоційний клімат є критично важливим, зміна місця проживання на більш безпечне може значно покращити емоційний стан.

- Інструкція: Змініть місце проживання на більш безпечне. Поверніться до звичних видів діяльності, таких як прибирання та приготування їжі, щоб стабілізувати емоційний стан.

5. Обговорення проблем

Важливо обговорювати свої проблеми та переживання з близькими людьми або через Інтернет.

- Інструкція: Обговоріть свої проблеми з членами сім'ї та знайомими, як особисто, так і онлайн. Це допоможе краще зрозуміти причини тривоги та зменшити її вплив на емоційний стан.

6. Вивільнення емоцій

Не стримуйте емоції, такі як плач, які можуть бути корисними для здоров'я.

- Інструкція: Дозвольте собі плакати, якщо відчуваєте потребу. Це допоможе знизити емоційне напруження.

7. Повернення до звичних занять

Повернення до занять, якими ви займалися до конфлікту, допоможе стабілізувати емоційний стан.

- Інструкція: Виконуйте звичні заняття, щоб допомогти мозку адаптуватися до нових реалій та стабілізувати емоційний стан.

Ці техніки спрямовані на зниження рівня тривоги та агресії, що є важливими складовими соціальних емоцій. Застосування цих технік допомагає безпосередньо впливати на фізіологічні та психологічні аспекти стресу, що сприяє загальному покращенню емоційного стану. Підтримка емоційного благополуччя є ключовою для ефективної соціалізації та адаптації молоді у складних умовах, таких як війна. Виконання цих вправ допомагає молодим людям зменшити вплив стресових факторів, зберегти психологічне здоров'я та підтримати високий рівень функціонування в соціумі.

Висновки до третього розділу

Аналіз даних за методикою вивчення емоційного інтелекту Н. Холла показує, що для групи фізико - математичного напрямку в осіб юнацького віку характерний середній рівень розуміння та усвідомлення власних емоцій, почуттів, емоційної гнучкості, відхідливості, довільне управління власними емоціями. Для групи гуманітарного напрямку в осіб юнацького віку характерними є високий рівень усвідомлення та розуміння особистих емоцій та почуттів, емоційна гнучкість і відхідливість, вільне управління власними емоціями, управління своєю власною поведінкою, за рахунок управління емоціями, висока емпатійність, середній рівень навички впливати на людей.

Для групи гуманітарного напрямку характерна здатність розуміти власні емоції і почуття та керувати ними, а також можливість розпізнавання емоційного стану, встановлення факту наявності емоційного переживання і в себе, і в іншого індивіда; усвідомити емоцію, тобто встановити, який саме емоційний стан відчуває він сам чи інша людина, і знайти коректний вербальний вираз для неї.

ВИСНОВКИ

На основі теоретико-методологічного аналізу можна відзначити, що вітчизняні теорії емоцій спрямовані на опис природи і специфіки емоцій, в той час як зарубіжні теорії розглядають особливості емоційних проявів. Однак є і подібні моменти. Вчені розглядають емоції у контексті діяльності, яка повністю регулює протягом емоцій. Крім того, в обох теоріях наголошується домінуюче значення діяльності, яка спрямовує всю емоційну сферу.

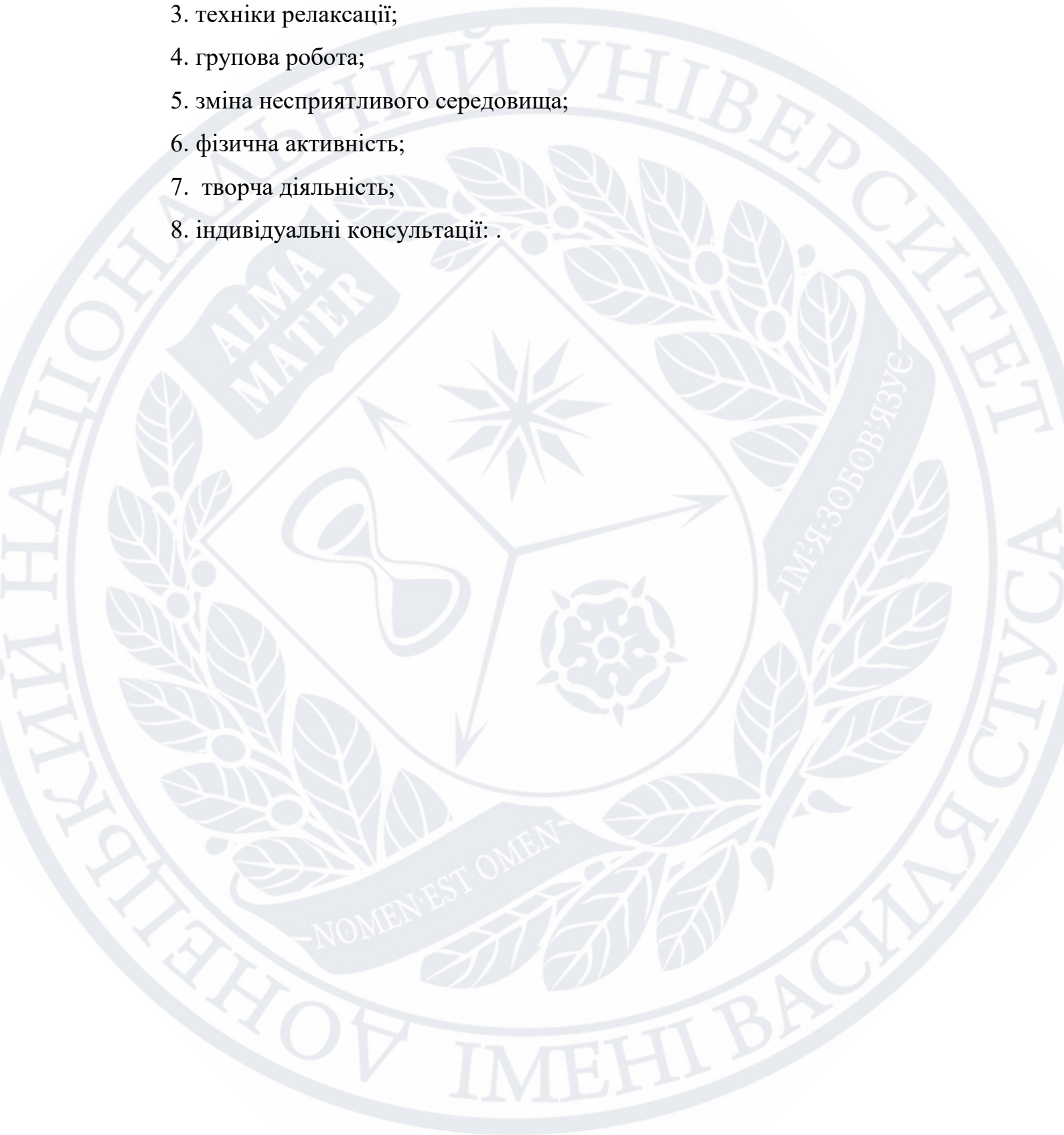
Емоції – це особливий вид психічних процесів і станів людини, які виявляються в переживанні значущих ситуацій, явищ і подій протягом життя. Емоції відрізняються за багатьма параметрами: за модальністю, інтенсивністю, тривалістю, усвідомленістю, глибиною, генетичним джерелом, складністю, умовами виникнення, виконуваними функціями та впливом на організм.

В житті юнака емоції виконують такі ролі: відбивно-оцінну, захисну, керуючу, мобілізуючу, компенсаторну, сигнальну, дезорганізуючу. У юнацькому віці найбільш помітного розвитку зазнають специфічно людські, соціально зумовлені види пізнавальних процесів (довільна та внутрішня увага, спостережливість, теоретичне мислення, словесно-логічна пам'ять, мовлення, уява), вдосконалюється керованість та регульованість пізнавальних процесів, свідоме ставлення юнака до їх використання при вирішенні складних навчально-пізнавальних задач. Юнацький вік є сенситивним для розвитку і диференціації не тільки різноманітних емоційних реакцій, а й здатності до рефлексії та регуляції цих проявів.

Дослідження психологічних особливостей емоційної сфери у юнацькому віці дало наступні результати. Респонденти переважно оцінюють свій настрій як спокійний і благополучний, відчувають себе в міру бадьорими, оцінюють свій стан як добрий та життєрадісний. Проте, було виявлено гендерні відмінності: дівчата більш схильні до тривожних відчуттів, ніж хлопці, що може бути обумовлено соціальними стереотипами про "слабкість" жіночої статі.

Серед методів психокорекції соціальних емоцій в юнацькому віці пропонуємо виокремити наступні:

1. розвиток емоційного інтелекту;
2. психоедукація;
3. техніки релаксації;
4. групова робота;
5. зміна несприятливого середовища;
6. фізична активність;
7. творча діяльність;
8. індивідуальні консультації: .



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І.Д. Психологічні джерела виховної майстерності: навч. посіб. Академвидав, 2009.
2. Ваксютенко П.С. Поняття «кохання» в психології: його види та класифікації. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. Вип. 10. С. 229–237.
3. Гриньова О.М. Теоретичні аспекти вивчення кохання особистості на етапах дорослішання. *Молодий вчений*. 2016. Вип. 12 (39). С. 236–238.
4. Гуцало Е. У. Навчально-методичний посібник Кіровоград: Поліграфічно-методичний центр «Імекс LTD», 2012. 128 с.
5. Державна служба статистики України [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.ukrstat.gov.ua>.
6. Довбій Т.Ю. Проблема диференціації споріднених до феномену самотності понять у сучасній психологічній науці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. №4 (23).
7. Дуткевич Т. В. Загальна психологія: (Конспект лекцій): Навч. посіб. Для студ. вищ. навч. закл. Кам'янець-Подільський держ. педагогічний ун-т. Кафедра психології. Кам'янець-Подільський, 2002. 96 с.
8. Жаворонкова Г. В. Управління конфліктами: текст лекцій, навчальний посібник. Кондор, 2010. 170 с.
9. Загальна психологія: Підручник О. В. Скрипченко, Л. В. Долинськ . Огороднійчук. К.: Либідь, 2005. 464с
10. Ігнатенко І. В. Залежність розвитку емоційної сфери від змін у структурі особистості дитини. *Політика і політичний культура, в умовах становлення та розвитку української спільноти*. Матеріали Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих учених. Одеса, 1999. С. 138–139.
11. Ігнатенко І. В. Особливості розвитку емоційної стійкості в дітей різного віку. *Наука й освіта*. Одеса, 2000. №1–2. С. 15–18.

12. Калошин В.Д., Вельбовець Н.В. Педагогіка оптимізму і успіху. *Шлях освіти*. 2006. С.81-89.
13. Кириченко С. В. Роль емоцій при навчанні іноземній мові в технічних ВНЗ. *Гуманітарний вісник НУК*. Миколаїв. НУК, 2012. Вип. 5. С. 18-20.
14. Кисельова О.А. Особливості психологічної проникливості у осіб з різною емоційною диспозицією: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д.Ушинського – К., 2013. 19 с.
15. Кокарева М.В. Особливості емоційної сфери в юнацькому віці [Електронний ресурс]. *Вісник психології і соціальної педагогіки: Зб. наук. праць, Інститут психології і соціальної педагогіки Київського університету ім.Бориса Грінченка*. К., 2009. Випуск 1. С. 252-254. Режим доступу: <http://www.psych.kiev.ua/> Збірник_наук._праць. - Випуск_1
16. Колот С.О. Психологічні механізми і умови формування культури емоцій студентів вищих технічних закладів освіти: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Південноукраїнський держ. педагогічний ун-т ім. К.Д.Ушинського. Одеса, 2014.19с.
17. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості. К.:Освіта, 1998. 225с.
18. Котик Т. М. Нова Українська Школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навчально – методичний посібник для вчителів початкової школи. Тернопіль, Астон, 2020. 192 с.
19. Кошлань І. Г. Акцентуйовані риси у підлітків з емоційною диспозицією за типом “тнів”. *Вісник Одеського Національного Університету*, Одеса. 2012. С.142 – 146.
20. Кротенко В.І. Психологічні особливості емпатії підлітків: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. К.: Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, 2017. 193 с.
21. Крюгер Ф. Сутність емоційного переживання. Під. ред. В.К.Вилюнас, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Гуманітарний видавничий центр Владос, 2013. 278 с.

22. Кульчицька О.І. Розвиток почуттів і емоцій у дітей раннього та дошкільного віку: Автореф. дис... д-ра психол. наук. Київ. 2014. 49 с.
23. Леонтьєв О. Н. Потреби, мотиви та емоції. Гуманітарний видавничий центр Владос, 2003. 278 с.
24. Макдауголл У. Розрізнення емоцій і почуття. Гуманітарний видавничий центр Владос, 2003. 278 с.
25. Максьом К.В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. Актуальні проблеми психології: *Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. Том VI: Психологія обдарованості. Вип. 14. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. Київ. С. 348-355.
26. Малімон Л.Я. Специфіка емоційності осіб з різним рівнем креативності: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Харк. нац. ун-т ім. В.Н.Каразіна. Харків, 2003. 20 с.
27. Метельська Н.Й. Вплив емоційного вигорання на розвиток професійної самосвідомості педагогічних працівників. *Психологія і особистість: Науковий журнал Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*; Полтава. Національний педагогічний університет ім. В.Г. Короленка – Вип. 1 (7). Вид-во ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. Полтава. С. 97-108.
28. Одінцова А.М., Коваленко А.О. Схильність до маніпулювання у підлітковому віці Інсайт : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених ВД «Гельветика», 2018. 296 с.
29. Основи психології: Навч. посібник для студентів вищих навч. Закладів. А. І. Веракіс, Ю. І. Завалевський, К. М. Левківський. Київ, 2005. 415с.
30. Отчич С.В. Гендерні аспекти переконань щодо кохання. *Psychological journal*. 2016. Vol. 5. Issue 7. С. 130–144.
31. Отчич С.В. Психологія любові та диференціація понять «кохання» та «закоханість». *Наукові записки НДУ імені М. Гоголя. Серія «Психолого-педагогічні науки»*. 2014. № 2. С. 138–141.

32. Передало Х.С. (2020) Емоційний інтелект та його роль в підприємницькій сфері. *Управління соціально-економічними трансформаціями господарських процесів: реалії та виклики*, Мукачєво, 6-7 квітня 2020р. С. 189-191.

33. Ровенська В.В., Кліндух Г.М., Ракитянська Н.А. (2018). Емоційна компетенція керівників як один з інструментів управління трудовим потенціалом підприємства. *Економічний вісник Донбасу. №1 (51)*. URL <http://dspace.nbu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/130478/18-Rovenska.pdf?sequence=1>

34. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія. О.Є. Блинова, С.І. Бабатіна, Т.М. Дудка, А.М. Одінцева та ін. Вид-во ФОП Вишемирський В. С. Херсон. 2018. 428 с.

35. Челало С. (2015) Емоційний інтелект у контексті розвитку особистості. URL: <https://www.cuspu.edu.ua/en/ntmd/konferentsiy/3-mizhnarodna-internet-konferentsiia-2015/seksiia-1/3519-emotsiynny-intelekt-u-konteksti-rozvytku-osobystosti>

36. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. *Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України за ред. С.Д. Максименка*. К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. вип. 7. С. 143–148.

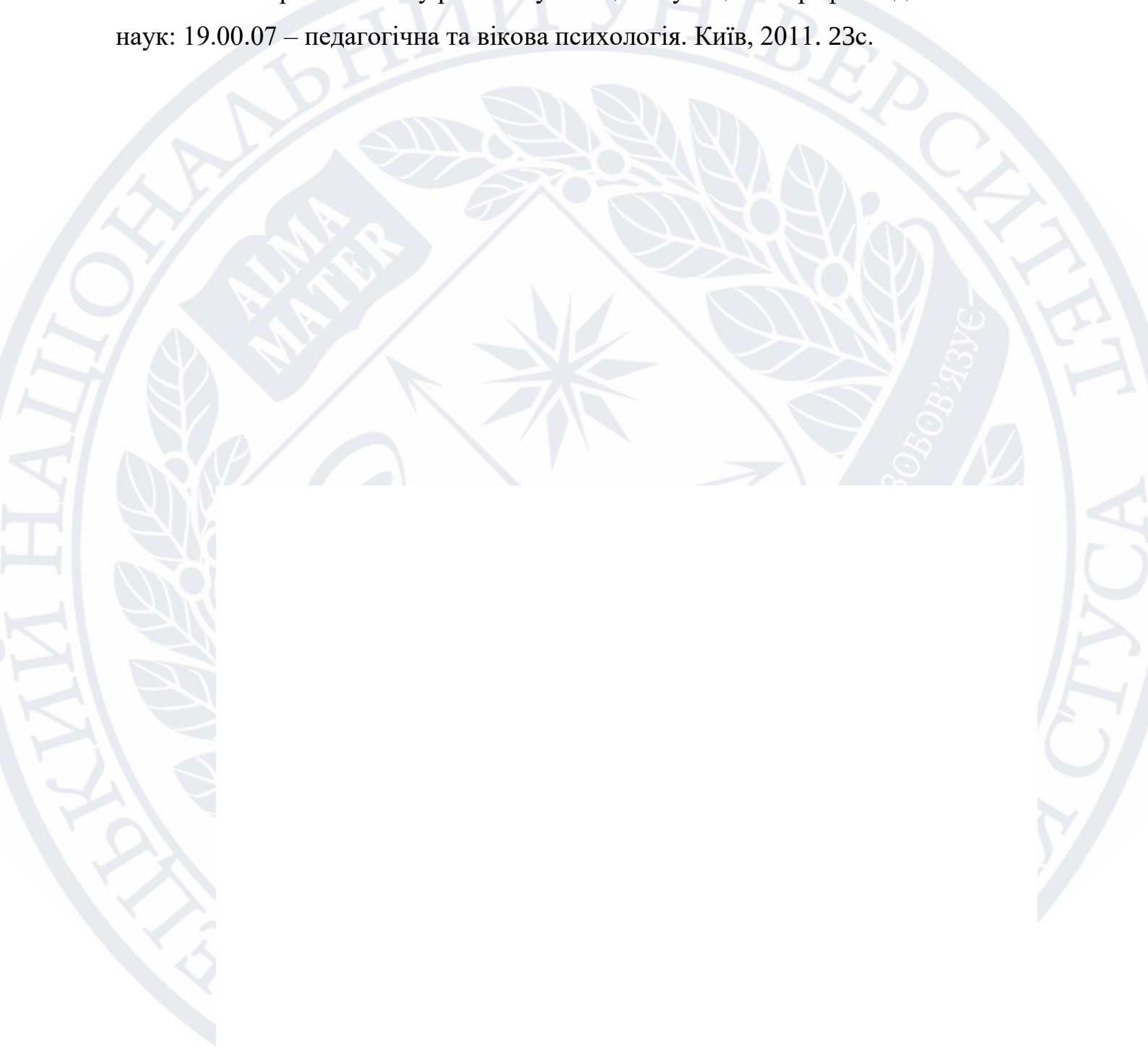
37. Шилова Н. І. Розвиток цільової спрямованості особистості підлітка у процесі туристичної діяльності: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. ПДПУ ім. К.Д.Ушинського. Одеса. 2017. 188 с.

38. Шпак М. М. Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту школярів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VI (68), Issue: 164, 2018 Maj. P 72-77.

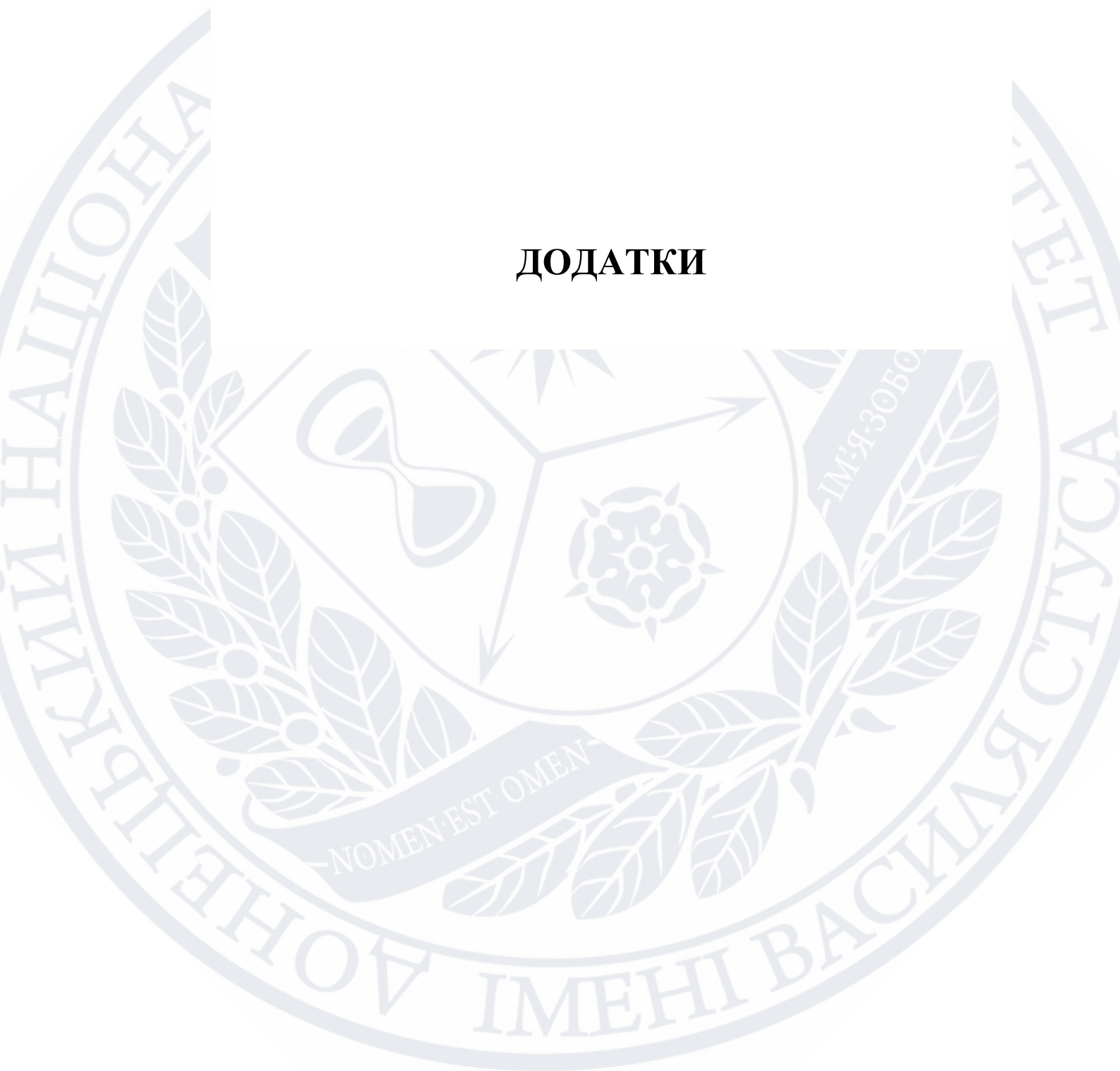
39. Ясточкіна І. А. Напрямки зниження високого рівня особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці. Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: *Збірник наук. праць звітно-*

наукової конференції викладачів університету за 2010 рік, 9-10 лютого 2011 року. Укл. Г. І. Волинка. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. С. 338-339.

40. Ясточкіна І.А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці: автореф. канд. психолог. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2011. 23с.



ДОДАТКИ



Методика «Неіснуюча тварина» (М.Друкаревич)

Тест «Неіснуюча тварина» належить до проєктивних тестів. Виконуючи малюнок, людина через рухи руки, що малює малюнок, виявляє певний зміст своєї психіки. Звичайно, це відображення не відображує всю складність психічного світу особи, але деякі прояви її виявляє. Цей тест рекомендується використовувати в поєднанні з іншими тестами та методиками.

Інструкція: Розслабтесь, прислухайтеся до своєї інтуїції, дайте волю своїй фантазії та *вигадайте і намалюйте неіснуючу тварину і назвіть її неіснуючим ім'ям.*

«Відпустіть» свою руку, дозвольте їй малювати ніби самій по собі. Малюнок виконується на окремому аркуші матового паперу, бажано олівцем середньої м'якості.

Інтерпретація

Розміщення малюнка. У нормі малюнок розміщується посередині вертикально розташованого аркуша.

Розміщення малюнка ближче до верхнього краю (чим ближче, тим більше виявлена якість) говорить про високу самооцінку, незадоволеність своїм місцем в суспільстві, недостатнє визнання оточуючими, прагнення до самоствердження. Розміщення малюнка в нижній частині – зворотна характеристика: невпевненість в собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість в своєму місці в суспільстві, у визнанні, відсутність бажання самостверджуватися в соціумі.

Інтерпретація деталей малюнка. При розгляді окремих деталей малюнка загальний підхід до інтерпретації такий: певна якість більш виявлена, якщо:

- ця деталь вималювана особливо ретельно;
- цих деталей декілька;
- ця деталь збільшена в розмірах відносно інших.

Якщо певної деталі на малюнку немає, її зображення не досить виразне, деталь мала за розміром – дана якість відсутня або слабо виявлена.

Голова (або деталь, що її заміняє). Положення: *голова повернена_вправо* (відносно того, хто малює) – прагнення до діяльності, майже все, що планується, – здійснюється, або, принаймні, починає здійснюватися (хоч, можливо, і не доводиться до кінця). Людина активно прагне реалізації своїх планів.

Голова повернена вліво – прагнення швидше міркувати, ніж щось робити. Це не людина дії: лише незначна частина її задумів реалізується або хоча б починає реалізовуватися. Часто такій людині притаманні страх перед активними діями і нерішучість.

Положення “*анфас*” – зображення “дивиться” на глядача – трактується як егоцентризм, перебільшена увага досліджуваного до власного “я”, своїх проблем.

Окремі деталі голови, що відповідають органам чуття (вуха, рот, очі).

Вуха – зацікавленість інформації щодо власного “я”, в оцінці себе людина переважно орієнтована на думки і оцінки оточуючих.

Рот. Відкритий рот в поєднанні з язиком, без промальовування губ, інтерпретується як велика мовна активність (балакучість). Наявність губ – як чуттєвість. Відкритий рот без промальовування язика і губ, особливо заштрихований, – легкість виникнення недовіри, страхів. Рот з зубами – словесна агресивність (людина огризається, задирається, є грубіяном у відповідь на звертання). Закритий рот круглої форми – боязкість, тривожність.

Очі – це символ властивого людині переживання страху, який часто не усвідомлюється людиною. Про це говорить різке промальовування райдужки, сильний нахил олівця при виконанні малюнка очей. Якщо зображені вії – людина демонстративна, любить бути в центрі уваги, “працює на публіку”, зацікавлена в тому, щоб оточуючі були в захопленні від її зовнішності, манери одягатися, людина надає занадто великого значення враженню, яке вона справляє на оточуючих. У чоловіків це часто є проявом жіночих рис у характері.

Непропорційно збільшений *розмір голови* – показник того, що людина цінує інтелект, ерудицію в собі та інших.

Рот, особливо зображений у вигляді гострих кутів, – агресія. Якщо роги поєднуються зі щетиною, панцирем, – агресія носить захисний характер. Якщо ж вони зображені разом з нігтями, голками, іншими знаряддями нападу, – агресія носить спонтанний наступальний характер.

Грива, шерсть, подоба зачіски – чуттєвість, підкреслення своєї статті, орієнтація на свою сексуальну роль. Про розвинену сексуальність, аж до фіксації на проблемах сексу, говорить наявність на малюнкові деталей, що стосуються статевих ознак: вимені, грудей, особливо при людиноподібній фігурі (іноді людина не наважується їх зображувати, орієнтуючись на етичні норми пристойності–непристойності, в такому випадку можна запитати, чи хотілось людині їх малювати).

Пір'я – прояв бажання до самовиправдання, до демонстративності.

Несуча, опорна частина фігури тварини (ноги, лапи, іноді –постамент). Масивність цієї частини тіла свідчить про ґрунтовність, обдуманість, переважання раціонального над емоційним при ухваленні рішень, формуванні думки, висновків; взагалі опора на істотні положення і значущу інформацію. Слабка вираженість або відсутність опорної частини фігури свідчать про поверховість думок, легковажність у висновках, іноді імпульсивність в ухваленні рішень. Характер з'єднання ніг з корпусом – точне, ретельне, або недбале, ноги слабко з'єднані чи зовсім не з'єднані з корпусом – свідчить про наявність, або, навпаки, відсутність контролю за міркуваннями, висновками, рішеннями. Однотипність чи односпрямованість форми ніг, лап, будь-яких елементів опорної частини – стандартність, банальність думок, рішень. Різноманітність у формі і положенні цих деталей – оригінальність, нестандартність думок, суджень, самостійність, творче начало (виявляється в незвичній формі цих елементів).

Частини, що є виступаючими з фігури. Можуть бути функціональними чи такими, що прикрашають тварину (крила, додаткові ноги, щупальця, деталі

панцира), – свідчать про прагнення до охоплення різних галузей людської діяльності, впевненість у собі, допитливість, про бажання брати участь у якомога більшому числі справ інших людей, про завоювання собі місця під сонцем, іноді – про нерозбірливий вчинок оточуючих. Деталі, що прикрашають (бантики, завиті кучері, квіточки, парасольки), вказують на демонстративність, на бажання привернути увагу оточуючих, манірність.

Хвости. Виявляють ставлення до власних дій, рішень, висновків, до своєї словесної продукції. Позитивне або негативне забарвлення цього ставлення виражене положенням хвоста (або хвостів): вгору – впевненість, позитив, бадьорість; вниз – незадоволеність, сумнів у власній правоті, жалкування щодо зробленого, сказаного, розкаяння.

Хвости повернені вправо – це оцінка своїх дій і поведінки. Хвости вліво – ставлення до своїх думок, рішень, до втрачених можливостей, до власної нерішучості.

Контури фігури. Звертається увага на наявність чи відсутність виступів (шипів, панцирів, голок), промальованість контуру, наявність плям, затемнень. Якщо на малюнку багато гострих кутів – це прояви агресивності. Затемненість, зафарбовування контурної лінії – наявність страху і тривоги. Про підозрілість, побоювання свідчить наявність щитів, заслонів, подвоєння лінії контуру.

Недбалість, неакуратність, стереотипність ліній говорить про відповідні якості людини. Наявність виправлень, перемальовувань можуть свідчити про те, що людина не приймає себе такою, яка вона є.

Загальна енергія. Оцінюється кількість зображених деталей – зображена тільки необхідна кількість щоб дати уявлення про вигадану неіснуючу тварину (голова, тіло, кінцівки; або тіло, хвіст, крила), чи має місце щедре зображення не тільки необхідних, але й ускладнювальних конструкцій додаткових деталей. Чим більше складових частин і елементів, тим вища енергія. Якщо мало, тільки необхідні, – відсутність енергії, втома, можливе хронічне захворювання. Про це також свідчить характер лінії – слабка павутиноподібна лінія. Жирна з натиском лінія свідчить про наявність тривожності, особливо, якщо це різко продавлені

лінії, видимі навіть на зворотному боці листа – це різка тривожність. Важливо звернути увагу на те, яка деталь так намальована, – це допоможе зрозуміти, з чим пов'язана тривога.

Загальна оцінка тварини. Тварини діляться на тих, що загрожують; тих, що бояться, та нейтральних. Тварина є уособленням людини, виявляє ставлення до себе, свого “я”, уявлення про своє становище у світі, свою значущість або її відсутність, тобто тварина представляє того, хто малює, в залежності від характеру того, на кого схожа людина (подібні до лева, бегемота, птаха, равлика, мурах, білого собаки, зайця, комашки, слона і т. ін.).

Схожість намальованої тварини людині, починаючи з постави тварини на дві лапи, замість чотирьох і закінчуючи “одяганням” тварини в людський одяг (штани, спідниці, плаття), включаючи схожість морди на обличчя, ніг і лап – на руки, свідчить про емоційну незрілість, “дитячість” в характері і поведінці відповідно до ступеня “олюднення” тварини.

Механізм схожий на алегоричне значення тварин і їх характерів у казках, притчах.

Рівень агресивності виявляється кількістю, характером (гострі чи тупі) кутів на малюнку. Особливо вагомі при цьому прямі знаряддя агресії – кігті, зуби, дзьоби.

Якщо загальний контур фігури близький до кола (особливо нічим не заповненого), то це символізує прагнення до замкнутості, потайливості, закритості внутрішнього світу, небажання розкриватися перед іншими, або ж небажання здійснювати це дослідження. Такі малюнки дають, зазвичай, мало даних для аналізу.

Якщо на малюнку в тіло тварини вмонтовані механічні частини (танкові гусениці, пропелер, електролампа замість ока, антени), це може свідчити про наявність у людини шизоїдного радикала (більш докладну інформацію щодо цієї особливості можуть дати дослідження акцентуацій характеру за відповідними методиками).

Творчі можливості виявляються кількістю елементів, що поєднані у фігурі: про банальність, відсутність креативності свідчать варіанти, коли зображена існуюча істота (людина, кінь, собака, риба), до якої приєднується певна деталь, взята від іншого створіння (кішка з крилами, риба з пір'ям, собака з плавниками). Творче начало, креативність переважає при зображенні фігури, що складається з багатьох елементів, що притаманні різним істотам.

В назві можуть бути поєднання змістовних частин (“заєць, що літає”, “бегемот”, “мухожер” і т. п.). Інший варіант – словотворення з книжно-науковим, іноді латинським суфіксом або закінченням (“ратолетиус” і т. п.). Перше свідчить про раціональність, конкретність при орієнтуванні й адаптації; друге – про демонстративність, спрямовану головним чином на показ власного розуму, ерудиції, знань. Зустрічаються назви як набір літер без жодного смислу (“лялие”, “лиошана”, “гратекер” тощо), що свідчать про легковажне ставлення до оточуючих, ігнорування сигналів небезпеки, наявність в оточуючому світі критеріїв в основі мислення, перевагу естетичних елементів у емоційних думках над раціональними.

Спостерігаються іронічно-гумористичні назви (“риночурка”, “пузиренд” і т. п.) – це відповідає іронічно-поблажливому ставленню до оточуючих. Про інфантильність, дитячість свідчать назви, що мають елементи, які повторюються (“тру-тру”, “лю-лю”, “кус-кус” і т. ін.). Схильність до фантазування виявляється звичайно подовженими назвами (“аберосинотиклирон”, “тулобарниклета-миешиния” тощо).

Методика САН (Самопочуття, Активність, Настрій)

Бланк

П.І.Б.

Дата

1	Самопочуття хороше	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
2	Почуваю себе сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваю себе слабким
3	Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
4	Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
5	Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
6	Хороший настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
7	Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
8	Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
9	Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
10	Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
11	Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний
12	Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
13	Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
14	Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
15	Збайдужілий	3 2 1 0 1 2 3	Цікавий
16	Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвилюваний
17	Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Понурий
18	Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
19	Такий, що відпочив	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
20	Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
21	Сонний	3 2 1 0 1 2 3	Бадьорий
22	Є бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Є бажання працювати
23	Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Заклопотаний

24	Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
25	Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Швидковтомлюваний
26	Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
27	Міркувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Міркувати легко
28	Неуважний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
29	Сповнений надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
30	Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Обробка результатів. У процесі обробки крайній ступінь вираження негативного полюсу пари слів-характеристик психоемоційного стану оцінюється в 1 бал, а крайній ступінь позитивного полюсу—у 7 балів. Варто при цьому враховувати, що полюси шкал постійно змінюються, але позитивний полюс завжди отримує вищі бали, а негативний – нижчі.

Отримані бали групуються у відповідності з **ключем** у три категорії, і підраховується кількість балів по кожній з них:

- самопочуття—сума балів за шкалами №1,2,7,8,13,14, 19, 20, 25, 26;
- активність—сума балів за шкалами №3,4,9,10,15,16,21, 22, 27, 28;
- настрій—сума балів за шкалами №5,6,11,12,17,18,23, 24, 29, 30.

Отримані результати за кожною категорією діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4 бали. Оцінки, які перевищують 3 бала, говорять про сприятливий стан людини за кожною категорією (самопочуття, активність, настрій); оцінки нижче 4 балів свідчать про протилежне. Нормальні оцінки знаходяться в діапазоні 5-5,5 бала.

Варто враховувати, що при аналізі психоемоційного стану важливими є не тільки значення окремих його показників, але й їх співвідношення. Так, у людини, що відпочила, оцінки самопочуття, активності, настрою зазвичай приблизно однакові, а з накопиченням втоми співвідношення між зазначеними характеристиками змінюється за рахунок відносного зниження показників самопочуття і активності порівняно з настроєм.

Діагностика емоційного інтелекту (Н.Хол)

Опитувальник

- 1 Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як вчиняти вжитті.
- 2 Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я маю змінити у своєму житті.
- 3 Я зберігаю спокій, коли відчуваю тиск на себе.
- 4 Я здатен спостерігати зміну своїх почуттів.
- 5 Коли це необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим для того, щоб діяти відповідно до запитів життя.
- 6 Коли це необхідно, я можу викликати в себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як радість, веселість, внутрішній підйом і гумор.
- 7 Я сліdkую за тим, як я себе почуваю.
- 8 Після того як щось вивело мене з рівноваги, я можу легко подолати свої почуття.
- 9 Я здатен вислухати проблеми інших людей.
- 10 Я не зациклююсь на негативних емоціях.
- 11 Я чутливий до емоційних потреб інших.
- 12 Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
- 13 Я можу змусити себе знов і знов стати обличчям до перешкоди.
- 14 Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
- 15 Я адекватно реагую на настрій, спонукання і бажання інших людей.
- 16 Я можу легко входити у стан спокою, готовності і зосередженості.
- 17 Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних переживань і розбираюся, у чому проблема.
- 18 Я здатен швидко заспокоїтися після неочікуваного засмучення.

- 19 Знання моїх дійсних почуттів важливе для підтримання «хорошої форми».
- 20 Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
- 21 Я можу добре розпізнати емоції за виразом обличчя.
- 22 Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
- 23 Я добре ловлю знаки у спілкуванні, які вказують на те, чого потребують інші.
- 24 Люди вважають мене хорошим знавцем переживань інших людей.
- 25 Люди, які усвідомлюють свої дійсні переживання, краще управляють своїм життям.
- 26 Я можу покращити настрій інших людей.
- 27 Зі мною можна порадитись з питань стосунків між людьми.
- 28 Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
- 29 Я допомагаю іншим використовувати їхні спонукання для досягнення власних цілей.
- 30 Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Обробка та інтерпретація результатів. Перш за все потрібно оцінити кожну відповідь.

1. «Повністю не погоджуюсь» має оцінку «-3 бала». 2. В основному не погоджуюсь «-2». 3. Частково не погоджуюсь «-1». 4. Частково погоджуюсь «1 бал». 5. В основному погоджуюсь «2». 6. Повністю погоджуюсь «3».

Підраховується сума балів за шкалами відповідно до **ключа**:

Шкала «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управління своїми емоціями» - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивація» - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Емпатія»- пункти 9,11,20,21,23,28.

Шкала «Розуміння емоцій інших людей, здатність впливати на емоції інших людей» -пункти12, 15, 24,26, 27, 29.

Оцінка рівнів емоційного інтелекту за шкалами відповідно до знаків отриманих результатів: 14 і більше – високий; 8-13 –середній;7 і менше– низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками (сума балів за всіма шкалами): 70 і більше–високий; 40-69 – середній; 39 і менше– низький.

Діагностика емоційної спрямованості особистості

Інструкція. Із запропонованих варіантів відповідей оберіть один, який вам найбільше підходить у ставленні до запропонованих в опитувальнику тверджень: «безумовно, так»; «скоріше за все так»; «скоріше за все ні»; «безумовно, ні».

Опитувальник

1. Я часто турбуюсь за близьких людей.
2. Відчуваю потребу ділитись з іншими людьми своїми думками і переживаннями.
3. Мені дуже приємно, коли на мене звертають увагу.
4. Для мене завжди важливо досягти успіху в роботі.
5. Я люблю гострі відчуття.
6. Я залюбки б побував у якому-небудь новому, невідомому місці.
7. Переживаю велику радість, самотійно вирішивши важку проблему.
8. Люблю солодке і приємне почуття, що виникає при сприйнятті віршів і музики.
9. Надаю перевагу простим радощам (смачно поїсти, солодко виспатись).
10. Люблю займатись колекціонуванням.
11. Хочу приносити людям радість і щастя.
12. Для мене важливим є схвалення оточуючих.
13. Приємно переживати перевагу над суперниками.
14. Я захоплююся роботою, яку виконую.
15. Охоче іду на ризик.
16. Іноді мені здається, що має відбутися щось незвичайне.
17. Люблю розбиратися у причинах подій, явищ.
18. Я можу пережити захоплення від краси природи.
19. Люблю стан спокою і свободи від обов'язків.

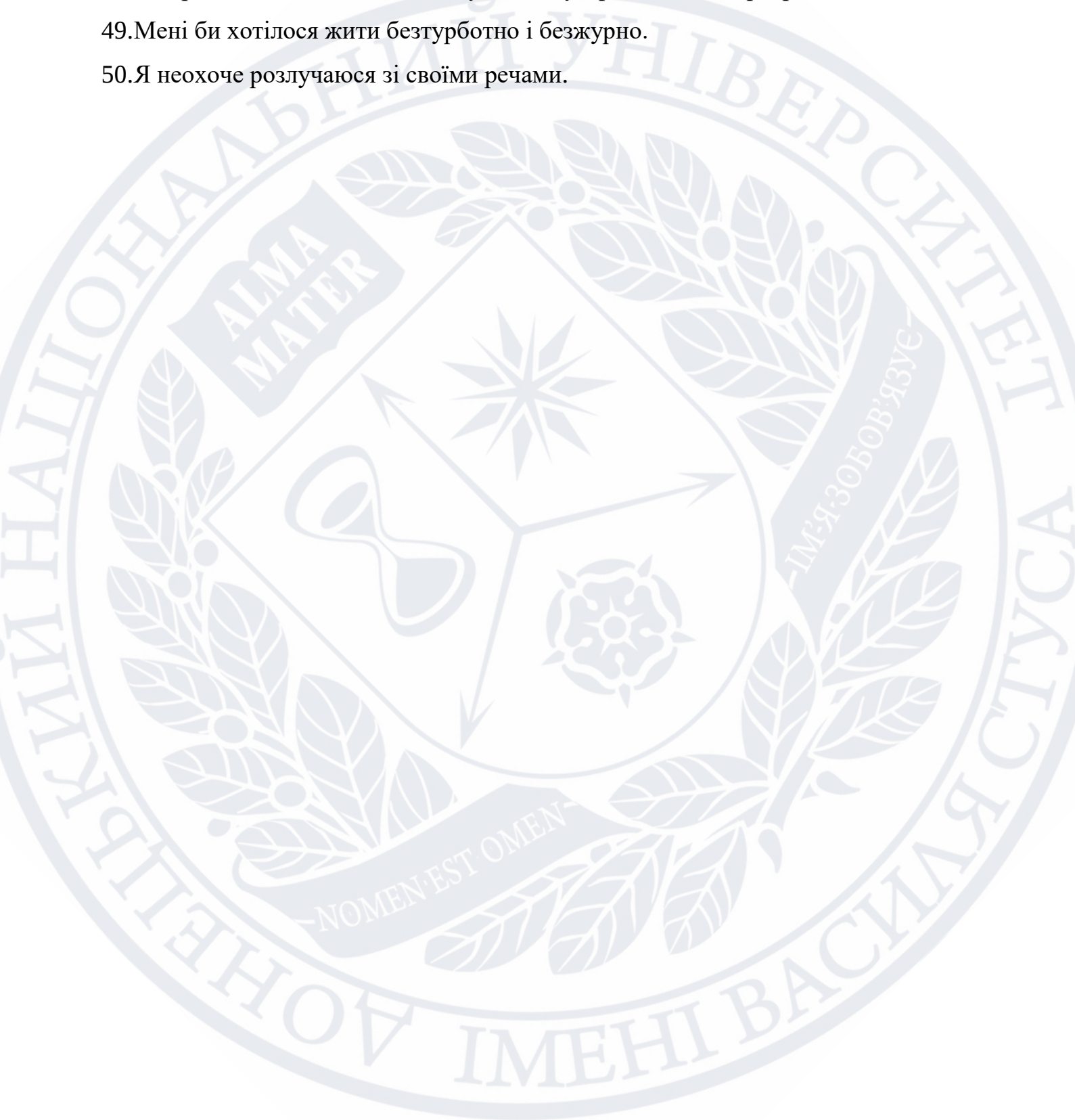
- 20.Радію, коли поповнюю свою колекцію.
- 21.Мені завжди шкода невдах.
- 22.Я б не зміг обійтись без друзів.
- 23.Я можу піти багато на що заради визнання оточуючими.
- 24.Приємно переживати, що день пройшов не дарма.
- 25.Я людина рішуча.
- 26.Люблю все таємниче і незвичне.
- 27.Прагну приводити свої знання в систему.
- 28.Твір мистецтва може вразити мене до сліз.
- 29.Люблю приємне бездумне проведення часу.
- 30.Люблю робити покупки.
- 31.Радію, коли хтось досягає успіху.
- 32.Серед моїх рідних і знайомих є люди, яких я обожнюю.
- 33.Я самолюбива людина.
- 34.Я переживаю радісне збудження і духовне піднесення, коли робота іде добре.
- 35.Я люблю долати небезпеку.
- 36.Іноді мене тягне удалечинь.
- 37.Я люблю читати про наукові винаходи, пошуки і знахідки.
- 38.Я переживаю насолоду, слухаючи улюблену музику.
- 39.Я схильний до ліні.
- 40.Я люблю розглядати свою колекцію.
- 41.Я прагну допомагати людям.
- 42.Я переживаю велику вдячність до людей, які роблять мені приємне.
- 43.Мені хочеться якомога скоріше взяти реванш при невдачі.
- 44.Мій настрій піднімається від усвідомлення того, що робота виконана добросовісно.
- 45.Азарт, спортивна злість покращує результати моєї діяльності.
- 46.Я люблю мріяти.

47. Найприємніше переживання – радість відкриття істини, відчуття близького рішення.

48. Я переживаю піднесення і відчуження зустрічаючись з прекрасним.

49. Мені би хотілося жити безтурботно і безжурно.

50. Я неохоче розлучаюся зі своїми речами.



Боровецька Валерія Вадимівна

Факультет філології, психології та іноземних мов

спеціальності «053 Психологія»

ДЕКЛАРАЦІЯ

Усвідомлюючи свою відповідальність за надання неправдивої інформації, стверджую, що подана кваліфікаційна (бакалаврська) робота на тему: «Особливості переживання соціальних емоцій в юнацькому віці» є написаною мною особисто.

Одночасно заявляю, що ця робота:

- не передавалась іншим особам і подається до захисту вперше;
- не порушує авторських та суміжних прав, закріплених статтями 21-25 Закону України «Про авторське право та суміжні права»;
- не отримувались іншими особами, а також дані та інформація не отримувались у недозволений спосіб.

Я усвідомлюю, що у разі порушення цього порядку моя кваліфікаційна (бакалаврська) робота буде відхилена без права її захисту, або під час захисту за неї буде поставлена оцінка «незадовільно».

07.06.2024



Боровецька В.В.