

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Перловська М. В.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВПЛИВИ ВОЄННОГО СТАНУ НА
ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТСТІ У ЮНАЦЬКОМУ
ВІЦІ**

2023

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

рівень вищої освіти другий (магістерський)
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему «**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВПЛИВИ ВОЄННОГО СТАНУ
НА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТСТІ У
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-22зм

Перловська М.В.

Керівник: професор кафедри психології
та соціології, к. психол. н., доцент

Волченко Л.П.

Рецензент:

професорка кафедри педагогіки та
психології Харківського національного
університету внутрішніх справ,
д. психол. н., проф.

Мілорадова Н. Е.

Нормо-контроль: професорка кафедри
психології та соціології,
д. психол. н., проф.

Лосієвська О. Г.

Завідувачка кафедри:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувачка кафедри психології
та соціології д. психол. н.,
проф. Бохонкова Ю. О.

«21» вересня 2023 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Перловській Марині Вікторівні

1. Тема роботи: «Соціально-психологічні впливи воєнного стану на формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці».

Керівник роботи: Волченко Л.П., к. психол. н., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 21.09.2023 р. № 37/15.17.

2. Строк подання здобувачем роботи: 04.12.2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 95 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент і порівняти результати констатувального і формувального експериментів. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.*

5. Перелік графічного матеріалу: 14 таблиць, 10 діаграм.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Волченко Л.П., к. психол. н., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	30.10.2023 р.	05.11.2023 р.
2.	Волченко Л.П., к. психол. н., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	06.11.2023 р.	19.11.2023 р.
3.	Волченко Л.П., к. психол. н., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	20.11.2023 р.	04.12.2023 р.

7. Дата видачі завдання: 21 вересня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	23.10.2023 р. – 29.10.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	30.10.2023 р. – 05.11.2023 р.	
3	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	06.11.2023 р. – 19.11.2023 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	20.11.2023 р. – 24.11.2023 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формуального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	25.11.2023 р. – 04.12.2023 р.	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію	05.12.2023 р. – 06.12.2023 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	07.12.2023 р. – 09.12.2023 р.	
9	Захист роботи	11-15.12.2023 р.	

Здобувачка вищої освіти:

Перловська М.В.

Керівник роботи:

к. психол. н., доцент

Волченко Л.П.

РЕФЕРАТ

Текст – 95 с., рис. – 10, табл. – 14, літератури – 80 дж., додатків – 4

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи вивчення проблеми соціально-психологічних впливів воєнного стану на формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці.

Розглянуто психологічні особливості виникнення та розвиток образливості, агресивності, адаптації, ворожості у юнацькому віці, та фактори, які впливають на виникнення прояв змін поведінки у юнацькому віці. Описано особливості особистісного розвитку осіб юнацького віку. Охарактеризовано соціально-психологічних впливів воєнного стану на формування емоційної сфери особистості в юнацькому віці.

Проведено констатувальний експеримент і виявлено показники акцентуацій характеру підлітків і показники їх конфліктності. Експериментально розглянуто психологічні особливості прояву поведінки дівчат та хлопців під час воєнного стану.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування стабілізації емоційної сфери юнаків та дівчат, зниження рівня агресивності, ворожості, образливості та невротизації хлопців та дівчат. Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента.

Ключові слова: АГРЕСИВНІСТЬ, АДАПТАЦІЯ, АКЦЕНТУАЦІЯ, НЕВРОТИЗАЦІЯ, НЕВРОЗ, ТРИВОЖНІСТЬ, ОБРАЗЛИВІСТЬ, ПРОФІЛАКТИКА, ПІДЛІТКИ, ОСОБИСТІСТЬ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, КОРЕКЦІЯ, ЕМОЦІЇ, СФЕРА ЕМОЦІЙ, СФЕРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ, ЮНАЦТВО.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічний аналіз проблеми емоційної сфери особистості у юнацькому віці	10
1.1. Аналіз проблеми дослідження, наявний у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі	10
1.2. Характеристика емоційної сфери особистості юнацького віку	15
1.3. Особливості впливу екстремальних умов на емоційний стан юнацтва	24
Висновки до першого розділу	29
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження соціально-психологічних впливів воєнного стану на формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці	31
2.1. Обґрунтування вибору методичного матеріалу, організація та хід дослідження	31
2.2. Дослідження емоційної сфери особистості у юнацькому віці	32
2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту	36
Висновки до другого розділу	50
РОЗДІЛ 3. Психокорекція негативних проявів емоційної сфери особистості у юнацькому віці, які викликані впливами воєнного стану	53
3.1. Теоретико–методологічні засади проведення психокорекційної роботи з дівчатами та юнаками.....	53
3.2. Психокорекційний тренінг «Формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці за умов воєнного стану»	54
3.3. Результати формування експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів	80
Висновки до третього розділу	94
ВИСНОВКИ	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	98
ДОДАТКИ	107

ВСТУП

Актуальність теми дослідження полягає в тому у юнацькому віці відбувається перехід до дорослості від дитинства, який супроводжується змінами особистості, загострюється сприйняття, відбуваються зміни у ставленні, потребах, мотивах, поведінці. На даний момент на території України введено правовий режим воєнного стану. Громадяни України постійно перебувають у емоційному напруженні, стресовому та кризовому станах. Умови, в яких на даний момент перебуває населення України, потребують стійкості, здатності протидії стресу, вміння зберігати психічне здоров'я. Особливо вразливою є особистості юнацького віку, бо в даний віковий період постає безліч завдань та викликів: вижити в умовах воєнного стану, оволодіти професією, визначити свою роль у суспільстві тощо.

У цей нестабільний, складний воєнний час проблема вивчення змін емоційної сфери підлітків є актуальною. Тому ми вважаємо, що на даний момент необхідно досліджувати емоційні стани підлітків.

Аналіз наукової літератури, яка присвячена дослідженням проблеми формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці досліджується різними науковими галузями, а саме: біологія, філософія, психологія.

Емоційну сферу особистості досліджували зарубіжні та вітчизняні вчені: М. Й. Варій, В. Г. Васянович, Д. Б. Ельконін, М. М. Заброцький, К. Ізард, Е. П. Ільїн, В. Кенон, Т. М. Котик, С. Д. Максименко, В. Г. Панок, А. В. Павелків та ін.

Отже, актуальність дослідження визначена необхідністю подальшої теоретичної та практичної розробки проблеми соціально-психологічних впливів воєнного стану на формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці.

Об'єкт дослідження - емоційна сфера особистості юнацького віку.

Предмет дослідження - соціально-психологічні впливи воєнного стану на формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці.

Мета дослідження - аналіз і розкриття соціально-психологічних впливів воєнного стану на формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці та розробка ефективної програми психологічного тренінгу.

Для досягнення мети були поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців щодо проблеми дослідження.
2. З'ясувати особливості впливу екстремальних умов життєдіяльності на емоційний стан юнацтва.
3. Провести емпіричне дослідження щодо формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці в умовах воєнного стану.
4. Розробити програму психологічного тренінгу, спрямовану на подолання негативних соціально-психологічних впливів воєнного стану на формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці.
5. Перевірити та оцінити результати формувального експерименту.

Теоретико-методологічне підґрунтя дослідження склали: концептуальні підходи до структури особистості (А. Айзенк, Р. Кеттелл, К. Леонгард, С. Максименко, Дж. Роттер, З. Фройд, Е. Фромм, К. Юнг та ін.); положення вікової психології (А. Адлер, Л. Виготський, Е. Еріксон, І. Кон, А. Лічко, А. Фройд та ін.); теоретико-методологічні підходи до феномену образи та образливості особистості (Е. Берн, Г. Бреслав, С. Гарькавець, К. Горні, М. Джеймс, Д. Джонгвард, К. Ізард, Ф. Перлз, З. Фройд, Т. Харріс, Дж. Хетфілд, Р. Хьюсман, С. Яковенко та ін.); положення про надання психологічної допомоги індивідам, які її потребують (У. Дайер, О. Кочерян, Л. Лаубер, Н. Brown, R. Enright, M. Nussbaum та ін.).

У роботі було використано такі **методи дослідження**:

- *теоретичні*: аналіз літератури, систематизація, класифікація, узагальнення отриманих результатів, порівняння теоретичних та експериментальних даних дослідження, формування висновків;
- *емпіричні*: Методика діагностики рівня невротизації (за Л. І. Вассерманом); Опитувальник «Інсталяції образливості індивіда» (ІОІ-1)

С. О. Гарькавця, С. І. Яковенко; Методика діагностики показників та форм агресії Баса-Дарки; Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймона;

– *методи математичної обробки даних* (пакет статистичних програм SPSS версія 19.0).

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

– *дістали подальшого вивчення* теоретичні положення щодо соціально-психологічних впливів воєнного стану на формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці, методичні підходи до застосування психодіагностичного інструментарію у дослідженні.

– *додовнено положення* про комплексний підхід до аналізу проблеми формування емоційної сфери особистості в юнацькому віці в умовах правового режиму воєнного стану. Дослідження спрямоване на визначення впливу екстремальних умов на емоційний стан юнацтва.

Теоретичне значення дослідження полягає в отриманні нових наукових уявлень про специфіку впливу екстремальних умов на емоційний стан юнацтва. Аналіз та вивчення психодіагностичних методик надало змогу сформулювати більш точне визначення соціально-психологічних чинників, щодо впливу воєнного стану на формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці.

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що матеріали розробленого психокорекційного тренінгу можуть бути використані для психологічного супроводу хлопців і дівчат здобувачів професійних (професійно-технічних) закладів освіти. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами закладів освіти в процесі просвітницької, психодіагностичної та консультативної діяльності.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Аналіз проблеми дослідження, наявний у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі

Роль емоцій в існуванні особистості є великою, але у психологів та філософів немає єдиної точки зору на значення ролі, яку емоції відіграють у житті людини (М. Й. Варій [6], В. Г. Васянович [5], Д. Б. Ельконін [62], М. М. Заброцький [11], К. Ізард [14], Е. П. Ільїн [15], В. Кенон [80], Т. М. Котик [24], С. Б. Кузікова [26], С. Д. Максименко [28,29], В. П. Москалець [36], В. Г. Панок [43], А. В. Павелків [42], О. П. Сергєєнкова [57], П. Фресс [66] та ін.).

Вважаємо за потрібне зупинитися на підходах до розуміння дефініції емоції та теоретико-методологічних підходах до даного поняття.

К. Ланге та У. Джеймс [80] розглядали емоції, як тілесні зміни. Вони дійшли висновку, що на початковому етапі виникають фізіологічні реакції, а результатом фізіології є вже емоції.

Даний підхід говорить про те, що особистість має можливості управляти своїми емоціями та почуттями: тобто, ми спочатку здійснюємо дії, які є характерними для внутрішнього почуття, потім викликаємо і саму емоцію. Дана теорія отримала назву - периферичної.

У. Кенон [80] експериментально довів, що подібні фізіологічні процеси викликають різні емоції. дана теорія отримала назву - таламічна.

Ф. Бард [80] доопрацював вчення У. Кенона та дійшов висновку, що при сприйнятті подій, які викликають емоції, нервові імпульси спочатку надсилаються у таламус.

Відповідно теорії Кенона-Барда психологічні і фізіологічні реакції виникають одночасно. Вчені довели, що емоціями можна керувати.

В. Вундт [80] вважав, що фізіологічні реакції – це тільки фізіологічні реакції, як наслідок емоцій. Емоції є внутрішніми змінами, які характеризуються сильними і короткочасними емоційними процесами - афектами.

Відповідно до теорії Вундта міміка виникає спочатку у зв'язку з відчуттями, як відображення відчуттів, емоції (складніші почуття) розвинулися пізніше. Отже, коли в особистості виникає емоція, то вона асоціюється з нижчим відчуттям, близьким їй та відповідним за змістом почуттям.

П. Жане, як вчений-психолог, досліджував сам процес емоцій. За його дослідженнями, емоція виникає разом із сприйняттям тої чи іншої ситуації і це є характеристикою емоції. За його роботами емоція є тією силою, що має дезорганізує особистість.

Вчені школи біхевіоризму брали до уваги, що емоції нерозривно пов'язані з інстинктами. Дж. Уотсон визначив, що емоція є успадкована реакція, яка надає можливість керування емоційною поведінкою.

З. Фройд [65] вживав поняття афекту, вважаючи, що емоція це спонукальна сила в психічному житті.

Але З. Фройд розглядав ті емоції, що можуть обмежувати функції «Его» і сприяти психічним захворюванням.

У наукових працях П. А. Анохіна визначено, що емоція має адаптаційну роль. Також вчений визначав емоцію, як фізіологічний стан організму, що має охоплення всіх видів почуттів і переживань особистості. Науковець в основу поняття емоцій поклав потреби організму, виникнення яких призводить до негативних емоцій, а задоволення призводить до позитивних емоцій.

Є. П. Ільїн [14] є автором наукової роботи, яка присвячена теоретичним та методологічним напрямкам вивчення емоцій та почуттів, структури емоційної сфери, складових емоційної сфери, функціональному значенню

емоцій в житті людини. Також вчений запропонував методики щодо вивчення емоційної сфери особистості.

К. Ізард [15] вважав, що емоції представляють систему факторів, що визначають специфіку поведінки та мають сенс людського існування. Тому поняття емоції він розглядав, як складний процес, який має три складові компоненти: чуттєвий, рухово-експересивний та нейрофізіологічний. К. Ізард виокремив базові емоції, а саме: радість, сум, гнів, відраза, презирство, страх, сором, провина, здивування, цікавість. Автор вважає, що емоції визначають сенс існування людини.

С.Д. Максименко, В.О. Соловієнко [28] наголошують на тому, що емоції мають регулювальну та спонукальні функції, спонукають або стримують особистість. Вчені розрізняють прості (властиві і тваринам, і людям) та складні емоції. Науковці вважають, що емоції та почуття взаємопов'язані, але не тотожні; характеризуються полярністю, інтенсивністю, активністю тощо.

О.П.Санникова на підставі проведених досліджень розробила «Психодіагностичний чотирьох модальнісний тест-опитувальника емоційності», та проводила дослідження впливу чотирьох базових емоцій на професійну успішність. На думку науковиці емоційність є системотворчим фактором особистості [54; 55; 56].

Опрацювавши наукову літературу ми приходимо до висновку, що емоції є головним регулюючим чинником поведінки людини, її психічної і фізіологічної діяльності. Емоції впливають на почуття, на стан здоров'я, керують увагою, впливають на мислення, допомагають зрозуміти власні потреби та мотиви [24].

С.Д. Максименко [29] розглядає прості та складні емоції. Прості емоції властиві як тваринам так і людям (біль, втома, задоволення від їжі тощо). Прості емоції перетворюються на складні емоції – характерною ознакою яких є виникнення «в результаті усвідомлення об'єкта, що викликав їх, розуміння їхнього життєвого значення (переживання задоволення при сприйманні музики, пейзажу)».

Т.М. Котик [24, с. 28] виділяє базові та вторинні емоції, а також соціальні – вищі емоції. Базові або первинні емоції формуються на підставі фізіологічних потреб, в процесі соціалізації формуються вторинні емоції (ситуативні).

До соціальних або вищих емоцій вчена відносить моральні (відображають почуття людини у ставленні до моральних норм та правил), естетичні (реакція на красу та потворність), інтелектуальні (покрощують або погіршують мисленнєву діяльність, координують мисленнєву діяльність).

В табл. 1.1. представлено визначення терміну емоції.

Таблиця 1.1

Визначення терміну емоції

Автор	Визначення
В.П. Симонов	Емоції з'являються в наслідок надлишку або нестачі інформації, які необхідні для задоволення потреб.
С. Шехтер	Емоції - результат взаємодії двох компонентів: 1) Неспецифічний - вегетативне збудження як умова емоції 2) Специфічний - визначена ситуація інтерпретації ситуація, яка виникла.
У.Джеймс К. Ланге	Емоції - усвідомлення людиною фізіологічних змін, які виникають в організмі, тобто переживання тілесних змін.
В. Вундт	Емоції - факт свідомості, вони змішуються з відчуттями.
Г. П.Васянович	Емоція - це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності.
В. Квін	Емоції - це суб'єктивне ставлення людини до світу, пережите як задоволення або незадоволення потреб
М. Й. Варій	Емоції - це переживання людиною ситуативного чи дійового значення предметів та явищ минулого, теперішнього або майбутнього. Їхній психоенергетичний потенціал, на відміну від почуттів, виникаючи, може швидко збільшуватися

Продовження таблиці 1.1

В.П. Москалець	Емоції - психічні реакції, процеси, стани, які функціонують у межах дихотомійної модальності «приємно-неприємно» (вдоволення-невдоволення, насолода-страждання тощо). Наукова назва приємного - позитивне емоційне забарвлення, неприємного – негативне емоційне забарвлення.
Т.М. Котик	Емоції - це психічний стан або процес, що виникає в людини у відповідь на зовнішні або внутрішні подразники у вигляді задоволення або незадоволення, радості, страху, гніву тощо як вияв негативного або позитивного ставлення до світу довкола чи подій у ньому; це внутрішнє тимчасове переживання як відгук на взаємодію з довколишнім світом або на задоволення власних потреб.

А.Г. Міхова [43] визначає, що протягом життя емоції змінюються, бо особистість змінюється, змінюються її основні настанови. Значення при цьому має усвідомлення нових задач та цілей. Психологиня акцентує увагу на тому, що емоції можна виховати. При цьому емоції мають негативний або позитивний вплив на особистість. Стенічні емоції викликають у людини активність, бажання творити, діяти. Астенічні, навпаки, призводять до агресії та депресії, знижують рівень життєвої діяльності особистості.

Б.І. Додонов [62] запропонував наступну класифікацію емоцій, які виникають в залежності від сфери явищ, а саме:

- альтруїстичні;
- комунікативні;
- глоричні;
- праксичні;
- пугнічні;
- романтичні;
- гностичні;

- естетичні;
- гедоністичні;
- акизитивні.

Отже, на підставі огляду наукової літератури відповідно до теми нашого дослідження ми розуміємо, що питання емоційної сфери знаходиться у стані вивчення та не є новим.

Вітчизняними та іноземними науковцями-психологами накопичено значну кількість матеріалів, розроблено концепції, розроблено психодіагностичний матеріал.

Дані дослідження ми можемо використати для нашої кваліфікаційної роботи. Але в даний період проблема вивчення емоційної сфери залишається актуальною.

Питання соціально-психологічні впливи воєнного стану на формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці знаходиться в стані вивчення.

1.2. Характеристика емоційної сфери особистості юнацького віку

Тема та проблема нашого дослідження безпосередньо пов'язана із віковою психологією, тому за доцільне вважаємо розглянути основні психологічні етапи розвитку особистості.

Психологічний розвиток особистості має певну кількість стадій. Кожна стадія – це певний розвиток особистості, відрізок життя.

У психології існує певна кількість концепцій щодо розвитку особистості, але немає єдиного загальноприйнятого розуміння періодизації.

Е. Еріксон створив епігенетичну теорію розвитку (див. табл. 1.2). Науковець визначив вісім стадій психічного розвитку особистості, а саме: «немовляти (оральна стадія), ранній вік (анальна стадія) вік гри (фалічна

стадія), шкільний вік (латентна стадія), юнацький вік (латентна стадія), молодість, зрілість і старість» [42, с.65].

Таблиця 1.2

Стадії психічного розвитку особистості за Е. Еріксоном

Стадія	Вік	Результат прогресивного розвитку
Стадія немовляти	0-1	Енергія та життєва радість
Ранній вік	1-3	Незалежність
Вік гри	3-6	Цілеспрямованість
Шкільний вік	6-12	Оволодіння знаннями і вміннями
Юнацький вік	12-20	Самовизначення, відданість, вірність
Молодість	20-25 років	Співробітництво, кохання
Зрілість	25-65 років	Творчість і турботи
Старість	Після 65 років	Мудрість

На думку Е. Еріксона:

Перша стадія розвитку (орально - сенсорна). На першій стадії розвитку (орально - сенсорній), яка відповідає періоду немовляти, виникає довіра чи недовіра до світу [42].

Друга стадія розвитку (м'язево-анальна). Друга стадія (м'язево-анальна) відповідає ранньому дитинству. У цей період різко зростають можливості дитини, вона починає ходити і відстоювати свою незалежність. Зростає почуття самостійності, але воно не повинне зруйнувати її довіру до світу [42].

Третя стадія (локомоторно-генітальна) співпадає з дошкільним віком. Дитина активно пізнає навколишній світ, моделює у грі стосунки дорослих у побуті, на виробництві, в інших сферах життєдіяльності, швидко вчиться

всьому, набуваючи нові права і обов'язки. На цій стадії відбувається статеві ідентифікація і дитина засвоює певну форму поведінки, характерну для чоловіка чи жінки [42].

Четверта стадія (латентна) відповідає молодшому шкільному віку - передпубертатному періоду. Вона пов'язана з вихованням у дітей працелюбства, необхідністю оволодіння новими знаннями і вміннями. У цей період з'являється також професійна ідентифікація, відчуття власного зв'язку з представниками певних професій [42].

П'ята стадія розвитку відноситься до підліткового та юнацького віку. Це період глибокої кризи. Дитинство закінчується і формується ідентичність. Вона об'єднує всі попередні ідентифікації дитини, до них додаються нові, оскільки дитина в міру дорослішання включається до нових соціальних груп і набуває інших уявлень про себе. Завдання самовизначення, вибору життєвого шляху розв'язується в юнацькому віці завдяки цілісній ідентичності особистості, довіри до світу, самостійності, ініціативності та компетентності [42].

Шоста стадія розвитку - рання зрілість пов'язана з виникненням проблеми близькості (інтимності). В цей період виявляється істинна сексуальність. Близькі стосунки з друзями чи коханими вимагають вірності, самопожертви і моральної сили. Прагнення близьких стосунків не повинне заглушуватися страхом втратити своє "Я". Це період створення сім'ї, що супроводжується любов'ю [42].

Сьома стадія розвитку особистості - зрілість або середній вік - надзвичайно тривала. Провідним стає ставлення людини до продуктів своєї праці і до своїх дітей, турбота про майбутнє людства. Людина прагне до продуктивності і творчості, до реалізації своїх можливостей передати щось наступному поколінню - власний досвід, ідеї, твори мистецтва тощо. Бажання зробити внесок у життя майбутніх поколінь є природним і воно реалізується, насамперед, у стосунках з дітьми. Зріла людина має потребу бути необхідною іншим [42].

Останньою стадією є пізня зрілість або старість, яка виступає інтегративною: виникають плоди всіх семи попередніх стадій. Людина розуміє пройдений нею життєвий шлях і набуває цілісності особистості. Тільки тепер з'являється мудрість. Діти і творчі досягнення сприймаються як продовження себе і страх смерті зникає [42].

Е. Еріксон [42] вважав, що зміна стадій це біологічне дозрівання, а зміст розвитку залежить від суспільних очікувань до людини. Науковець довів, що кожна людина проходить вище перераховані стадії, все залежить лиш від тривалості життя особистості.

В основу періодизації Данііла Борисовича Ельконіна «покладено ідею історичної обумовленості психічного життя людини та її активності у контексті соціальної ситуації» [62, с.122].

Д.Б. Ельконін [62, с.123] виділив наступні стадії психічного розвитку:

- 1) Період немовляти;
- 2) Раннє дитинство;
- 3) Дошкільний вік;
- 4) Молодший шкільний вік;
- 5) Підлітковий вік;
- 6) Ранній юнацький вік.

Період немовляти (до 1 року): для даного вікового періоду необхідна потреба в комфорті, основною діяльністю є емоційне спілкування з батьками. На даному етапі у немовляти відбувається формування мовних і предметних дій.

Раннє дитинство (1-3 роки): на даному етапі відбувається формування власного «Я», дитина вчиться ходити прямо, формується предметна діяльність, розвивається мова.

Дошкільний вік (3-7 років) формується самостійність у діяльності, відбувається пізнання взаємин людей. Основна діяльність даного етапу – рольова гра.

Молодший шкільний вік характеризується освітньою діяльністю, дитина пішла до школи, в цей період з'являються у дитини рефлексія, внутрішній план дій.

Підлітковий вік (11 -14 років) характеризується процесами статевого дозрівання, розвитку, соціального формування, основна діяльність - особистісно-інтимна.

Д.Б.Ельконін [62] за останній період психічного розвитку окреслює юнацький - від 14 до 22 років. В цей час сформується світогляд, відбуваються процеси самореалізації та ідентифікації, професійного визначення.

«Зважаючи на закон періодичності дитячого розвитку, Д.Б. Ельконін по-новому пояснює зміст вікових криз розвитку: кризи 1 року і 7 років - кризи світогляду, що відкривають дитині можливості орієнтування у предметному світі; кризи 3 і 11 років - кризи стосунків, що зорієнтовують дитину у системі міжособистісних взаємин» [62, с.125].

На даний момент у світі відсутнє загальноприйняте визначення юнацького та підліткового віку, тому Організація Об'єднаних Націй відносить осіб 10-19 років до підлітків, а осіб 15-24 років до молоді. На Міжнародному симпозиумі з вікової фізіології у 1965 році визначено юнацький вік у дівчат - з 16 до 20 років, у хлопців від 17 до 21 року.

Н.М. Токарева та А.В. Шамне [62, с.226]. визначають юність, як «самостійний період розвитку людини, особистості та індивідуальності». Вчені вважають, що юнацький період має вікові межі від 16 до 23-25 років та визначають перехід від дитинства (залежного від батьків) до дорослості (самостійність та відповідальність). Юність - дуже складний і визначальний період особистості.

І.С. Кон [43] акцентує увагу на тому, що юнацький вік це «фаза переходу від залежного дитинства до самостійної та відповідальної дорослості».

В. С. Шевченко та О.С. Байер, визначають, що основа емоцій і почуттів у період юнацтва - це майбутнє. Емоційна сфера має ознаки стабільності, гнучкості, інтенсивністю, хоча бурхливість знижується. В цей період

відбувається контроль за емоційною сферою, «набувають виразності індивідуальні особливості сфери емоцій» [73].

О.О. Халік дослідив, що «особливості емоційної сфери юнацтва, а саме, рівень тривожності має вплив на їх адаптацію» [69].

В.К. Вілюнас [6] визначає, що юність - це період «специфічної емоційної сензитивності». В даний віковий період формується почуття прекрасного – «узагальненні почуття», емоційна культура, емоційна чутливість, формується почуття відповідальності за свої почуття та емоції тощо.

Т.В. Дуткевич [17, с. 395] вважає, що емоційна сфера юнацтва складна та має досить тривалий відрізок життя: від 14-15 до 25 років, який можна поділити на «ранню (від 14-15 років до 18 років) та пізню юність».

У цей період «дозріває» темперамент, що має вплив на емоційну сферу хлопців та дівчат та вже вирізняються доволі чітко типи екстраверт (відкриті, демонструють емоції, почуття, переживання) та інтроверт (малоемоційні); відбувається зростання «свідомого самоконтролю», хоча ще на недостатньому рівні. Поведінку хлопців та дівчат важко передбачити, їм важко бути систематичними в досягненні мети, це може бути визначено, як «слабкість волі, залежність від зовнішніх впливів, безвідповідальність, ненадійність, схильність легко і безпричинно ображатися» [17, с. 395].

Якщо в даному періоді зростають нервові та психічні навантаження, то рівень самоконтролю може знижуватися. Особливості нервової системи яскраво вирізняються у поведінці хлопців та дівчат, що можуть, при несприятливих умовах, як психологічних так і соціальних, мати вигляд акцентуацій, що, в свою чергу, може призвести до психопатій, розладів психіки.

На думку Т.В. Дуткевич [17], в цей період найчастіше виникають наступні акцентуації, а саме: застрявання, демонстративність, екзальтованість, тривожність. «Застрявання характеризується впертістю, недоврливістю, нетерпимістю до критики й заперечень» [17, с.395].

Демонстративність Т. В. Дуткевич [17] пояснює, як зухвалість, підкреслення своєї значущості, вчинення неочікуваних дій, щоб привернути до себе увагу, показ своїх амбіцій, перебільшення своїх якостей.

Тривожність пояснюється, як очікування небезпеки, сором'язливість, нерішучість, поступливість, замкнутість (може перерости до самоізоляції та в подальшому викликати почуття неповноцінності), відмова від подолання обставин.

Екзальтованість визначається, як збуджуваність, схильність до афектів, яскраве вираження емоцій, такі особи легко піддаються навіюванню, що може призвести до авантюризму та непередуманих вчинків.

В.Б. Шапар [72, с.13-14] у словнику психологічних термінів, прирівнює демонстративну та істероїдну акцентуацію, та надає наступне визначення - «акцентуація, що характеризується вираженою тенденцією до витіснення неприємних для суб'єкта фактів і подій, до облудності, фантазування та удавання, які використовуються для привернення до себе уваги; авантюристичність, марнославство, «втеча в хворобу» при незадоволеній потребі у визнанні».

О.П. Сергеєнкова [57, с.214] та авторський колектив вважають, що з 15 до 18 років триває рання юність, а з 18 років до 21 року триває «власне юність».

Науковці вважають, що в даний період завершується біологічне становлення організму, зменшується біологічний вплив на психіку особистостей юнацького віку та вважають цей період «початковою стадією фізичної зрілості», але соціальна та психологічна зрілість знаходиться в стані формування [57, с.214].

В зв'язку з тим, що організм юнаків вже біологічно сформовано, має чітко виражену індивідуальність та фізично зрілий, зменшується тиск на психіку і формується, на підставі усвідомлення привабливості та молодості, самооцінка, активність, впевненість тощо.

Хоча на даному етапі присутнє критичне ставлення до особистого фізичного «Я» та відбувається оцінка своєї зовнішності відповідно до сучасних

стандартів краси, що зможе призвести до невпевненості та, навіть, комплексу неповноцінності, бо красива зовнішність - це знайомства з протилежною статтю.

Т.В. Дуткевич [17] вважає, що вплив на формування самосвідомості має стать, бо дорослішання акцентується з усвідомленням чоловічої чи жіночої ролі, особистість сприймає себе, як певну стать, з чого виокреслюються потреби, цінності та орієнтації, мотиви, поведінка, відносини із представниками протилежної статі.

О.О. Халік [69], вважає, що в період юнацтва, хлопці та дівчата реально дивляться на життя та будують плани на життя, окреслюють перспективи на майбутнє, бо в цей період відбувається професійне самовизначення, що призводить до створення соціального розвитку та постає питання вибору життєвого шляху.

І.С. Кон [43] визначає наступні етапи професійного самовизначення, а саме:

1. Дитяча гра (дитина уявляє себе представником тієї чи іншої професії, проживає елементи професії та поведінку, пов'язану із нею);
2. Підліткова фантазія (уявлення себе представником професії, яка подобається особистості);
3. Попередній вибір професії (інтерес до професії на першому етапі, на другому - на підставі своїх здібностей, на третьому виступає система цінностей);
4. Практичне прийняття рішення (вибір спеціальності).

Вибір професії насамперед залежить від психологічних та соціальних умов.

Психологічні умови формуються на підставі трьох факторів вибору професії:

- Рівень ділових і особистісних якостей;
- Здібності, необхідні для професії;
- Формування особистості як «суб'єкта діяльності».

Професійне самовизначення достатньо складний процес, бо це складова соціального самовизначення, професія принесе задоволення тільки в тому випадку, коли особистість вдало поєднає природу власного «Я» та моральний вибір.

М.В. Савчин [53] розглядає емоційну прив'язаність юнацького періоду безпосередньо у дружбі, критеріями якої є взаємодопомога, вірність, взаєморозуміння, взаємодопомогу та орієнтацію дружби на стать.

Хлопці та дівчата юнацького віку цінують дружбу з дорослими, але надають перевагу дружнім відносинам із ровесниками. Одним із впливовим фактором на дружбу є залежність від статі, бо у дівчат раніше виникає інтимна дружба, у хлопців - пізніше, бо дівчата більш емоційні, мають швидший особистісно-соціальний розвиток, у дівчат раніше формуються складні форми самопізнання.

Несформованість готовності до самореалізації породжує кризу юнацького віку. К. Юнг вважає, що криза юнацького віку починається, коли молодь стикається з реальними вимогами реального життя, а уявлення про це не збігається.

Криза юнацького віку є вже не такою гострою, як у підлітків, але має достатній вплив на її перебіг.

Можна визначити наступну симптоматику кризи даного періоду: тривожність, страхи різного роду, невротизм, можливі і захворювання.

Психологи виділяють наступні юнацькі кризи:

1. Втрата орієнтирів - криза нестійкої ідентичності;
2. Криза інтимності.

Кризу юнацького віку переживають частіше ті молоді люди, які підлітками не ідентифікували себе і в юнацтві ще знаходяться у пошуку себе.

Науковці-психологи наголошують на тому, що криза юнацького періоду має позитивні і негативні фактори.

Отже, основна характеристика юнацького віку - підвищена емоційна збудливість.

У даний віковий періоду хлопців та дівчат покращується загальний емоційний стан, відбувається контрольоване регулювання почуттів та настроїв, розширюються кордони спілкування, зростає роль індивідуалізації.

В юнацькому віці емоційна сфера є гнучкішою, контрольованою та керованою, а емоційне життя значно інтенсивніше і стабільніше, вищі почуття знаходяться на значному рівні розвитку, індивідуально-типологічні особливості стають виразнішими, щодо вольової сфери - зростає самоконтроль, хоча він ще недостатньо стійкий, що призводить до акцентуацій характеру.

1.3. Особливості впливу екстремальних умов на емоційний стан юнацтва

В умовах правового режиму воєнного стану актуальним є питання емоційного стану в екстремальних умовах, бо дані події є такими, що вперше відбуваються в житті людини, вимагають негайного прийняття рішення та обмежені часом. Цей напрямок знаходиться в межах екстремальної та кризової психології, яка вивчає психологічний стан особистості в надзвичайних ситуаціях, коли виникає небезпека для здоров'я та життя, займається профілактикою та внесенням позитивних змін, розкриттям позитивних сторін особистості. Поняття екстремальний об'єднує поняття крайніх точок - мінімуму та максимуму. На даний момент не існує остаточного визначення поняття екстремальної ситуації та умов, надзвичайних та кризових ситуацій.

Н. Пророк та колектив авторів вважає, що «екстремальна ситуація (від лат. *extremus* – крайній) тлумачиться як сукупність умов і обставин, що виходять за рамки звичайних, які ускладнюють або роблять неможливою життєдіяльність індивідів або соціальних груп. Екстремальні ситуації - це особливо складні небезпечні ситуації, коли збігаються кілька несприятливих для людини умов і чинники ризику. Екстремальні ситуації, зазвичай, вимагають

для захисту життя і здоров'я людини напруження всіх її фізичних і духовних сил. Поняття екстремальна й надзвичайна ситуація використовуються для відображення впливу на людину небезпечних і шкідливих чинників, що призвели до нещасного випадку або здійснюють надмірний негативний емоційно-психологічний вплив» [40, с. 31].

Опрацювавши наукову літературу приходимо до висновку щодо видів екстремальних ситуацій:

- 1) об'єктивно екстремальні ситуації (наприклад, військові дії);
- 2) потенційно екстремальні ситуації;
- 3) особисто спровоковані екстремальні ситуації;
- 4) уявні екстремальні ситуації.

О.В. Тімченко [18, с.13] вважає, що «критична ситуація - це така ситуація, у якій суб'єкт не може реалізувати основні потреби свого життя і яка ставить його перед необхідністю зміни способу буття. Криза - це реакція особистості на критичну ситуацію, що виражається в нездатності особистості розв'язати цю ситуацію в короткий час і звичний спосіб»

«Травмівна подія характеризується раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю, часто пов'язана з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження чи сексуального насильства; несе людині абсолютно нову інформацію, яку необхідно інтегрувати в попередній життєвий досвід»[40, с. 23].

Можна виділити наступні види травмуючих подій [40, с. 26].

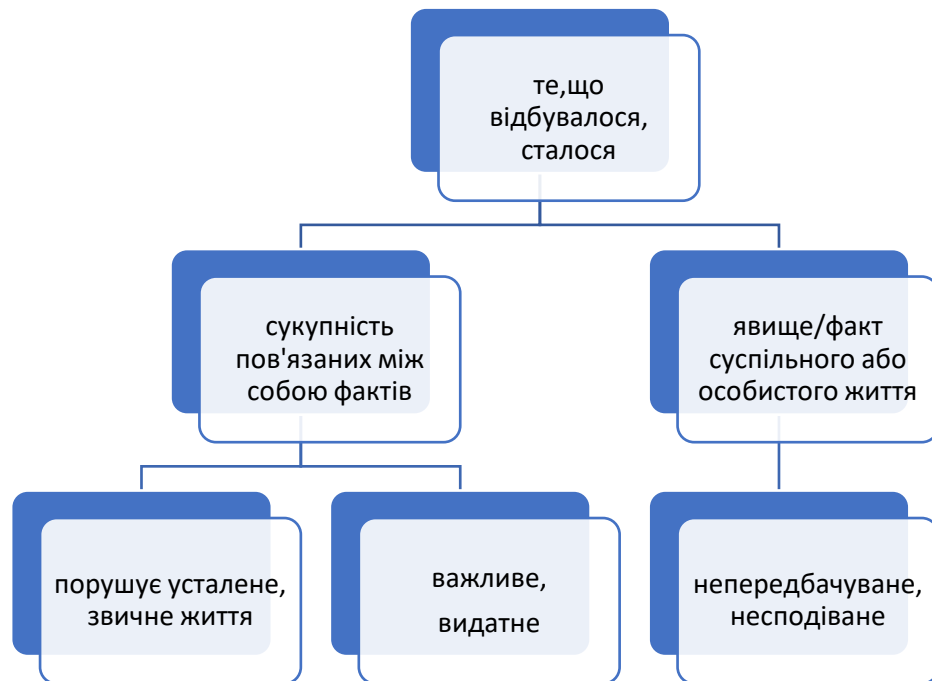


Рис. 1.1. Схема видів травмуючих ситуацій

Основними характеристиками травмуючої події є несподіваність, неочікуваність, приголомшливість. Така ситуація виходить за кордони досвіду особистості - вимушена зміна місцеперебування, втрата близьких, насильство, аварія, пожежа тощо. Така травмуюча ситуація отримує назву монотравма [30].

А в зоні воєнних дій (за офіційними даними постраждало на даний момент майже дві тисячі, точне число молоді, яка опинилась в тимчасовій окупації та знаходиться в зоні бойових дій невідома) особистість отримує мультитравму - обстріли, травми внаслідок обстрілів, відсутність нормальних умов життя та безпеки, відсутній доступ до медичних послуг, часта зміна найманого житла тощо [40]. В умовах воєнних дій така психологічна травма може бути повторюваною, тому психологу значно важче працювати з такою людиною, бо треба пропрацьовувати окремо кожну психологічну травму молодої людини.

На думку С.Б. Растрости, психологічна травма проявляється усіх сферах життєдіяльності особистості.



Рис. 1.2. Схема наслідків психологічної травми

Т.М. Титаренко [46] вважає, що екстремальні ситуації по-різному впливають на психологічний та емоційний стан юнацтва та є небезпечними для життя та здоров'я молоді людини:

- Втрата психічної гнучкості;
- Тимчасова дезадаптація;
- Немоżliвість пристосування до швидко змінюваних обставин;
- Ігнорування;
- Перебільшене ставлення;
- Демонстративне ставлення тощо.

Типовими для молоді людини, яка опинилася в екстремальних умовах характерне почуття страху та тривожності, занепокоєння, пригніченість, бажання дізнатися більше інформації, що призводить до порушення сну та харчових звичок, психічної напруженості і може призвести до афективних реакцій, стресу, депресії, стану ступору, психопатологічних розладів тощо.

Науковці виділяють наступні чотири типи реагування на травмуючу подію:

- без ознак порушення адаптації
- гостра стресова ситуація

- патологічна психічна дезадаптація
- адаптаційні розлади [49, с.11].

Перший тип реагує за схемою:

Шок - Збудження - Розрядка - Втома - Вихід із травми.

В гострій стресовій ситуації особистість знаходиться від двох днів до чотирьох тижнів [49, с.12].

Може відбуватися «уповільнення психічної активності», знижується увага, важко сконцентруватися на певному виді діяльності, може спостерігатися порушення сну та харчової поведінки, спостерігаються вегетативні порушення» [49, с.12].

При патологічній психічній дезадаптації у особи може розвинути «психогенний ступор», «реактивний психоз», «галюцинації, реакції страху» [48, с.13].

«При адаптаційних розладах симптоми залишаються, молода людина пристосовується до нових умов, тривалість даного періоду від трьох до шести місяців, а може бути й більше» [49, с.13].

За З. Г. Кісарчук ми можемо виділити «групи загальних симптомів посттравматичного розладу:

- Симптоми повторного переживання;
- Симптоми уникнення та заціпеніння;
- Негативні зміни у переживанні емоцій, уявленнях про себе та навколишній світ;
- Стійкий симптом підвищеного збудження, нездатність розслабитися» [49, с.13].

Коли особистість знаходиться в екстремальних умовах, то не може задовольнити свої базові та внутрішні потреби, визнаючи своє безсилля та залежність від обставин, постійно знаходиться у стані невизначеності, що призводить до внутрішнього конфлікту, постійної тривожності.

Особистість розуміє, що знаходиться в кризовій ситуації, що посилює навантаження на психіку, але не знає як ставитися до цієї ситуації: адаптуватися чи вирішити питання.

Якщо молода людина довго знаходиться в екстремальних умовах, то розвивається стресова реакція, яка (без надання психологічної допомоги) може призвести до посттравматичного стресового розладу, що особливо небезпечно у юнацькому віці.

Висновки до розділу 1

1. Теоретичний аналіз проблеми показав, що питання розвитку емоційної сфери юнацтва досліджувалося вітчизняними та закордонними науковцями, ми розуміємо, що питання емоційної сфери знаходиться у стані вивчення та не є новим.

Вітчизняними та іноземними науковцями-психологами накопичено значну кількість матеріалів, розроблено концепції, розроблено психодіагностичний матеріал. Дані дослідження ми можемо використати для нашої кваліфікаційної роботи. Але в даний період проблема вивчення емоційної сфери залишається актуальною.

2. Аналіз наукової літератури із досліджуваної теми визначив, що поняття «емоції» у психологічних наробках вітчизняних та закордонних трактується неоднозначно. На даний момент в психології не існує єдиного підходу до виникнення та формування поняття емоційної сфери, також різняться і погляди щодо природи даної дефініції. Також ми дійшли висновку, що на даному етапі недостатньо вивчене питання безпосереднього формування емоційної сфери.

3. На підставі аналізу наукової літератури ми визначили, що в юнацькому віці формується світогляд, завершується ідентифікація особистості. В даний період відбувається сепарація молодого людини, а основною діяльністю є освітня або професійна. основна характеристика юнацького віку – підвищена емоційна збудливість.

У даний віковий періоду хлопців та дівчат покращується загальний емоційний стан, відбувається контрольоване регулювання почуттів та настроїв, розширюються кордони спілкування, зростає роль індивідуалізації

В юнацькому віці емоційна сфера є гнучкішою, контрольованою та керованою, а емоційне життя значно інтенсивніше і стабільніше, вищі почуття знаходяться на значному рівні розвитку, індивідуально-типологічні особливості стають виразнішими, щодо вольової сфери – зростає самоконтроль, хоча він ще недостатньо стійкий, що призводить до акцентуацій характеру.

Також ми розглянули питання впливу екстремальних умов на емоційний стан юнацтва та визначили поняття екстремальної ситуації та її впливу на емоційну сферу молодого людини.

Визначили, що під час правового режиму воєнного стану особистість може отримати психологічну мультитравму та тривале знаходження в екстремальних умовах може призвести до стресу та психологічних розладів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ВПЛИВІВ ВОЄННОГО СТАНУ НА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Обґрунтування вибору методичного матеріалу, організація та хід дослідження

Даний розділ нашої кваліфікаційної роботи присвячений емпіричному дослідженню соціально - психологічних впливів воєнного стану на формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці.

Мета дослідження – аналіз і розкриття соціально-психологічних впливів воєнного стану на формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці.

Для досягнення мети були поставлені такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців щодо проблеми дослідження.

2. З'ясувати особливості впливу екстремальних умов життєдіяльності на емоційний стан юнацтва.

3. Провести емпіричне дослідження щодо формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці в умовах воєнного стану.

4. Розробити програму психологічного тренінгу, спрямовану на подолання негативних соціально-психологічних впливів воєнного стану на формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці.

5. Перевірити та оцінити результати формувального експерименту.

Дослідження формування емоційної сфери проводилося на базі Золотівського професійного ліцею Луганської області (на даний момент знаходиться в місті Павлоград Дніпропетровської області).

Загальний обсяг вибірки дослідження становить 30 осіб, з яких 15 хлопців та 15 дівчат. Вік респондентів від 15 до 18 років.

Наше дослідження проходило за наступними етапами:

- Підготовчий: уточнення проблеми дослідження, здійснення теоретико-методологічного аналізу дослідження, визначення методів та методик тощо;
- Емпіричний: збір даних;
- Аналітичний: аналіз зібраних даних.

Відповідно до мети, завдань та предмету нашого дослідження ми зосередили увагу на діагностиці емоційної сфери: образливості, агресивності, рівні невротизації та соціально-психологічної адаптації в умовах правового режиму воєнного стану.

Емпіричне дослідження ми організували в онлайн форматі, яке було проведено із дотриманням етичного кодексу психолога, з урахуванням безпеки респондентів, та отримання точних даних для результативного аналізу.

У дослідженні ми використовували наступні методики: Методика діагностики рівня невротизації (за Л. І. Вассерманом); Опитувальник «Інсталяції образливості індивіда» (ІОІ-1) С. О. Гарькавця, С. І. Яковенко; Методика діагностики показників та форм агресії Баса-Дарки; Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда.

2.2. Дослідження емоційної сфери особистості у юнацькому віці

Детальніше розглянемо діагностичні інструменти вивчення емоційної сфери молодих людей використані у нашому дослідженні.

В основу методики визначення інсталяції образливості індивіда (ІОІ -1) С.О. Гарькавця та С.І. Яковенка [8] «були покладені концептуальні підходи до структури особистості Р. Кеттелла та теорія соціального научення Дж. Роттера у якій поведінка індивіда розглядається як сума очікувань та підкріплень, а

також положення теорії К. Леонгарда про типи акцентуацій характеру» [7, с.56].

С. О. Гарькавець та С. І. Яковенко вважають, що «образ визначається як гостре відчуття переживання несправедливості, приниження, невдячності та нерозуміння, що пов'язано з об'єктом бажання або особливим його значенням для суб'єкта, оскільки з ним пов'язана загроза існування в ролі повноцінного індивіда» [7, с. 56]. Дослідники визначають образу, як «емоційну реакцію на несправедливе ставлення, що зачіпає відчуття власної гідності або являє собою відповідь на кривду та приниження» [7, с. 56].

Розробники методики довели, що така риса особистості як образливість властива кожній людині, але її прояви, спрямованість та яскравість переживань мають різні показники. В опитувальнику наявно 45 питань та п'ять шкал, а саме:

Шкала 1. Образливість як ворожість або агресія.

Шкала 2. Образливість як помста.

Шкала 3. Образливість як упертість.

Шкала 4. Образливість як маніпуляція.

Шкала 5. Образливість як страх [8].

Опитувальник «Інсталяції образливості індивіда» (ІОІ-1) С. О. Гарькавця, С. І. Яковенко представлена в Додатку А.

У словнику психологічних термінів поняття агресія визначається як « (від лат. *aggressio* - напад) - індивідуальна чи колективна поведінка або дія, направлена на заподіяння фізичної чи психічної шкоди або навіть на знищення іншої людини чи групи. Основні форми - агресія реактивна, агресія ворожа, агресія інструментальна та автоагресія» [59, с.7].

А. Басс вперше виокремив поняття агресії (властивість особистості) та ворожості (негативна реакція щодо подій та людей).

При складанні автори користувалися наступними принципами:

1) питання можуть відноситися тільки до однієї форми агресії;

2) питання складені таким чином, щоб найбільшою мірою послабити вплив суспільного схвалення відповіді на питання [4].

Опитувальник розроблено 1957 року, містить 75 питань для діагностування агресивних та ворожих проявів особистості і два варіанти відповідей - «так», «ні».

«Науковці запропонували на ступні види реакцій:

1. Фізична агресія - використання фізичної сили проти іншої людини [7, с.55].

2. Непряма - агресія, що обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямовується [7, с.55].

3. Дратівливість - готовність до прояву негативних відчуттів за найменшого збудження (запальність, грубість) [7, с.55].

4. Негативізм - опозиційна манера в поведінці від пасивного спротиву до активної боротьби проти встановлених звичаїв та законів [7, с.55].

5. Образа - заздрість та ненависть до оточення за дійсні або уявні дії [7, с.55].

6. Підозрілість - у діапазоні від недовіри до обережності стосовно людей до переконання в тому, що інші люди планують та заподіюють шкоду [7, с.55].

7. Вербальна агресія - вираз негативних відчуттів як через голосову форму (крик, вереск), так і через зміст мовних відповідей (прокляття, погрози, кривдження тощо) [7, с.56].

8. Відчуття провини - наявність можливого переконання суб'єкта в тому, що він погана людина, учинив зло, а також відчуває докори сумління» [7 с.56].

Варто звернути увагу на те, що може бути розбіжність думки респондента про себе та результату дослідження. Методика представлена в Додатку Б.

Опитувальник соціально-психологічної адаптації розроблено К. Роджерсом та Р. Даймонд у США в 1954 році для вивчення соціально-психологічної адаптації [48].

Діагностика має 101 питання, які сформульовано в третій особі однини, без використання займенників, з метою нейтралізації респондентів на соціально бажані відповіді [48].

Опитувальник містить твердження про людину, її стиль життя, переживання, думки, звички, стиль поведінки.

Надані висловлювання респондент співвідносить із звичками, стилем життя та оцінюють якою мірою це висловлювання співвідноситься із життям опитуваного.

Дана методика містить шість показників:

1. Адаптація;
2. Самосприйняття;
3. Сприйняття інших;
4. Інтернальність
5. Емоціональний комфорт
6. Прагнення до домінування.

Кожен із показників розраховується за індивідуальною формулою. Інтерпретація здійснюється відповідно до нормативних даних [48].

Шкала опитувальника має високу ефективність та диференціальну здатність не тільки діагностування станів адаптації та дезадаптації, а ще й уявлень про себе, розвиток у критичних ситуаціях, спонукання до переоцінки своїх можливостей.

Питання під номерами 1, 3, 20, 24, 31, 39, 46, 93 не використовуються у жодній шкалі. Методика представлена в Додатку В.

Методика рівня невротизації Л.І. Вассермана дає змогу оцінити рівень збудженості нервової системи та схильність її до неврозу.

Дана методика складається із 40 питань на які потрібно відповідати «ні» або «так».

За результатами діагностики визначається три рівні невротизації:

- високий від 20 і більше балів;
- середній - 10-19 балів;

низький - 1-9 балів.

Чим більше позитивних відповідей набрав респондент, тим більший рівень невротизації.

Обробляючи дані респондентів рахуємо позитивні відповіді.

Відповідно отримуємо наступний результат: чим більше позитивних відповідей, тим більше рівень невротизації.

При обробці даних підраховується число позитивних відповідей. Чим більше отриманий результат, тим вище рівень невротизації [48].

В.Б. Шапар [72, с.278] у словнику сучасних психологічних термінів надає наступне визначення поняття невроз, а саме «(від гр. neuron - жила, нерв) - функціональне нервово-психічне захворювання, що виникає під впливом важких переживань та психічних перенапружень; основні неврози: неврастенія, істерія, нав'язливі стани».

Невротизація визначається як - «збудження (викликання) нервового стану; виникнення неврозу» [72, с. 280].

Юна людина, яка знаходиться у невротичному стані має низький рівень пристосування до «зовнішнього середовища, реальності» [72, с. 280], що негативно впливає на емоційний фон.

2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту

У даному дослідженні за Опитувальником «Інсталяції образливості індивіда» (ІОІ-1) С. О. Гарькавця, С. І. Яковенко взяли участь 30 осіб (15 хлопців та 15 дівчат у віці від 15 до 18 років).

Нами було розроблено форми для онлайн-опитування респондентів, які розміщено на гугл -диску.

Респонденти отримували посилання на опитувальник на свої електронні пошти або на месенджери та надавали відповіді онлайн.

Результати нашого дослідження представлено в діаграмі «Результат дослідження Опитувальник «Інсталяції індивіда» (IOI -1)» на рис. 2.1.



Рис. 2.1. Гістограма результатів дослідження за опитувальником «Інсталяція образливості індивіда»

Зупинимось докладніше на інтерпретації результатів за шкалами:

Шкала 1. Образливість як ворожість або агресія показник 33,33% у хлопців, 30% - у дівчат. Можемо сказати, що різниця між показниками не є великою - всього 3,33 %.

Шкала 2. Образливість як помста показник 26,66% у дівчат, 20 % - у хлопців, що на 6,66 % менше, ніж у дівчат. Автори вважають, що даний показник вказує на низький рівень емоційного інтелекту та схильність до тривоги, агресії, гніву. Дана категорія має схильність до розроблення планів щодо покарання кривдників.

Шкала 3. Образливість як упертість показник 36,66 % у хлопців, 43,33 % - у дівчат. Такий показник притаманний незрілим людям, емоційним та інфантильним. Ця форма образи може призвести до безкомпромісності, непогодження, норовливості, або, у крайніх випадках, до асоціальної активності.

Шкала 4. Образливість як маніпуляція показник 20 % у хлопців та 26,66 % у дівчат. Як бачимо, дівчата частіше намагаються викликати почуття провини в кривдника, спеціально демонструючи свою ображеність, щоб отримати компенсацію за образу.

Шкала 5. Образливість як страх показник 13,33 % у хлопців та 20 % у дівчат. За результатами дослідження зрозуміло, що дівчата частіше відчують страх та загрозу для власної безпеки, якій притаманне почуття незахищеності, невпевненості та унеможливує контроль над ситуацією.

Найбільший показник образливості за шкалою образливість як упертість та образливість як ворожість.

На даному рисунку представлено результат брехні за результатами опитувальника «Інсталяція образливості індивіда» (див. рис.2.2).

Дослідження показало, що дівчата є більш схильними до брехні – 53,3% від загальної кількості дівчат, хлопці мають показник – 46,7% від загальної кількості. Що складає відповідно 8 дівчат та 7 хлопців.

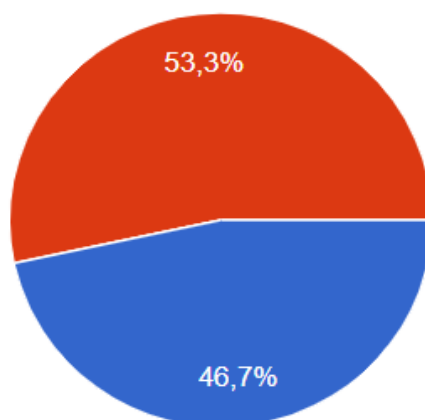


Рис.2.2. Сегментограма шкали брехні

За результатами діагностики ми провели кількісний аналіз розподілу респондентів за шкалами образливості, без урахування гендерного аспекту, результат наявно представлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за шкалами образливості

<i>Шкала агресивності</i>	<i>Кількість респондентів, які мають високий показник</i>
Шкала 1. Образливість як ворожість або агресія.	19 осіб
Шкала 2. Образливість як помста.	14 осіб
Шкала 3. Образливість як упертість.	24 особи
Шкала 4. Образливість як маніпуляція.	14 осіб
Шкала 5. Образливість як страх.	10 осіб

За результатами даного аналізу ми визначили, що найбільший показник 24 особи має образливість як упертість, 19 осіб - мають високий показник за шкалою образливість, як ворожість та агресія, по 14 осіб мають високий показник за шкалами образливість як упертість та шкалою образливість як маніпуляція, 10 осіб – високий показник за шкалою образливість як страх.

За результатами дослідження респондентів із низьким рівнем образливості не виявилось.

Високий рівень образливості призводить до тривожності, низького рівню самоконтролю, часто особи із високим рівнем образливості вважають, що до них несправедливо ставляться, також можливі порушення в комунікативній сфері, високого рівню агресивності, підвищеної конфліктності, що може, в свою чергу, призвести до підвищеного рівня невротизації.

У даному дослідженні за Методикою діагностики показників та форм агресії Баса-Дарки взяли участь 30 осіб (15 хлопців та 15 дівчат у віці від 15 до 18 років). Нами було розроблено форми для онлайн-опитування респондентів. Результати дослідження представлено на гістограмі на рис. 2.3.

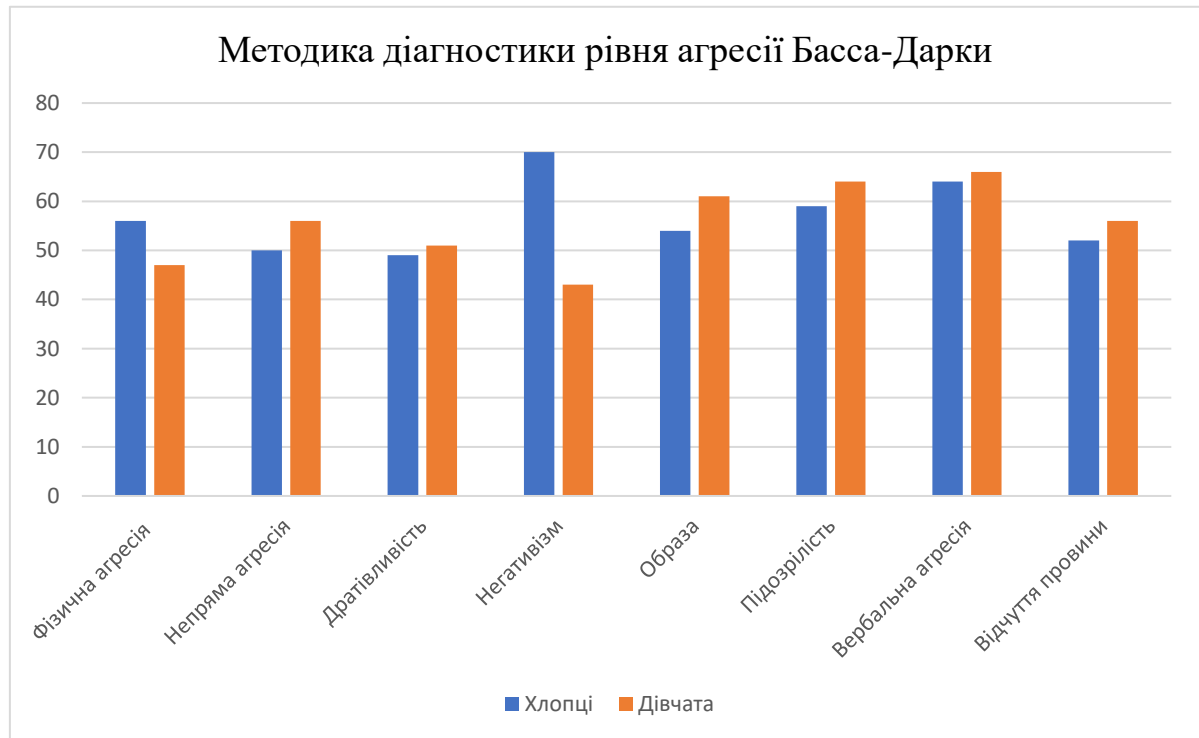


Рис. 2.3. Гістограма результатів дослідження за методикою діагностики рівня Баса – Дарки

Після обробки даних було отримано такі результати проявів агресивних реакцій у хлопців та дівчат:

- фізична агресія у хлопців - 56 %, високий рівень агресивної реакції, у дівчат - 47 %, норма;
- непряма агресія у хлопців - 50 %, норма, у дівчат - 56 %, підвищений рівень агресивної реакції;
- роздратування у хлопців - 49 %, норма, у дівчат - 51%, що також є нормою;
- негативізм у хлопців - 70 %, підвищений рівень агресивної реакції, у дівчат - 43 %, що є нормою;
- образа у хлопців - 54 %, підвищений рівень агресивної реакції, у дівчат – 61 %, також підвищений рівень агресивної реакції;

- підозрілість у хлопців - 59 %, підвищений рівень агресивної реакції, у дівчат - 64 %, також підвищений рівень агресивної реакції;
- вербальна агресія у хлопців - 64 %, підвищений рівень агресивної реакції, у дівчат - 66%, також підвищений рівень агресивної реакції;
- почуття провини у хлопців - 52 %, підвищений рівень агресивної реакції, у дівчат - 56 %, також підвищений рівень агресивної реакції.

За результатами дослідження ми визначили індекс ворожості, який складається із 5 та 6 шкали та індекс агресії, що складається із 1, 3 та 7 шкали.

Нормою агресії є величина 21 із відхиленням у «+», «-» 4 показники.

Норма ворожості є величина у 6-7 із відхиленням у «+», «-» 3 показники.

За результатами дослідження ми визначили, що 5 хлопців мають високий рівень агресії, що складає 33,3 % та 6 дівчат, що складає 39,9% від загальної кількості опитаних, високий індекс ворожості виявлено у 6 хлопців, що складає 39,9% та 7 дівчат, що складає 46,5%, від загальної кількості опитаних респондентів (див. табл. 2.2).

За результатами дослідження ми виявили, що індекс агресивності та ворожості вищий у дівчат. Якщо респондент набрав високий бал за чотирма або більше шкалами діагностики, то опинявся в групі з високим рівнем агресивності. Респонденти, які мають два-три високі показники або середні показники (5-7 балів) - відносяться до середнього рівня агресивності, осіб із низьким ступенем прояву агресивної поведінки за результатами не виявилось.

Таблиця 2.2

Індекс агресивності та ворожості

	Високий індекс агресії Кількість осіб	Високий індекс агресивності Відсоток	Високий індекс ворожості Кількість осіб	Високий індекс ворожості Відсоток
Хлопці	5	33,3%	6	39,9%
Дівчата	6	39,9%	7	46,5%

Результати дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда дозволяють розкрити власне сприйняття та відносини із соціумом, соціальну та психологічну адаптацію до умов середовища та правил поведінки. Адаптаційний процес є важливим для взаємодії молоді із соціумом, особливо в період становлення емоційної сфери.

В.Б Шапар надає наступне визначення поняття «адаптація (приспосовування) - це пристосування будови і функцій організму, його органів і клітин до умов середовища. Виділяють різні фази процесу адаптації до незвичайних екстремальних умов: фазу початкової декомпенсації і наступні фази часткової, а потім і повної компенсації. Зміни, що супроводжують адаптацію, відбуваються на всіх рівнях організму - під молекулярного до психологічної регуляції діяльності" [72, с. 9].

Респондентам потрібно навчитися впливам несприятливих умов, опановувати нові соціальні ролі, випробовувати нові стратегії поведінки, займатися саморозвитком, що дасть можливість успішно взаємодіяти із середовищем.

В табл. 2.3 представлено дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації хлопців за шкалою вище норми, шкалою норми та шкалою нижче норми за інтегральними показниками адаптивність, дезадаптивність, прийняття себе, неприйняття себе, емоційний комфорт, емоційний дискомфорт, внутрішній контроль, зовнішній контроль, домінування, підлеглість, ескапізм, кожен із яких розраховується за формулою, з урахування віку досліджуваних.

За результатами дослідження адаптивності 2 особи - 13,3% хлопців мають показник вище норми. 8 хлопців - 53,3% показали нормальний рівень.

5 хлопців - 33,3% мають показник нижче норми. Тобто рівень адаптивності можна вважати в нормі.

За результатами дослідження дезадаптивності показник вище норми відсутній, 10 хлопців - 66,6% мають нормальний показник, 5 респондентів -

33,3% мають показник нижче норми. Тобто більшість хлопців має середній рівень дезадаптивності.

За результатами дослідження прийняття себе показник вище норми не виявлено, 10 хлопців - 66,6% мають нормальний показник, 5 респондентів - 33,3% мають показник нижче норми. Тобто більшість хлопців має середній рівень прийняття себе.

За результатами дослідження неприйняття себе 20% хлопців мають високий рівень неприйняття себе, 60% - середній рівень неприйняття себе, 20% низький неприйняття.

Таблиця 2.3

**Дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації
хлопців юнацького віку за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда (у %)**

Шкала / Показник	Адаптивність	Дезадаптивність	Прийняття себе	Неприйняття себе	Прийняття інших	Неприйняття інших	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль	Домінування	Підлеглість	Ескапізм
Вище норми	13,3 %	-	-	20 %	13,3 %	6,6 %	6,6 %	13,3 %	13,3 %	-	20 %	-	6,6 %
Норма	53,3 %	66,6 %	66,6 %	60 %	66,6 %	66,6 %	53,3 %	53,3 %	60%	66,6 %	60 %	73,3 %	66,6 %
Нижче норми	33,3 %	33,3 %	33,3 %	20 %	20%	26,6 %	40%	33,3 %	26,6 %	33,3 %	20 %	26,6 %	26,6 %

Результат дослідження прийняття інших виявив 13,3% високий показник, 66,6% мають показник у межах норми, 20% - низький показник.

Результат дослідження неприйняття інших виявив 6,6% високий показник, 66,6% мають показник у межах норми, 26,6%- низький показник.

Дослідження за даною шкалою показало, що рівень прийняття інших та неприйняття інших серед хлопців має середній рівень [25].

Ми визначили, що 53,3% опитуваних мають середній рівень емоційного комфорту, 6,6% - високий рівень, 40% - низький.

Результат емоційного дискомфорту: 13,3% хлопців мають високий рівень, 33,3% - показник нижче норми, показник в межах норми - 53,3%.

Як показало дослідження у респондентів однаковий показник емоційного комфорту та емоційного дискомфорту -53,3%, що визначає певну емоційну стабільність [25].

Результат дослідження зовнішнього контролю дав змогу отримати наступні показники, а саме: 13,3% респондентів мають високий показник, 60% респондентів мають середній показник, 26,6% - показник нижче норми.

Зовнішній контроль 66,6% мають середній показник, 33,3% показали результат нижче норми, високий показник відсутній.

За результатами дослідження показників контролю, можемо сказати, що показники зовнішнього та внутрішнього контролю мають майже однакові, що свідчить про мотиваційний компонент [25].

Відповідно до шкали домінування ми отримали наступні результати: 20% мають високий рівень та низький рівень, 60% показник середнього рівня.

Результат дослідження за шкалою підлеглості високий рівень не виявлено у жодного респондента, 73,3% - нормальний показник, 26,6% - низький рівень.

За шкалою ескапізм маємо наступні результати дослідження: 6,6% мають високий рівень, 26,6% низький рівень, 66,6% - переважна більшість – середній показник.

В табл. 2.4 представлено дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації хлопців за шкалою вище норми, шкалою норми та шкалою нижче норми за адаптивністю, дезадаптивністю, прийняття себе,

неприйняття себе, емоційний комфорт, емоційний дискомфорт, внутрішній контроль, зовнішній контроль, домінування, підлеглість, ескапізм.

За результатами дослідження адаптивності 20%в мають показник вище норми, 53,3% показали нормальний рівень, 33,3% мають показник нижче норми. Тобто рівень адаптивності можна вважати в нормі.

За результатами дослідження дезадаптивності показник вище норми відсутній, 66,6% мають нормальний показник, 33,3% мають показник нижче норми. Тобто більшість дівчат має середній рівень дезадаптивності.

За результатами дослідження прийняття себе 13,3% показник вище норми, 66,6% мають нормальний показник, 20% мають показник нижче норми. Тобто більшість дівчат має середній рівень прийняття себе.

За результатами дослідження неприйняття себе 13,3% мають високий рівень неприйняття себе, 73,3% - середній рівень неприйняття себе, 13,3% низький неприйняття.

Результат дослідження прийняття інших виявив 13,3% високий показник, 60% мають показник у межах норми, 26,6% - низький показник.

Результат дослідження неприйняття інших виявив 13,3% високий показник, 60% мають показник у межах норми, 26,6% - низький показник. Дослідження за даною шкалою показало, що рівень прийняття інших та неприйняття інших серед дівчат має середній рівень [25].

Ми визначили, що 60% опитуваних мають середній рівень емоційного комфорту, 20% - високий рівень, 20% - низький. Результат емоційного дискомфорту: 13,3% дівчат мають високий рівень, 20% - показник нижче норми, показник в межах норми – 66,6%. Як показало дослідження у респондентів майже однаковий показник емоційного комфорту та емоційного дискомфорту - 60 % та 66,6% відповідно, що визначає певну емоційну стабільність [25].

Результат дослідження зовнішнього контролю дав змогу отримати наступні показники, а саме: 20% респондентів мають високий показник, 73,3% респондентів мають середній показник, 6,6% - показник нижче норми.

Зовнішній контроль 66,6% мають середній показник, 33,3% показали результат нижче норми, високий показник відсутній.

За результатами дослідження показників контролю, можемо сказати, що показники зовнішнього та внутрішнього контролю мають майже однакові, що свідчить про мотиваційний компонент [25].

Відповідно до шкали домінування ми отримали наступні результати: 20% мають високий рівень, 13,3% - низький рівень, 66,6% показник середнього рівня.

Результат дослідження за шкалою підлеглості високий рівень не виявлено у жодного респондента, 73,3% - нормальний показник, 26,6% - низький рівень.

За шкалою ескапізм маємо наступні результати дослідження: високий рівень не виявлено, 20 % низький рівень, 80 % - переважна більшість - середній показник.

Таблиця 2.4

Дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації дівчат юнацького віку за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда (у%)

Шкала	Адаптивність	Деадаптивність	Прийняття себе	Неприйняття себе	Прийняття інших	Неприйняття інших	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль	Домінування	Підлеглість	Ескапізм
Вище норми	20%	-	13,3%	13,3%	13,3%	13,3%	20%	13,3%	20%	-	20%	-	-
Норма	46,6%	66,6%	66,6%	73,3%	60%	60%	60%	66,6%	73,3%	66,6%	66,6%	73,3%	80%
Нижче норми	33,3%	33,3%	20%	13,3%	26,6%	26,6%	20%	20%	6,6%	33,3%	13,3%	26,6%	20%

В табл. 2.5 ми розрахували відповідно до формул інтегральні показники дослідження за методикою соціально-психологічної адаптації за показниками адаптивність, самосприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінування.

Таблиця 2.5

Результати дослідження за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

Інтегральний показник	Інтегральний показник хлопці	Інтегральний показник дівчата	Інтегральний показник без урахування гендерного аспекту
Адаптивність	53,14%	46,85%	49,99%
Самосприйняття	46,24%	48,94%	47,59%
Прийняття інших	46,35%	51,82%	49,08%
Емоційний комфорт	49,73%	50,80%	50,26%
Інтернальність	53,59%	53,91%	55,75%
Домінування	50,73%	57,24%	53,98%

За результатами дослідження ми з'ясували, що найвищий інтегральний показник є інтегральність, домінування та емоційний контроль. Найнижчим інтегральним показником є самосприйняття.

В юнацькому віці відбувається становлення особистості, тому може відбуватися несприйняття себе, можливо, ми маємо такі показники, що всі респонденти - здобувачі освіти є вимушено переміщеними особами.

Здатність до сприйняття інших знаходиться на рівні нижче середнього, можливо, на даний показник має вплив адаптаційний процес, бо всі респонденти здобувачі першого курсу та проходять процес адаптації, та не

можуть вільно спілкуватися, бо освітній процес відбувається в дистанційному режимі.

Показники емоційного комфорту свідчать про те, що респонденти намагаються контролювати свої емоції, але не завжди адекватно емоційно реагують, але в стресових ситуаціях можуть агресувати та не контролювати свої емоції. Показник інтернальності свідчить про те, що респонденти достатньо вимогливі до себе, намагаються продемонструвати внутрішній та зовнішній контроль. Показник домінування показує, що більшості притаманна схильність до лідерства.

Результати дослідження за методикою діагностики рівня невротизації (за Л. І. Вассерманом) дозволяють визначити рівень невротизації серед респондентів.

У даному опитуванні участь взяли 30 осіб, 15 дівчат та 15 хлопців.

Для збору діагностичних даних за методикою ми розробили форми для опитування. Респондентам необхідно було дати відповіді «так» або «ні» на сорок питань.

Після опрацювання дослідження ми виявили три групи здобувачів освіти за рівнем невротизації: низький, середній та високий.

Високий рівень невротизації визначено у здобувачів освіти, які відповіли позитивно на більше, чим 20 питань позитивно. Такі особи є емоційно збудливі, безініціативні, мають труднощі у спілкуванні, соціально боязливі, мають постійні переживання негативного характеру – роздратованість, тривожність, напруженість тощо.

Здобувачі освіти із середнім рівнем невротизації мали 10-19 позитивних відповідей. Середній рівень невротизації має періодичні прояви тривожності, частою зміною емоційних станів, мають дискомфорт у спілкуванні, але незначного рівня.

Респонденти, які відповіли менше 9 позитивних відповідей мають низький показник рівня невротизації. Це емоційно стійкі, незалежні, мають почуття гідності, сміливості, легко спілкуються із людьми.

Опрацювавши результати дослідження ми з'ясували, що 16 досліджуваних мають середній рівень невротизації, що складає 53,3% від загальної кількості опитаних.

Результати дослідження представлено в гістограмі на рисунку 2.4. Результати дослідження рівня невротизації за Л.І. Вассерманом (див. рис. 2.4).

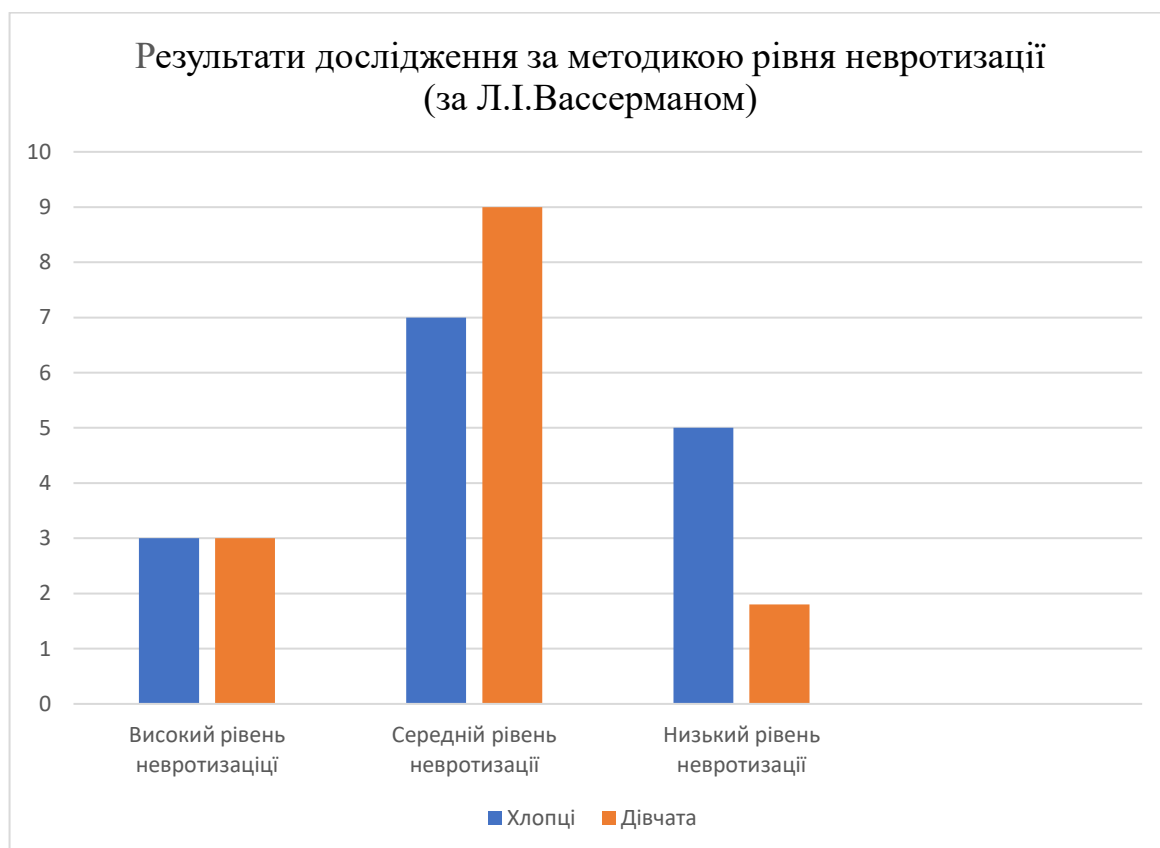


Рис. 2.4. Гістограма результатів дослідження за методикою рівня невротизації Л.І. Вассермана

За результатами дослідження ми визначили, що високий рівень невротизації мають однаково 3 хлопця, що складає 20% та 3 дівчат – 20%.

Середній рівень невротизації за результатами проведеного дослідження виявлено, що 7 хлопців – 46,6% мають середній рівень невротизації, 9 дівчат – середній рівень невротизації- 60%.

Низький рівень невротизації за результатами проведеної методики виявлено у 5 хлопців, що складає 33,33% та у 3 дівчат, що складає 20%.

Результати дослідження представлено в діаграмі на рисунку 2.5. Результати дослідження рівня невротизації за Л.І. Вассерманом без урахування гендерного аспекту (див. рис. 2.5).

Результат дослідження без урахування гендерної відмінності має наступні значення: 6 респондентів показали високий рівень невротизації, що складає 20%, у 16 здобувачів освіти- 53,3 % визначено середній рівень невротизації, 8 респондентів – 26,66% визначено як із низьким рівнем невротизації.

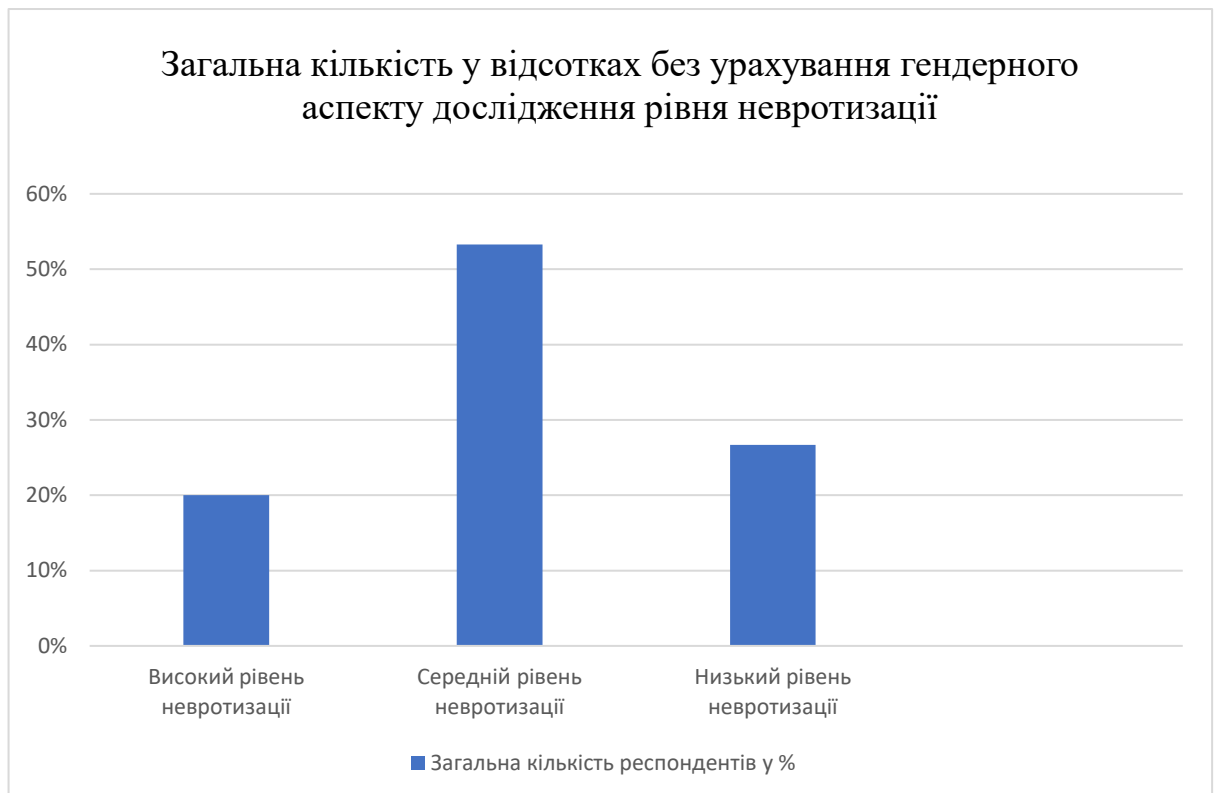


Рис. 2.5. Гістограма рівнів невротизації

Як показало дослідження ми маємо найбільші показники середнього рівня невротизації, що свідчить про періодичні прояви тривожності, частою зміною емоційних станів, мають дискомфорт у спілкуванні, але незначного рівня.

Висновки до розділу 2

1. У другому розділі ми описали обґрунтування вибору методичного матеріалу, організацію та хід дослідження психологічних впливів воєнного

стану на формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці., проаналізували отримані результати дослідження, що відображено в таблицях та діаграмах. Також проаналізували теоретико-методологічні підходи дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців щодо проблеми дослідження.

2. Ми визначили психодіагностичні методики з метою вивчення соціально-психологічних впливів воєнного стану на формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці, відповідно до поставлених нами завдань та критеріями надійності та валідності, а саме: Методика діагностики рівня невротизації (за Л. І. Вассерманом); Опитувальник «Інсталяції образливості індивіда» (ІОІ-1) С. О. Гарькавця, С. І. Яковенко; Методика діагностики показників та форм агресії Баса-Дарки; Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда. Для проведення дослідження ми сформуваємо групу із 30 респондентів, 15 хлопців та 15 дівчат.

3. Ми провели дослідження соціально-психологічних впливів воєнного стану на формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці та статистично опрацювали результати дослідження констатувального експерименту.

На підставі результатів дослідження ми з'ясували, що більшість респондентів мають відхилення від норми за результатами діагностик, це дає змогу на підтвердження завдань нашого дослідження. З'ясували, що високий рівень образливості призводить до тривожності, низького рівню самоконтролю, часто особи із високим рівнем образливості вважають, що до них несправедливо ставляться, також можливі порушення в комунікативній сфері, високого рівню агресивності, підвищеної конфліктності, що може, в свою чергу, призвести до підвищеного рівня невротизації та за результатами дослідження ми виявили, що індекс агресивності та ворожості вищий у дівчат.

Респондентів із низьким рівнем агресивності не виявилось за результатами дослідження та як показало дослідження ми маємо найбільші показники середнього рівня невротизації, що свідчить про періодичні прояви

тривожності, частою зміною емоційних станів, мають дискомфорт у спілкуванні, але незначного рівня.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ, ЯКІ ВИКЛИКАНІ ВПЛИВАМИ ВОЄННОГО

3.1. Теоретико-методологічні засади психокорекційної роботи з дівчатами та юнаками

С.Д. Максименко вважає, що «психологічна допомога - це професійна допомога психолога у розв'язанні психологічних проблем, що виникають у людей різних вікових категорій. Основні способи надання психологічної допомоги - індивідуальне і групове консультування, що має психопрофілактичну та психокорекційну спрямованість» [44, с.7].

Автор виділяє наступні види психологічної допомоги: психодіагностика, психокорекція, психотерапія, психологічне консультування, профорієнтація» [44, с.7].

В.Б. Шапар надає наступне визначення поняття соціально-психологічний тренінг - «сфера практичної психології, орієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи з метою розвитку компетентності у спілкуванні» [72, с.548].

Автор вважає, що мета тренінгу базується на вимогах:

- Вивчення психологічних знань;
- Формування та розвиток комунікативних навичок;
- Корекція і розвиток емоційної та особистісної сфери;
- Розвиток адекватного пізнання себе та інших тощо [72].

В.М. Федорчук вважає, що «психологічний тренінг як метод соціально-психологічного навчання є одним із найпоширеніших методів психологічної допомоги» [63, с 28].

В.Л. Зливков вважає, що «тренінг - це систематичне набуття знань, умінь, навичок і атитюдів, спрямоване на покращення виконання діяльності у певній галузі» [13, с.6]. Науковець наголошує на тому, що «тренінг спрямований на когнітивні та поведінкові зміни учасників, які можливі лише за ретельної підготовки його програми, наявності зворотного зв'язку та методів оцінки його ефективності» [13, с.6].

Розробка тренінгу базується на запиті та потребах замовників.

М.Ф. Федорчук вважає, що «тренінги, як форма практичної психологічної роботи завжди відображають у своєму змісті сенс того напрямку, якого притримується керівник» [63, с.11].

Автор у своїй роботі акцентує увагу на тому, що «тренінг це є не тільки універсальний метод розвитку особистості, але й найбільш ефективна, але й найбільш ефективна модель підготовки фахівців, оскільки в ньому теоретично і практично задіяна вся психологічна сфера особистості (інтелектуальна, емоційна, вольова, поведінкова тощо.)» [63, с.11].

Психологічний тренінг проводиться під проводом психолога на основі добровільності та проінформованості щодо участі в тренінгу.

3.2. Психокорекційний тренінг «Формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці за умов воєнного стану»

Відповідно до структури кваліфікаційної роботи ми отримали результати констатувального етапу дослідження, на підставі яких ми визначили завдання щодо проведення формувального експерименту.

Під час формувального етапу ми розробили та апробували програму тренінгу «Формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці за умов воєнного стану».

Завдання полягали в :

- Розробці психокорекційного тренінгу щодо формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці за умов воєнного стану;
- Проведенні тренінгових занять щодо формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці за умов воєнного стану;
- Визначення ефективності розробленого циклу психокорекційного тренінгу .

Даний етап складався із:

- Першого етапу дослідження - розробка тренінгу;
- Другий етап - апробація тренінгових занять;
- Третій етап - проведення оцінки щодо ефективності тренінгових занять.

У формувальному експерименті взяли участь 30 здобувачів освіти Золотівського професійного ліцею віком від 15 до 18 років на підставі результатів констатувальної частини нашого дослідження, що стосуються формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці за умов воєнного стану.

Заняття 1. Знайомство. Вступне заняття.

Мета: знайомство учасників тренінгу, розроблення та ознайомлення із правилами групової роботи під час тренінгових занять; створення атмосфери довіри та взаєморозуміння із групою та психологом.

Тривалість: 1 год. 20хв.

Обладнання: маркерна дошка, маркери, клубок ниток, папір формату А4, стікери.

Привітання. Актуальність теми тренінгу.

Вправа «Не хочу хвалитися, але я...» Учасники тренінгу сидять по колу, кожен називає своє ім'я «Не хочу хвалитися, але я ...» Участь у вправі беруть всі учасники.

Очікування від заняття.

Вироблення правил тренінгового заняття. Правила роботи групи.

Можна запропонувати наступні правила, а також доповнити, якщо група запропонує.

- Добровільна та активна участь;
- Правило піднятої руки;
- Телефон у беззвучному режимі;
- Конфіденційність;
- Правило вільного виходу із приміщення;
- Взаємодопомога;
- Не більше двох хвилин на відповідь;
- Говорити від першої особи тощо.

Теоретична частина. Міні-лекція «Емоції людини»

Інформація для ведучого. Про емоційну сферу. [30, с. 17].

«Емоція (з лат. *emovere* - хвилювати, збуджувати) - це психічне відображення навколишнього світу у формі короточасних переживань людини, що виражають її ставлення до дійсності, своїх дій та інших, реакцію на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників. Завдяки емоціям люди не лише відчують, сприймають, уявляють чи розуміють навколишню дійсність, а й переживають її. Переживання завжди суб'єктивні, вони не існують поза психікою. Емоційна реакція є показником ставлення людини до того, що відбувається. Чим більше значення мають для людини життєві зміни, тим більш глибокими є переживання емоцій та почуттів» [30, с. 17].

«Емоції завжди пов'язані із задоволенням чи незадоволенням важливих потреб людини. Часто поняття «емоція» та «почуття» використовують як синоніми, проте їхні значення різні. На відміну від емоцій, які мають короткотривалий характер реагування на ситуацію, почуття відображають довготривале, стійке та узагальнене емоційне ставлення людини до конкретних об'єктів. Емоції є основою психіки, джерелом психічної енергії. І хоча проблемні комплекси людини формуються навколо емоційного ядра, водночас саме в емоціях народжуються найголовніші цінності. Важко переоцінити те значення, яке мають для нас емоції» [30, с. 17].

«Емоції і сприйняття. Переживання емоцій, настроїв визначають сприйняття та інтерпретацію подій навколишнього світу. Радісна людина сприймає світ з оптимізмом, доброзичливо ставиться до оточуючих, згадує приємні моменти життя, думає про хороше. У пригніченому стані частіше пригадує неприємні події життя, негативно ставиться до себе, поведінка інших людей здається підозрілою. Отож, емоційний стан таки накладає відбиток на те, як бачимо світ, ставимося до минулого досвіду» [30, с. 17].

«Емоції та діяльність. Ефективність роботи залежить від того, що люди відчують, виконуючи її. Емоції можуть її стимулювати (на radoщах гори перевертають) або заважати (у розпачі все валиться з рук). Почуваючи відразу до певної діяльності, хочеться її уникнути. Емоції і мотивація. Емоції мотивують життя, вибір усіх найважливіших починань. Здебільшого організовуємо своє життя таким чином, щоб максимізувати досвід позитивних емоцій і мінімізувати досвід негативних» [30, с. 17].

«Емоції є мотиваторами тоді, коли виникає прагнення уникнути подій, що передбачають негативні емоції, або включитися в ситуації, які обіцяють позитивні переживання. В позитивних емоціях прихована сила, потенціал якої розквітає в променях нашої уваги» [30, с. 17].

«Емоції і характер. Більшість емоцій відіграють ключову роль у формуванні рис характеру і виникненні конкретних емоційних розладів. Допитливі люди наповнені інтересом, агресивні – злістю, доброзичливі – добротою, прихильністю, любов'ю, впевнені – вірою, довірою до світу. Емоції, які часто повторюються, стають рисами характеру» [30, с. 18].

«Емоції і спілкування. Особливу роль відіграють емоції у міжособистісній взаємодії. Вони урізноманітнюють спілкування, збільшують можливості взаєморозуміння, оскільки несуть додаткову інформацію, дають змогу «заглянути» у внутрішній світ іншої людини. Емоції можуть і зміцнювати стосунки, і руйнувати їх. Це залежить від емоційної компетентності співрозмовників» [30, с. 18]

«Емоції і поведінка. Емоційні реакції знаходять вияв у діях, поведінці. Поведінка є показником того, наскільки людина уміє управляти емоціями. Емоції впливають на ухвалення важливих рішень, оскільки рішення містять емоційний компонент» [30, с. 18].

«Емоції і здоров'я. Існує глибокий взаємозв'язок емоцій з центральною нервовою системою, з ендокринною системою, зі способом мислення і фізіологічним станом. Інтенсивні думки різного забарвлення, а також зміна настрою людини можуть змінювати показники хімічного складу крові, а також впливати на роботу різних органів» [30, с. 18].

«Шкідливий вплив на здоров'я людини негативних емоцій загальновідомий. Сильні і тривалі негативні емоції (зокрема, довго стримувана злість) спричиняють патологічні зміни в організмі: виразку шлунку, дискінезію жовчних шляхів, захворювання видільних систем, гіпертонію, серцевий напад, розвиток новоутворень та ін.» [30, с. 18].

Вправа «Шукаю друга»

Мета розвиток комунікативних навичок, сприяння соціальній адаптації.

Тренер звертається до групи «Кожна людина мріє про те, щоб знайти справжнього друга. Комуś із Вас пощастило і у Вас такий друг вже є, а хтось його ще не знайшов. Тому Вам необхідно написати оголошення в газету під рубрикою «Шукаю друга». Зробити це потрібно так, щоб саме Ваше оголошення привернуло увагу, було цікавим і творчим. На аркушах паперу Ви можете написати про себе і свої захоплення, намалювати свій портрет чи образ бажаного друга, список Ваших вимог да нього, властивостей тощо». Після завершення всі оголошення розвішуються. Кожен учасник може поставити лише три позначки на тих оголошеннях, з авторами яких він би хотів познайомитися. Потім роботи знімаються та підраховується кількість потенційних друзів[38].

Питання для обговорення. Чим відрізняється оголошення, яке набрало найбільшу кількість зацікавлених відповідей? Що заважало Вам відгукнутися на інші оголошення? [38].

Тренеру необхідно акцентувати увагу учасників тренінгового заняття на тому, які вимоги та характеристики автори оголошень висувають до бажаного друга, а які, натомість, пропонують самі [38].

Вправа «Все одно ти молодець, тому що...»

Мета: формування позитивного самоствалення.

Методичні рекомендації: Учасники розподіляються на пари. Один партнер розповідає іншому про складні життєві ситуації, про щось неприємне, або зазначає про будь-який свій недолік тощо. Його співрозмовник уважно вислуховує і вимовляє фразу: «Все одно ти молодець, тому що...» [44, с.26]

Ритуал прощання: вправа «Барометр настрою». Психолог пропонує дітям показати свій настрій (ніби барометр показує погоду) за допомогою рук: поганий настрій – руки підняті вгору, долоні доторкаються одна до одної; гарний – руки розведені в сторони [10].

Домашнє завдання. Завести щоденник, в якому записувати позитивні моменти та емоції впродовж тренінгових занять.

Заняття 2. Світ моїх емоцій.

Привітання. Вправа «Барометр настрою». Психолог пропонує дітям показати свій настрій (ніби барометр показує погоду) за допомогою рук: поганий настрій - руки підняті вгору, долоні доторкаються одна до одної; гарний - руки розведені в сторони [10].

Очікування від заняття.

Вступ. Притча «Істина – в серці»

«Згідно зі східною легендою, боги вирішили створити Всесвіт. Вони створили зірки, сонце, місяць, моря, гори, квіти, хмари, згодом людину і наостанок - Істину. Задумалися боги над тим, куди сховати Істину, щоб людина не змогла її знайти. «Давайте розмістимо на найвищій гірській вершині», - сказав один. «Давайте сховаємо її на найдальшій зірці», - сказав другий. «Давайте покладемо її на дно глибокої і темної безодні». «Давайте розмістимо її на зворотному боці місяця». Нарешті наймудріший і найстаріший Бог сказав:

«Ми сховаємо істину в серці людини. Вона буде шукати її у Всесвіті, не знаючи, що носить її постійно в собі». Про що ця притча? Істина знаходиться усередині нас самих. Стародавні араби вважали, кожна людина - це великий правитель, у розпорядженні якого є три мудрих візира з іменами - Розум, Почуття і Тіло. Коли великому правителю необхідно ухвалити рішення, він уважно і з повагою вислуховує трьох власних візирів. Іноді він погоджується з одним із них: Розумом, Тілом чи Почуттями, а деколи вислухає всіх - і зробить по-своєму» [30, с. 23].

«Ким насправді є арабський великий правитель? Це є наш внутрішній спостерігач, який постійно тримає в полі зору власні думки, емоції почуття, тілесні реакції. Емоційне самоусвідомлення - здатність розуміти свої емоції і почуття та причини, що їх викликали. Це заняття спрямоване на покращення емоційного самоусвідомлення» [30, с. 23].

Вправа я знаю радість.

Мета: розвиток вміння розпізнавати та контролювати свої емоційні стани.

Оснащення: папір, олівець.

Інструкція: коротко опишіть ситуацію, яка трапилася нещодавно і супроводжувалася радістю. Потім складіть три списки:

- 1) Список обставин, які, на Вашу думку, викликали Вашу радість;
- 2) Список тілесних відчуттів, які її супроводжували;
- 3) Список усіх думок, пов'язаних з нею.

Потім складіть список людей, які більше, ніж інші, викликають радість.

З якими труднощами Ви зіткнулися під час виконання вправи? Який новий досвід Ви здобули? Як його можна використовувати в житті? [30, с. 23].

Вправа Словник емоцій та почуттів

«Усвідомлення почуттів у всій їх повноті й розмаїтті не тільки збагачує життя, а й слугує першим кроком до їх вираження.

Мета: збагачення учасників інформацією про почуття та емоції.

Метод: «мозковий штурм» або змагання між командами.

Ресурси: великі аркуші паперу для команд, фломастери, «Словник емоцій»

Опис. Першим кроком розвитку емоційної компетентності є фіксація факту наявності емоції в конкретний момент життя та її розуміння, наприклад – гнів, розчарування, пригніченість, сум, страх, неспокій, радість... Іноді людина може переживати дві та більше емоцій одночасно. Усвідомлення емоції передуює її вираженню. Іноколи людині важко повідомити про свої емоції, підібрати «правильні слова» [30 с. 24].

Для опису емоцій та почуттів потрібний достатній словниковий запас, тому складемо спеціальний словник - емоцій та почуттів. Виконання цієї справи можна організувати як змагання між двома командами або ж як загальногруповий «мозковий штурм» [30 с. 24].

«Попросіть учасників пригадати якомога більше слів, які вживаються для опису емоцій та почуттів. Якщо з'ясується, що це нелегко, можна запропонувати певні ситуації, наприклад: «Що буде почувати людина, якій належить ухвалити дуже важливе рішення?» (збентеженість, хвилювання, сум, злість тощо). Ведучий акцентує увагу на емоціях і почуттях, які часто виникають у діловому спілкуванні, особистісних контактах. Результатом спільної роботи групи є укладання словника емоцій та почуттів, який відобразить емоційний досвід групи. Обговорення. Зазвичай учасники називають більше негативних, ніж позитивних емоцій. Коли так буде у вашій групі, запитайте про це. Як пояснити той факт, що названо більше негативних, ніж позитивних емоцій і почуттів? Які емоції наснажують людину? Які емоції позбавляють сил?» [30 с. 24].

«Коментар. Кожна мить життя є емоційно забарвленою. Емоції та почуття можна порівняти з палітрою художника, на якій є сотні різних кольорів і відтінків, з тією різницею, що все це розмаїття кольорів передає внутрішній стан людини. У мові є достатньо слів, за допомогою яких можна висловити емоції і почуття. Наприклад, санскрит відомий тим, що містить понад дев'ятсот слів, які дозволяють описати емоційний стан. На жаль, не завжди люди

говорять про емоції, а ігнорують чи пригнічують їх. На питання, як себе відчуваєш, здебільшого, можна почути відповідь «добре», «нормально» або «погано». Люди не завжди знаходяться «в контакті» зі своїми почуттями, тому важко їх зафіксувати, тим більш висловити. Є й інша причина зайвої стриманості - традиції, що регулюють емоційні прояви.»[30 с. 24].

«Наприклад, в японській культурі, навіть про свої нещастя прийнято повідомляти з ввічливою усмішкою, щоб не викликати незручність у сторонньої людини. Дехто, особливо чоловіки, вважають, що говорити про емоції й почуття недоречно. Як наслідок, виникають проблеми: така людина виявляється «глухою», нечутливою до емоцій інших людей, а це унеможливорює побудову комфортних стосунків. Лише усвідомлюючи власні емоції, можемо навчитися розуміти емоції інших людей, а також причини, що їх викликали. Фіксувати наявність емоції, ідентифікувати і висловлювати її коректно - означає управляти нею» [30 с. 24].

«Інформація для ведучого. Існують сотні емоцій і ще більше емоційних відтінків. Дослідники виділяють від чотирьох до десяти основних (або базових) емоцій.

Десять базових емоцій (за К. Ізардом): інтерес (цікавість), радість, здивування, гнів, страждання (горе), відраза, презирство (огида), сором, провина, страх.

Наводимо короткий опис деяких з них:

Інтерес, цікавість – емоційний вияв пізнавальних потреб людини, основа творчості, проявляється у ставленні до нового, мотивує і збільшує працездатність. Інтерес до людей допомагає налагоджувати і підтримувати добрі стосунки» [30, с. 25].

«Радість - це емоційне вираження щастя. Стосунки між людьми зміцнюються, коли вони наповнені радістю та інтересом. Радість полегшує соціальні контакти, відновлює енергію» [30, с. 25].

«Здивування (подив) - різке підвищення нервової стимуляції, що виникає внаслідок несподіваних подій. Виникнення цієї емоції сприяє миттєвій

орієнтації всіх пізнавальних процесів на об'єкт, що викликав подив. Ця емоція швидко виникає і зникає, спрямована на виживання [30, с. 25].

«Гнів - бурхлива реакція на обмеження автономності, супроводжується станом «хаосу». Коли людина починає розуміти, що її автономності щось загрожує, швидко концентрується на тому, як позбутися небажаного вторгнення, яке стало причиною хаосу. Для чого нам потрібний гнів? Це справедливо і для тваринного світу, і для соціуму. Гнів мобілізує енергію, щоб захистити себе, відстояти свою свободу, подолати перешкоди. В джунглях гнів є головним чинником виживання, оскільки з'являється кожен раз, коли виникає загроза нападу, обмеження свободи. У соціальному середовищі з розвитком свідомості вчимося нападати на проблеми символічно. Гіркий досвід свідчить, що за спалахом гніву настає довгий період «перекладання» ситуації: «Я міг би це сказати», «Чому я не зробив так...». Види прояву гніву: як постійний стан душі (гнівлива людина); прихована злість, що не демонструється; образа - це також внутрішній гнів; гнів як спалах люті, що виявляється у грубих, неввічливих словах та вчинках; злопам'ятність» [30, с. 25]

«Горе (страждання, сум) – реакція на життєву втрату, супроводжується відчуттям «порожнечі». Допомагає усвідомлювати значущість тих, кого любимо, згуртовує людей. Відраза («відвернення» - негативна реакція на їжу) - одна з емоцій та чуттєвих реакцій людини на щось огидне за смаком» [30, с. 25]

«Відраза, огида, презирство, зневага на всій земній кулі виражаються мімікою та жестами, що демонструють відкидання або дистанціювання від неприємного предмета, бажання позбутися від когось чи від чогось» [30, с. 25]

«Презирство/сором - найтоксичніші емоції. Не кожен може зізнатися навіть собі, не говорячи про інших, що переживає емоцію презирства чи сорому. Ці емоції мають величезний потенціал, який примушує нас переглядати своє ставлення до себе і стосунків з іншими» [30, с. 25].

«Сором - це емоція, що виникає у людини при здійсненні вчинків, що суперечать нормам моралі; переживається як обтяжливе занепокоєння, незадоволення собою, засудження своєї поведінки. Відчуття сорому виникає і

при спогаді про принизливий вчинок, здійснений у минулому. Сором мотивує бажання сховатися, зникнути, має виразні тілесні симптоми - почервоніння, опускання очей тощо. Сором - це емоція, яку нам найважче дозволити собі переживати. Тому іноді люди маскують ці емоції іншими» [30, с. 25].

«Провина - емоція, схожа на сором, оскільки також виникає у результаті неузгодження очікуваної та реальної поведінки. Однак сором може з'являтися внаслідок будь-яких помилок, вина ж виникає при порушеннях морального чи етичного характеру, при чому в ситуаціях, в яких людина відчуває особливу відповідальність» [30, с. 25].

«Страх - емоція, що виникає в ситуаціях реального або передбачуваного лиха, загрози біологічному або соціальному існуванню людини, реакція на «невідоме». Емоція страху в основі інстинкту самозбереження допомагає мобілізувати ресурси організму і швидко прийняти рішення щодо порятунку: втекти або напасти. Почуття страху може змінюватися від неприємного передчуття до жаху» [30, с. 26].

Ритуал прощання: вправа «Барометр настрою». Психолог пропонує дітям показати свій настрій (ніби барометр показує погоду) за допомогою рук: поганий настрій - руки підняті вгору, долоні доторкаються одна до одної; гарний - руки розведені в сторони [10].

Домашнє завдання. Написати висловлювання на тему «Світ моїх емоцій».

Заняття 3. Світ моїх емоцій

Привітання. Вправа «Барометр настрою». Психолог пропонує дітям показати свій настрій (ніби барометр показує погоду) за допомогою рук: поганий настрій - руки підняті вгору, долоні доторкаються одна до одної; гарний - руки розведені в сторони [10].

Очікування від заняття.

Вправа Мій емоційний світ

«Мета: розвиток навичок усвідомлення та вербалізація власних емоцій.

Оснащення: текст домашнього завдання «Світ моїх емоцій».

Час. Вправа 10-15 хвилин. Обговорення 2хвилини на кожного учасника.

Інструкція: робота в парах, учасники по черзі зачитують чи переказують один одному свої висловлювання та обговорюють їх.

Питання для обговорення Чи були у розповідях образи, сюжети які знайшли відгук у Вас як у слухача? Чи хотілося б поділитися з іншими учасниками тренінгу?

Коментар Обов'язково нагадати учасникам групи про конфіденційність та безоцінне ставлення» [38, с. 21].

Гра (рухлива) «Дощик з клею».

«Мета: зняття напруження, сприяння спільній взаємодії, згуртуванню.

Учасникам тренінгу пропонують стати один за одним і покласти руку на плече того, хто стоїть попереду. Потім психолог розповідає, що пройшов дощик з клею, всі приклеїлися і їм неможливо розклеюватися. Після цього учасники тренінгу за командою ведучого починають рухатись. Якщо всі прилаштувалися рухатись, гру можна ускладнити. Наприклад, пройти під чимось, обійти навколо обруча, пройти ніби гусячим кроком» [10, с.54-55].

Вправа Цінність емоцій та почуттів

«Мета: формування ставлення до емоцій і почуттів як до життєвих цінностей.

Метод: фасилітація. Всі наші емоції і почуття є цінними, якими б вони не були, оскільки несуть корисну інформацію про самих себе і про світ. У природі негативні почуття не тривають довго, якщо не надаємо їм сенсу, який примушує страждати» [30, с. 31].

«Обговорення. Що є цінним у переживанні позитивних/негативних емоцій?

Коментар. Емоції є природним явищем, не варто їм опиратися, краще мудро використовувати. Реалізована емоція є ресурсом. На її створення організм витратив енергію. Якщо починаєте з нею боротися, витрачаєте залишки енергії на внутрішню боротьбу. Тому все, що потрібно зробити, це

скористатися ресурсом емоції за призначенням. Розвиток емоційної компетентності – це не контроль над емоціями, а управління ними. Контроль – це завжди протистояння, переважання однієї частини особистості над іншою. Тому контроль і гармонія – несумісні. Якщо розуміємо, визнаємо і приймаємо свої почуття, у нас з’являється можливість більш адекватно їх висловлювати. Стати цілісною особистістю означає досягти гармонії в думках, емоціях, поведінці, ніби зібрати себе по частинах. Можливо, одна з цілей нашого життя – зібрати свій пазл» [30, с. 31].

Ритуал прощання: вправа «Барометр настрою». Психолог пропонує дітям показати свій настрій (ніби барометр показує погоду) за допомогою рук: поганий настрій - руки підняті вгору, долоні доторкаються одна до одної; гарний - руки розведені в сторони [10].

Домашнє завдання. Записати в щоденнику в чому ж полягає цінність емоцій.

Заняття 4. Світ моїх емоцій.

Привітання. Вправа «Барометр настрою». Психолог пропонує дітям показати свій настрій (ніби барометр показує погоду) за допомогою рук: поганий настрій - руки підняті вгору, долоні доторкаються одна до одної; гарний - руки розведені в сторони [10].

Обговорення домашнього завдання.

Очікування від заняття.

Психологічна скульптура

Мета: усвідомлення зв’язку між емоцією і тілесним самовираженням.

Метод: тематична вправа.

«Опис. Завдання для малих груп полягає у тому, щоб побудувати по дві скульптури протилежних емоцій, наприклад: оптимізм - песимізм; радість - смуток; натхнення - знесилення; любов - ненависть. Потім кожна група презентує результати спільної роботи, починаючи зі скульптури негативної

емоції і завершуючи позитивною. Можна запропонувати бажаючим побути в скульптурі позитивної емоції.

Обговорення.

Як відбувався процес побудови скульптур?

Чи змінювався емоційний стан, коли знаходилися в різних скульптурах?

Як впливають позиції тіла на емоції?» [30, с. 29].

«Техніка впливу на емоційний стан через зміну позицій тіла. Наше тіло є ніби провідником емоцій. Коли боїмося або хвилюємося, це видно неозброєним оком: тіло стискається, голова втягується в плечі, плечі піднімаються, спина сутулиться. Якщо емоції так впливають на наше тіло, чи можлива зворотна залежність? Так, зміна позицій тіла впливає на емоційний стан. Знання цієї закономірності може допомогти навчитися викликати бажані емоції. Цю техніку, яка дозволяє за секунди змінити внутрішній стан, використовують актори. Встаньте рівненько, зробіть глибокий вдих, розпрямте плечі, підніміть голову, дивіться прямо перед собою...

Постійте так декілька секунд, вимовіть щось впевнено, навіть командним тоном. Завершіть вправу тоді, коли відчуєте упевненість, силу, власну гідність. Запам'ятайте цей стан» [30, с. 29].

Гра «Емоція по колу»

«Один учасник показує сусідові якусь гримасу. Той якомога точніше її копіює і передає далі. Гримаса передається по колу і повертається до «автора», який говорить, яку емоцію хотів передати і яку отримав, а всі учасники мають можливість подискутувати, чому нас часто неправильно розуміють» [10, с.76].

Цінність емоцій та почуттів

«Мета: формування ставлення до емоцій і почуттів як до життєвих цінностей.

Метод: фасилітація.

Всі наші емоції і почуття є цінними, якими б вони не були, оскільки несуть корисну інформацію про самих себе і про світ. У природі негативні

почуття не тривають довго, якщо не надаємо їм сенсу, який примушує страждати.

Обговорення. Що є цінним у переживанні позитивних/негативних емоцій?

«Коментар. Емоції є природним явищем, не варто їм опиратися, краще мудро використовувати. Реалізована емоція є ресурсом. На її створення організм витратив енергію. Якщо починаєте з нею боротися, витрачаєте залишки енергії на внутрішню боротьбу. Тому все, що потрібно зробити, це скористатися ресурсом емоції за призначенням. Розвиток емоційної компетентності - це не контроль над емоціями, а управління ними» [30, с. 32].

«Контроль - це завжди протистояння, переважання однієї частини особистості над іншою. Тому контроль і гармонія - несумісні. Якщо розуміємо, визнаємо і приймаємо свої почуття, у нас з'являється можливість більш адекватно їх висловлювати. Стати цілісною особистістю означає досягти гармонії в думках, емоціях, поведінці, ніби зібрати себе по частинах. Можливо, одна з цілей нашого життя - зібрати свій пазл» [30, с. 32].

Ритуал прощання: вправа «Барометр настрою». Психолог пропонує дітям показати свій настрій (ніби барометр показує погоду) за допомогою рук: поганий настрій - руки підняті вгору, долоні доторкаються одна до одної; гарний - руки розведені в сторони [10].

Домашнє завдання. У щоденнику намалювати свої емоції після тренінгового заняття.

Заняття 5. Малюнок емоцій

Привітання

Рефлексія минулого заняття. Обговорення домашнього завдання.

Очікування від тренінгового заняття.

Вправа. Малюємо мандалу

Мета: розвивати комунікативні навички, долати соціальну відчуженість, підвищення самооцінки, підвищення упевненості в собі.

Метод: арт-терапія.

Оснащення: папір, олівці, фломастери, фарби, пензлики.

Можна використовувати музичний супровід.

Інструкція

1. Накресліть коло.
2. Потім, почавши з центру, заповніть зображенням увесь його внутрішній простір.
3. Намалюйте що-небудь у центрі кола, на деякий час зосередьтеся на цій частині зображення, і вона підкаже вам, що намалювати далі.
4. У процесі роботи можна зробити акцент, що кожна робота унікальна, що учасники створюють те, що не існувало ніколи раніше.
5. Після завершення малювання учасникам групи зазвичай пропонується дати назву своїй роботі і описати власні почуття й асоціації, які пов'язані з малюнком і процесом його створення.
6. Обговорення робіт. Воно становить розповідь учасників про свою роботу [3, с. 83].

Вправа. Ваші переваги.

Мета: розвивати комунікативні навички, долати соціальну відчуженість, підвищення самооцінки, підвищення упевненості в собі.

Метод: арт-терапія.

Оснащення: папір, олівці, фломастери, фарби, пензлики.

Можна використовувати музичний супровід.

Інструкція

«Запитайте себе: «Які мої три найголовніші чесноти?» Візьміть кольоровий олівець (для кожної інший) і впишіть їх у мандалу, розфарбовуючи ті ділянки, які вам підкаже ваше натхнення. Дві хвилини промедитуйте над вашими ключовими словами. Потім поставте собі запитання: «Хто я, коли відчуваю себе самим собою?». І, зосередившись на відповіді, повністю розфарбуйте мандалу. Відтак, процес створення «мандали» сприяє не лише придбанню упевненості в собі, розвитку творчих здібностей, але й отриманню

спокою і згоди зі світом і з самим собою, виникненню бажання знову увійти у цей світ, який перетворює і надихає» [3, с. 84].

Завершення тренінгового заняття. Зворотній зв'язок.

Домашнє завдання. Описати свої емоції після заняття в щоденнику.

Заняття 6. Проживи свою емоцію

Привітання.

Перевірка домашнього завдання.

Очікування від заняття.

Вправа Рольова гра.

"Мета: вираження власних негативних почуттів.

Оснащення: не потрібне.

Інструкція: Необхідно поділитися на трійки. Особа 1 розповідає про ситуацію, в якій він почувався дуже злим. Особа 2 (психолог) намагається підтримати розмову та дозволити собі максимально виразити агресію. Особа 3 – спостерігач. Потім відбувається зміна ролей.

Обговорення вправи. Можна задати наступні питання: Що вдалося для Вас легко, а що виявилось складним? Яка роль Вам вдалася, а яка – ні ? [3, с. 133].

Міняємося місцями

Мета: усвідомлення взаємозв'язку емоцій з діями, виявлення стереотипних емоційних реакцій.

Метод: тематична руханка.

Опис. Учасники сідають на стільці у коло. Стільців є на один менше, ніж учасників. Ведучий починає вправу словами «Поміняйтесь місцями ті, хто, коли (емоція) робить (дія)....».

Учасники, що мають названу ознаку, швидко встають і міняються місцями. Той, хто не встигає зайняти вільне місце, стає ведучим.

Приклади:

Поміняйтесь місцями ті, хто коли злиться, гримає дверима.

Поміняйтесь місцями ті, хто коли ображається, не дивиться в очі.

Поміняйтесь місцями ті, хто коли радіє, готові обняти весь світ»[30, с.36].

Обговорення.

Які емоційні реакції характерні для більшості з вас?

Чи є взаємозв'язок між емоціями і діями? Обґрунтуйте свою відповідь.

Коментар. Кожна людина має право на будь-які почуття, вони віддзеркалюють внутрішнє життя. У життєвому просторі існує безліч «дзвіночків», тобто подразників, що викликають різні емоції та почуття: страх, тривогу, бажання врятуватися втечею тощо. Переважно люди реагують на «дзвіночки» стереотипно, притаманним їм способом, завдяки сформованій звичці» [30, с.36].

«Часто навіть і не замислюються, чи має така реакція будь-який сенс».

Стереотипні способи управління емоціями: необдуманий викид емоцій, пригнічення, уникнення.

Необдуманий викид емоцій – «вибух». Це неконструктивне звільнення від гніту накопичених емоцій при «втраті терпіння». Енергія емоцій трансформується в дії, тому можна відчутти полегшення. Це пояснює поширену думку: корисніше для здоров'я дати вільний вихід гніву чи розпачу, ніж стримуватися. Хоча ця точка зору є частина правди, водночас, психологічні істини мають більш тонкі відтінки. «Вибух» емоцій не означає звільнення від них, а лише тимчасове полегшення. Необдуманий викид емоцій руйнує взаєностосунки, може викликати ще більший стрес через почуття провини» [30, с.36-37].

«Пригнічення – активний вплив на емоції, спрямований проти їх природного перебігу та виявлення. Адже не можна наказати собі: «Не відчувай!» і не відчувати. Заборона на емоції веде до їх витіснення зі свідомості. Пригнічені емоції й почуття не зникають, а накопичуються і нагноюються всередині, викликаючи тривожність, напругу, депресію, психологічні травми та проблеми, пов'язані зі стресом. Відомий фахівець з емоційної компетентності М. Рейнольдс твердить: «Якщо емоції не

висловлювати, тоді вони відправляються в тіло. Тіло – ніби сміттєвий бак. Коли він переповнений, серцево-судинна, імунна, травна, статева, інші системи дають збій» [30, с.37].

«Пригнічені емоції не роблять нас щасливими». Заперечуючи власні почуття, забороняємо собі бути емоційними, отже, живими, тоді втрачаємо здатність відчувати взагалі. Життя упівсили. У півподиху. Пригнічення негативних емоцій знищує й позитивні, такі як: ніжність, любов, радість, щастя. Неможливо відключити негативні почуття, не відключивши при цьому позитивні. Під вантажем накопичених дрібних непорозумінь, про які відрито не говорилося, і невисловлених образ поступово погіршуються стосунки. Тому має сенс аналізувати і висловлювати емоції. Це не означає, що завжди потрібно озвучувати всі свої емоції. У житті трапляються ситуації, коли це недоречно. І в цьому випадку дозвольте емоціям існувати, використовуючи їх як інформацію, сигнал для наступних дій. Недоцільно чинити опір емоціям й почуттям, які вже виникли та їх відчуваємо. Адже опір лише підживлює енергією і посилює те, що для нас є небажаним (наприклад, страх виступу)» [30, с.37].

«Уникнення - це спосіб давати раду з емоціями, відволікаючись від них за допомогою усіляких розваг, є однією з форм придушення. Замість придушення або уникнення емоцій доцільно бути в контакт з ними, довіряти їм, відкрито і природньо висловлювати. Пригнічує або бурхливо висловлює свої емоції той, хто не вмів ними управляти. Емоційна саморегуляція - це свідоме вольове управління внутрішніми процесами своєї психіки, що дозволяє дати «вихід почуттю» у необразливій для інших формі та цілеспрямовано впливати на свій емоційний стан задля його позитивних змін. Існує багато способів саморегуляції, спеціальних технік управління емоціями» [30, с.37].

Завершення тренінгу. Зворотній зв'язок. Чи справдилися очікування?

Вправа «Покажи пальцем»

«Мета: створення відчуття завершеності процесу.

Методичні рекомендації. Вправа виконується в колі. Для початку всім учасникам пропонується підняти вгору руку з витягнутим вказівним пальцем. Потім ведучий називає яку-небудь властивість і пропонує учасникам опустити руку, показавши пальцем на того, хто, з точки зору кожного з них, має сьогодні дану властивість. Наприклад: покажіть самого активного сьогодні, самого сумного, покажіть того, хто сьогодні особливо веселив групу, того, хто сьогодні допоміг вам, покажіть того, з ким би ви хотіли познайомитися ближче (або дізнатись більше інформації).

Необхідно кожен раз робити паузу, щоб учасники могли розглянути групу з витягнутими руками (хто на кого показує). Після цього дається команда «Руку вгору» і називається наступна властивість.

Дана вправа є гарним середовищем передачі зворотного зв'язку (при добре продуманих «питаннях»)» [44, с. 158].

Домашнє завдання. Записати в щоденник свої враження.

Заняття 7. Пропрацюємо агресію

Мета: навчити учасників тренінгу усвідомлювати свої почуття; відреагування агресії та пошук соціально-прийнятних форм вираження агресивних переживань.

Привітання.

Перевірка домашнього завдання.

Очікування від заняття.

Гра «Конкурс художників».

«Мета: зниження агресивності та страхів.

Психолог заздалегідь готує чорно-білі малюнки якого-небудь казкового агресивного персонажа (можливо, з мультфільму чи комп'ютерної гри). Він пропонує учасникам пограти у художників, які мають зробити цей малюнок добрим. Всім учасникам роздають заздалегідь підготовлені малюнки, до яких вони домальовують «добрі деталі»: або пухнастого хвоста, або яскраві прикраси тощо» [10, с.55].

Вправа «Телепатія» [38, с. 36]

«**Мета:** оволодіння прийомами саморегуляції для зняття емоційного напруження, вміння працювати в команді, розвиток комунікативних навичок.

Тренер пропонує членам групи взяти участь у «парапсихологічному» досвіді. Учасники розбиваються на пари в кожній парі розподіляються ролі «реципієнта» та «індуктора». «Реципієнт» зручно уможується на стільці, заплющує очі. Його завдання - бути уважним і абсолютно пасивним: нічого не робити самому, але все уловлювати, вбирати й запам'ятовувати. Завдання «індуктора» подумки розслабити свого партнера» [38, с. 37].

«За командою ведучого пари починають працювати. Через кожні 3-5 хвилин відбувається зміна ролей у парах або зміна партнерів. Після 2-3 сеансів «телепатії» ведучий пропонує «реципієнтам» описати відчуття, що виникли. Під час бесіди з'ясовується, що багатьом «індукторам» дійсно вдалося вирішити своє завдання. Комуś повністю, більшості лише частково. Багато «реципієнтів» дають яскраві і докладні описи всього перебігу розслаблення, відзначають особливості переходу розслаблення від однієї частини тіла до іншої. Досить часто можна почути про незавершені впливи «індуктора», коли розслаблююча хвиля, почавши поширюватися по тілу, в якийсь момент «застрягла», «відступила» або розсіялася» [38, с. 37].

«Коментар. Справжні механізми, які спостерігаються у цій грі феноменів пояснюють концентрацією уваги на власному тілі, викликаними навіюванням обманами сприйняття у деяких випадках несвідомо сприйнятими ритмами дихання «індуктора». Тренеру краще не поспішати з розвінчанням таємничих явищ, надавши слово «індукторам», присвятити наступне коло обговорення прийому «телепатичного» впливу» [38, с. 37].

«Ця фаза гри особливо важлива, оскільки виявляє і робить загальним надбанням групи все багатство стратегій релаксуючого впливу на інших. Під час проведення гри учасники використовують різні способи розслаблення на відстані, причому кожен з учасників часто застосовує якийсь один прийом, навіть не підозрюючи про можливості інших рішень. Одні «подумки»

умовляють партнера розслабитися, намагаючись робити це якомога більш відчутно та переконливо. Інші намагаються яскраво уявити собі, як «реципієнт» обм'якає та розповзається на своєму стільці» [38, с. 37].

«Комусь важливо відчутти себе партнером, що сидить у кріслі, перетілитися в нього і, розслабляючись самому, уявити, що це він розслабляється. Хтось знаходить рішення в тому, щоб розслабитися самим і за допомогою уяви «перекачати» свою розслабленість у партнера» [38, с. 38].

Завершення тренінгу. Зворотній зв'язок. Чи справдилися очікування?

Вправа «Оплески»

«Мета: підняття настрою, завершення заняття на емоційному рівня

Методичні рекомендації. Учасникам пропонується стати в коло, один з бажаючих виходить у центр кола, а решта йому бурхливо аплодує. Вони продовжують це робити рівно стільки, скільки він захоче. Він дякує групі (каже «дякую», робить уклін тощо) і повертається в коло. Після цього виходить наступний учасник» [44, с. 158].

«Цікаво спостерігати реакцію учасників, яким аплодують. Хтось при цьому входить в кураж і бурхливо робить уклін, хтось соромиться, говорить спасибі, але група нерідко не відпускає його, продовжуючи нагороджувати оплесками» [44, с. 158].

Домашнє завдання. Записати в щоденник свої враження.

Заняття 8. Пропрацюємо агресію

Мета: навчити учасників тренінгу усвідомлювати свої почуття; відреагування агресії та пошук соціально-прийнятних форм вираження агресивних переживань.

Привітання.

Перевірка домашнього завдання.

Очікування від заняття.

Вправа «Рубаємо дрова».

Мета: звільнення від накопиченої агресивної енергії, зняття напруження.

А хто з вас коли-небудь рубав дрова? Хто може показати як це робити? Як необхідно тримати сокиру, в якому положенні ставити ноги? Ставайте так, аби навколо вас було багато місця. Уявіть, що вам необхідно нарубати дрова. На пеньок поставте колоду, тримайте сокиру над головою та з силою опускайте вниз, промовляючи звук «Ха!». Можна розділитися по парах і по черзі рубати по колоді» [10, с. 55-56].

Вправа «Політ наяву»

«Мета: формування вміння контролювати емоційні та психічні стани, концентруватися та приходити до активного стану.

Оснащення непотрібне.

Інструкція. Учасники розсаджуються, заплющують очі. Тренер пропонує кожному уявити себе «бульбашкою», яка підводиться й опускаються в ритмі дихання. На вдиху кулька стає дедалі невагомішою і злітає догори, подібно до повітряної кульки, на видиху - набирає вагу і масивним вантажем провалюється все глибше і глибше. Після 2-3 хвилин роботи можна обмінятися враженнями і з'ясувати, що хтось може злітати під стелю, хтось до неба, хтось не може відірватися від стільця. Потім група переходить до основної частини вправи. На вдиху відчувається внутрішнє піднесення, на видиху – пауза, під час якої головне не сповзти з досягнутого рубежу, наступний вдих – крок угору.

Питання для обговорення. Поділитися враженнями після виконання вправи. Прокоментувати власний емоційний стан» [38, с. 56].

Вправа «Мої ресурси»

Мета: досягнення оптимального емоційного стану.

Методичні рекомендації. Ведучий починає вправу зі слів:

«Уявіть собі місце, де Вам напевно буде добре. Це місце може бути реальним і уявним. Для когось це – його власна кімната, а для когось – будинок друзів. Хтось уявить себе в лісі, в гроті, на узбережжі, де був багато разів; а хтось вибере казковий куточок, де бував тільки у уяві. Знайдіть таке місце»[44, с.122].

Повністю дослідіть його: побачте все, що знаходиться навколо; почуйте всі звуки цього місця; подумки торкайтесь його руками, ногами, всім тілом; відчуйте запахи цього місця.

А тепер вберіть в себе всю його силу: відчуйте, як Ваше тіло наливається легкістю і енергією; як Ваші думки стають більш ясними і спокійними; як Ваша душа розслабляється.

Обговорення йде навколо питань: «З'явилися нові відчуття в душі і в тілі?»; «Відчуваєте себе бадьорим і сильним після медитації?» [44, с.123].

Завершення тренінгу. Зворотній зв'язок. Чи справдилися очікування?

Вправа «Гарячий стілець»

«Мета: створення атмосфери завершеності процесу.

Методичні рекомендації. Вибирається головний учасник, який сідає в центр кола на стілець. Всі інші задають йому запитання, а він по можливості глибоко і чесно відповідає на них. Передбачається, що якщо навіть якесь питання залишиться без відповіді, роздуми на дану тему допоможуть головному учаснику просунути трохи вперед у своєму розвитку. Та ж процедура проробляється з кожним.

Обговорюються почуття учасників» [44, с.157].

Домашнє завдання. Записати в щоденник свої враження.

Заняття 9. Інтегроване.

Мета: продемонструвати роль почуттів у нашому житті, необхідність їх вираження; ознайомлення з різноманітними назвами почуттів та емоційних станів; формування та відпрацювання навичок розпізнавання емоцій та почуттів, вираження негативних емоцій соціально прийнятним способом.

Гра «Емоція по колу»

Один учасник показує сусідові якусь гримасу. Той якомога точніше її копіює і передає далі. Гримаса передається по колу і повертається до «автора», який говорить, яку емоцію хотів передати і яку отримав, а всі учасники мають можливість подискутувати, чому нас часто неправильно розуміють [44].

Вправа «Останній монолог»

«Мета: закріплення успіху, створення відчуття завершеності процесу»

«Методичні рекомендації. Учасники сидять у загальному колі. Їм пропонується інструкція: «Сядьте зручніше, закрийте очі, розслабтеся... Згадайте весь той час, що ми провели разом... Подумки намалюйте очима кожного учасника групи, її ведучого... Подумайте, що Ви хотіли, але не встигли сказати групі... Зробіть це» [44, с.159].

«Обговорюються почуття учасників» [44, с.159].

Завершення тренінгу. Зворотній зв'язок. Чи справдилися очікування?

Вправа «Похвали себе»

«Мета: створення відчуття завершеності процесу.

Методичні рекомендації. Учасники сидять у загальному колі і одержують інструкцію: «Продумайте і запишіть:

що нового Ви дізналися в процесі тренінгу?;

в чому подолали себе?;

яку нову форму поведінки випробували?;

які нові для себе емоції відчули?;

що вже готові перенести в реальне життя?»

Потім вони по черзі хваляться своїми досягненнями у тренінговій роботі. Обговорюються почуття учасників» [44, с.156].

Домашнє завдання. Записати в щоденник свої враження. Також респондентам надається змога пройти опитування після проведеної тренінгової роботи за посиланням на гугл-диску, в затишній атмосфері, що нічого не відволікало.

Заняття 10. Завершальне

Привітання

Вправа «Єднальна нитка».

«Мета: вираження емоцій та почуттів.

«Всі сідають в коло. Психолог розповідає: «Тепер ми, передаючи клубок одне одному, будемо розмотувати нитку і говорити про те, що ми відчуваємо, чого хочемо отримати для себе і чого хочемо побажати іншим». Психолог, утримуючи кінець нитки, розповідає про свої почуття, висловлює побажання і передає клубок наступному учаснику [10, с. 35].

«Вправа продовжується. Коли всі висловляться і клубок повернеться до ведучого, учасників тренінгу натягують нитку і заплющують очі. Психолог просить учасників уявити, що всі вони складають одне ціле, але кожен з них важливий і значущий для всіх» [10, с. 35].

Гра «Подаруй сердечко».

«Мета: розвиток самоприйняття та впевненості в собі.

Психолог пропонує учасникам тренінгу взяти з коробки по одному паперовому сердечку і подарувати його сусіду зліва зі словами: «Я дарую тобі це сердечко, тому що ти най...» [10, с. 156]

Рефлексія останнього заняття. Підсумок роботи. Зворотній зв'язок.

Вправа «Перший крок»

«Мета: перенесення досягнень в реальне життя, створення відчуття завершеності процесу.

Методичні рекомендації. Учасники сидять у загальному колі. Їм пропонується інструкція: «Сядьте зручніше, закрийте очі, розслабтеся... Згадайте весь той час, що ми провели разом... Виділіть найголовніше з того, що ви тут отримали... Подумайте, як Ви зможете реалізувати це в своєму реальному житті... Який буде Ваш перший крок? Коли Ви його зробите?»

Обговорюються результати медитації» [10, с. 157].

Прощання. Підводяться підсумки тренінгових занять, але пропонується далі продовжувати заповнення щоденника. Надається рекомендація, що за необхідності можна звертатися до психолога за допомогою в межах компетенції.

3.3. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів

У даному дослідженні за Опитувальником «Інсталяції образливості індивіда» (ІОІ-1) С. О. Гарькавця, С. І. Яковенко взяли участь 30 осіб (15 хлопців та 15 дівчат у віці від 15 до 18 років).

Нами було розроблено форми для онлайн-опитування респондентів. Результати дослідження після проведених тренінгів представлено в діаграмі на рисунку 3.1.

Зупинимось докладніше на інтерпретації результатів за шкалами:

Шкала 1. Образливість як ворожість або агресія показник 26,66% у хлопців, 26,66% - у дівчат. Даний показник знизився після проведеної корекційної роботи у хлопців на 6,67%, у дівчат на 3,33%. Відсоток від загальної кількості опитаних 53,3% - 11 осіб.

Шкала 2. Образливість як помста показник 23,33% у дівчат, 13,33 % - у хлопців, що на 10 % менше, ніж у дівчат. Даний показник знизився після проведеної корекційної роботи у хлопців на 6,67%, у дівчат на 3,33%. Відсоток від загальної кількості опитаних 36,6% - 11 осіб.

Шкала 3. Образливість як упертість показник 63,33 % від загальної кількості опитаних - 19 осіб. Хлопці – 30%, дівчата - 33,33%. Даний показник знизився після проведеної корекційної роботи у хлопців на 6,66%, у дівчат на 10%.

Шкала 4. Образливість як маніпуляція показник 13,33 % у хлопців та 23,33 % у дівчат. Даний показник знизився після проведеної корекційної роботи у хлопців на 6,67%, у дівчат на 3,34%. Відсоток від загальної кількості опитаних 36,6% - 11 осіб.

Шкала 5. Образливість як страх показник 9,99 % у хлопців та 16,66 % у дівчат. Даний показник знизився після проведеної корекційної роботи у хлопців на 3,34%, у дівчат на 3,34%. Відсоток від загальної кількості опитаних 26,6% - 8 осіб.

Дослідження показало, що дівчата є більш схильними до брехні - 53,3%, хлопці мають показник - 46,7%, даний показник після проведеної тренінгової роботи не змінився.



Рис.3.1. Гістограма результатів дослідження за опитувальником «Інсталяція образливості індивіда»

За результатами діагностики ми провели кількісний аналіз розподілу респондентів за шкалами образливості, без урахування гендерного аспекту, результат наявно представлено в табл. 3.1.

За результатами даного аналізу ми визначили, що найбільший показник 19 особи має образливість як упертість, що на 5 осіб менше після тренінгових занять, що доводить результативність проведеної психокорекційної роботи.

Таблиця 3.1

Розподіл респондентів за шкалами образливості

Шкала агресивності	Кількість респондентів, які мають високий показник	Значимість t-Стюдента
Шкала 1. Образливість як ворожість або агресія.	16 осіб	$t_{0.01} = 4.6041$
Шкала 2. Образливість як помста.	11 осіб	$t_{0.01} = 2.75$
Шкала 3. Образливість як упертість.	19 осіб	$t_{0.01} = 3.0123$
Шкала 4. Образливість як маніпуляція.	11 осіб	$t_{0.01} = 2.6633$
Шкала 5. Образливість як страх.	8 осіб	$t_{0.01} = 2.75$

Інші показники шкал образливості також після проведеної корекційної роботи мають тенденцію до зниження рівня образливості, що доведено при порівнянні вибірових середніх величин двох груп даних для вирішення питання статистичної відмінності середніх значень за допомогою розрахування критерію t-Стюдента. Обчислене значення відповідає табличному, тому можемо зробити висновок про вірогідність статистичних вибірок.

Шкала Образливість як ворожість або агресія на 3 особи;

Шкала Образливість як помста на 3 особи;

Шкала Образливість як маніпуляція на 3 особи;

Шкала Образливість як страх на 2 особи.

Досліджуваних із низьким рівнем образливості не виявилось.

За результатами дослідження, ми можемо зробити висновок, що показники щодо образливості покращилися.

Результати дослідження за методикою діагностики рівня невротизації (за Л. І. Вассерманом) дозволяють визначити рівень невротизації серед респондентів.

У даному опитуванні після проведеної психокорекційної роботи участь взяли 30 осіб, 15 дівчат та 15 хлопців.

Після опрацювання дослідження ми виявили три групи здобувачів освіти за рівнем невротизації: низький, середній та високий.

Високий рівень невротизації визначено у здобувачів освіти, які відповіли позитивно на більше, чим 20 питань позитивно.

Такі особи емоційно збудливі, безініціативні, мають труднощі у спілкуванні, соціально боязливі, мають постійні переживання негативного характеру - роздратованість, тривожність, напруженість тощо.

Здобувачі освіти із середнім рівнем невротизації мали 10-19 позитивних відповідей.

Середній рівень невротизації має періодичні прояви тривожності, частою зміною емоційних станів, мають дискомфорт у спілкуванні, але незначного рівня.

Респонденти, які відповіли менше 9 позитивних відповідей мають низький показник рівня невротизації.

Це емоційно стійкі, незалежні, мають почуття гідності, сміливості, легко спілкуються із людьми.

За результатами дослідження ми визначили, що високий рівень невротизації мають 1 хлопець, що складає 6,6% та 2 дівчат - 13,33%, маємо тенденцію до зниження даного показника.

Середній рівень невротизації за результатами проведеного дослідження виявлено, що 8 хлопців - 53,33% мають середній рівень невротизації, 7 дівчат - середній рівень невротизації- 46,66%.

Низький рівень невротизації за результатами проведеної методики виявлено у 6 хлопців, що складає 40% та у 6 дівчат, що складає 40%.

Результати опитування довели, що у 3 хлопців - 20% та у 3 дівчат - 20% знизився рівень невротизації.

Результати дослідження представлено в гістограмі на рис. 3.2.

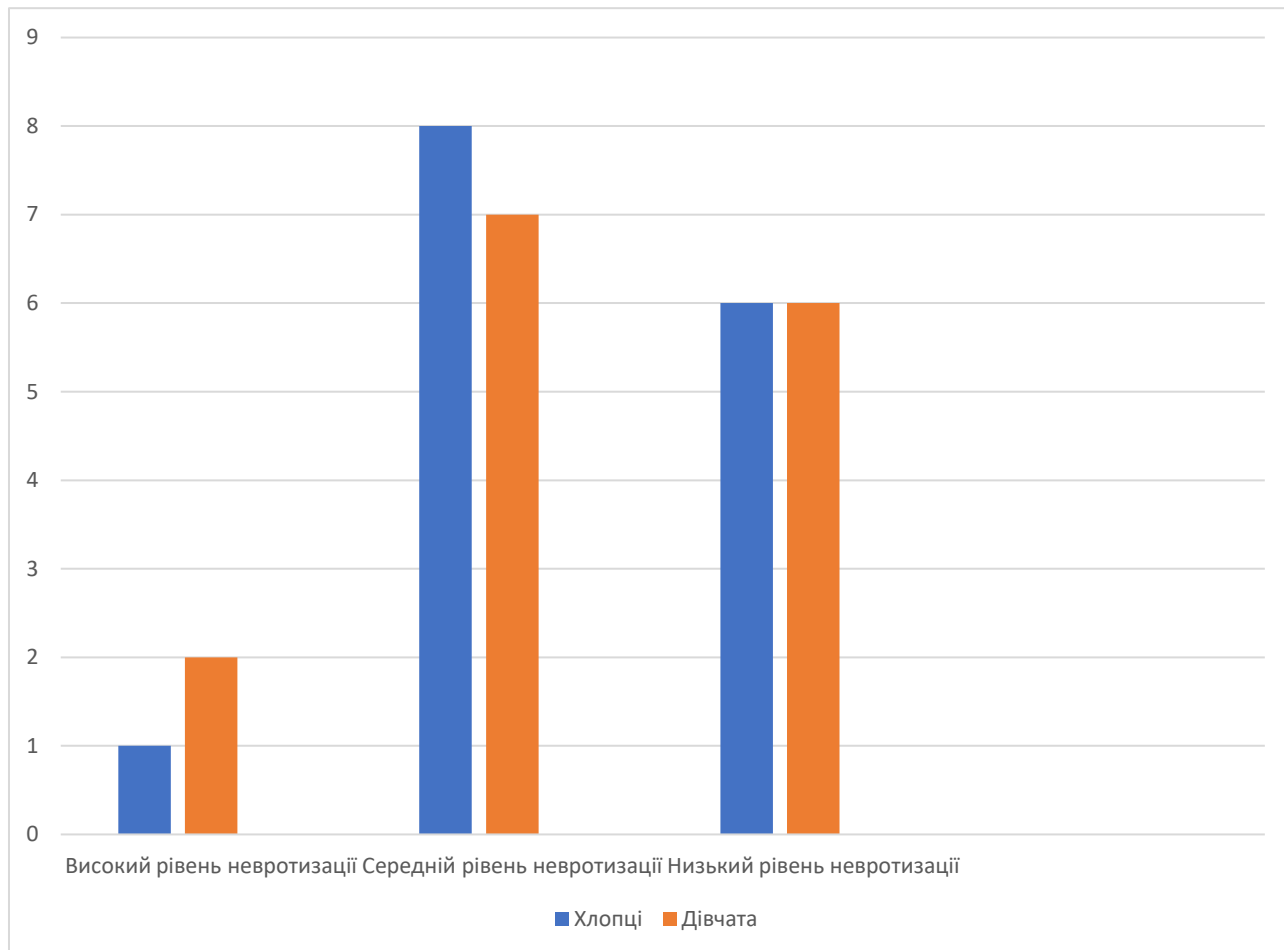


Рис. 3.2. Гістограма результатів дослідження за методикою рівня невротизації після проведеної тренінгової роботи

За результатами дослідження ми виявили, що рівень невротизації серед хлопців знизився на 3 особи, серед дівчат на 4 особи, що свідчить про результативність проведеної тренінгової роботи та правильно підібраних корекційних вправ.

У таблиці 3.2 представлено показники зміни рівнів невротизації після корекційної роботи.

Таблиця 3.2

Зміни рівнів невротизації після корекційної роботи

Показник	Кількість хлопців до корекції	Кількість хлопців після корекції	Кількість дівчат до корекції	Кількість дівчат після корекції
Високий рівень	3	1	3	2
Середній рівень	7	8	9	7
Низький рівень	5	6	3	6

Проведення психокорекційної роботи змінило показники і дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда у хлопців представлено в таблиці 3.3.

За результатами дослідження адаптивності 1 особа - 6,6% хлопців мають показник вище норми. 11 хлопців - 73,3% показали нормальний рівень. 3 хлопців - 13,3% мають показник нижче норми.

За результатами дослідження дезадаптивності показник вище норми відсутній, 11 хлопців - 73,3% мають нормальний показник, 4 респондентів - 26,6% мають показник нижче норми.

За результатами дослідження прийняття себе показник вище норми не виявлено, 10 хлопців - 66,6% мають нормальний показник, 5 респондентів - 33,3% мають показник нижче норми.

За результатами дослідження неприйняття себе 13,3% хлопців мають високий рівень неприйняття себе, 66,6% - середній рівень неприйняття себе, 13,3% низький неприйняття.

Таблиця 3.3

**Дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації
хлопців юнацького віку за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда (у %)**

Шкала / Амплітуда Показника	Адаптивність	Деадаптивність	Прийняття себе	Неприйняття себе	Прийняття інших	Неприйняття інших	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль	Домінування	Підлеглість	Ескапізм
Вище норми	6,6 %	-	-	13,3 %	6,6 %	6,6 %	13,3 %	13,3 %	13,3 %	-	13,3 %	-	6,6 %
Норма	73,3 %	73,3 %	66,6 %	66,6 %	80 %	80 %	66,6 %	60 %	66,6 %	73,3 %	73,3 %	80 %	66,6 %
Нижче норми	13,3 %	26,6 %	33,3 %	13,3 %	13,3 %	20 %	20 %	26,6 %	20 %	26,6 %	13,3 %	20 %	26,6 %

Результат дослідження прийняття інших виявив 6,6% високий показник, 80% мають показник у межах норми, 13,3% - низький показник.

Результат дослідження неприйняття інших виявив 6,6% високий показник, 80% мають показник у межах норми, 13,3% - низький показник.

Ми визначили, що 66,6% опитуваних хлопців мають середній рівень емоційного комфорту, 13,3% - високий рівень, 20% - низький.

Результат емоційного дискомфорту: 13,3% хлопців мають високий рівень, 26,6% - показник нижче норми, показник в межах норми - 60%.

Результат дослідження зовнішнього контролю дав змогу отримати наступні показники, а саме: 13,3% респондентів мають високий показник, 66,6% респондентів мають середній показник, 20% - показник нижче норми.

Зовнішній контроль 73,3% мають середній показник, 26,6% показали результат нижче норми, високий показник відсутній.

Відповідно до шкали домінування ми отримали наступні результати: 13,3% мають високий рівень ти низький рівень, 73,3% показник середнього рівня.

Результат дослідження за шкалою підлеглих високий рівень не виявлено у жодного респондента, 80% - нормальний показник, 20% - низький рівень.

За шкалою ескапізм маємо наступні результати дослідження: 6,6% мають високий рівень, 26,6% низький рівень, 66,6% - переважна більшість - середній показник.

За результатами проведеної психокорекційної роботи можемо зробити висновки, щодо покращення результатів кількості респондентів, які мають нормальні показники.

Результати дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда після проведеної тренінгової роботи у дівчат представлено в табл. 3.4 .

За результатами дослідження адаптивності 13,3% в мають показник вище норми, 60% показали нормальний рівень, 26,6% мають показник нижче норми.

За результатами дослідження дезадаптивності показник вище норми відсутній, 73,3% мають нормальний показник, 26,6% мають показник нижче норми.

Тобто більшість дівчат має середній рівень дезадаптивності.

За результатами дослідження прийняття себе 13,3% показник вище норми, 66,6% мають нормальний показник, 20% мають показник нижче норми.

Тобто більшість дівчат має середній рівень прийняття себе.

За результатами дослідження неприйняття себе 20% мають високий рівень неприйняття себе, 73,3% - середній рівень неприйняття себе, 13,3% низький неприйняття.

Результат дослідження прийняття інших виявив 13,3% високий показник, 66,6% мають показник у межах норми, 20% - низький показник.

Таблиця 3.4

**Дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації
дівчат юнацького віку за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда (у %)**

Шкала	Адаптивність	Деадаптивність	Прийняття себе	Неприйняття себе	Прийняття інших	Неприйняття інших	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль	Домінування	Підлеглість	Ескапізм
Амплітуда Показника													
Вище норми	13,3 %	-	13,3 %	20%	13,3 %	13,3 %	20%	6,6 %	20 %	-	20%	-	6,6 %
Норма	60%	73,3 %	80%	73,3 %	66,6 %	60%	66,6 %	80%	80 %	66,6 %	73,3 %	86,6 %	86,6 %
Нижче норми	26,6 %	26,6 %	6,6 %	6,6 %	20%	26,6 %	13,3 %	13,3 %	-	33,3 %	6,66 %	13,3 %	6,6 %

Результат дослідження неприйняття інших виявив 13,3% високий показник, 60% мають показник у межах норми, 26,6% - низький показник.

Ми визначили, що 66,6% опитуваних мають середній рівень емоційного комфорту, 13,3% - високий рівень, 13,3% - низький.

Результат емоційного дискомфорту: 6,6% дівчат мають високий рівень, 13,3% - показник нижче норми, показник в межах норми - 80%.

Результат дослідження зовнішнього контролю дав змогу отримати наступні показники, а саме: 20% респондентів мають високий показник, 80% респондентів мають середній показник, показник нижче норми відсутній.

Зовнішній контроль 66,6% мають середній показник, 33,3% показали результат нижче норми, високий показник відсутній.

Відповідно до шкали домінування ми отримали наступні результати: 20% мають високий рівень, 6,6% - низький рівень, 73,3% показник середнього рівня.

Результат дослідження за шкалою підлеглості високий рівень не виявлено у жодного респондента, 86,6% - нормальний показник, 13,3% - низький рівень.

За шкалою ескапізм маємо наступні результати дослідження, а саме: високий рівень - 6,6%, мають низький рівень 6,6% дівчат.

Переважає більшість опитаних, що складає 86,6 % дівчат - визначено, як середній показник.

За результатами проведеної психокорекційної роботи можемо зробити висновки, щодо покращення результатів зниження кількості респондентів, які мають показники відхилення від нормальних показників.

За результатами дослідження ми з'ясували, що найвищий інтегральний показник після проведеної корекційної роботи у хлопців є домінування, прийняття інших та адаптивність.

Найнижчим інтегральним показником у хлопців є самосприйняття.

За результатами тренінгової роботи ми відзначаємо покращення щодо показників прийняття інших, домінування, емоційний комфорт, але знизилися показники самосприйняття, інтернальності та адаптивності.

Ми порівняли вибірккові середні величини двох груп даних для вирішення питання статистичної відмінності середніх значень за допомогою розрахування критерію t-Стюдента.

Обчислене значення відповідає табличному, тому можемо зробити висновок про вірогідність статистичних вибірок (див. табл 3.5).

За результатами дослідження ми з'ясували, що найвищий інтегральний показник після проведеної корекційної роботи є адаптивність та інтернальність, домінування та самосприйняття. Найнижчим інтегральним показником є самосприйняття.

За результатами дослідження ми з'ясували, що найвищий інтегральний показник після проведеної корекційної роботи є адаптивність, інтернальність та домінування.

Найнижчим інтегральним показником є прийняття інших. За результатами тренінгової роботи ми відзначаємо покращення щодо показників

адаптивність, самосприйняття, інтернальність та зниження інтегральних показників прийняття інших та емоційного комфорту.

Таблиця 3.5

Інтегральні показники дослідження за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (після корекції) у хлопців

Інтегральні показники	Інтегральний показник хлопці до тренінгу	Інтегральний показник після тренінгу	Відхилення після корекції	Значимість t-Стюдента
Адаптивність	53,14%	53,08%	-0,06%	$t_{0.01} = 2.6633$
Самосприйняття	46,24%	45,14%	-1,1%	$t_{0.01} = 2.7564$
Прийняття інших	46,35%	54,3%	+ 7,95%	$t_{0.01} = 2.6618$
Емоційний комфорт	49,73%	50%	+0,27%	$t_{0.01} = 2.6633$
Інтернальність	53,59%	48,89%	-4,7%	$t_{0.01} = 2.6633$
Домінування	50,73%	56,94%	+6,21%	$t_{0.01} = 2.6618$

Ми порівняли вибіркові середні величини двох груп даних для вирішення питання статистичної відмінності середніх значень за допомогою розрахування критерію t-Стюдента.

Обчислене значення відповідає табличному, тому можемо зробити висновок про вірогідність статистичних вибірок (див. табл.3.6).

У даному дослідженні за Методикою діагностики показників та форм агресії Баса-Дарки взяли участь 30 осіб (15 хлопців та 15 дівчат у віці від 15 до 18 років).

Таблиця 3.6

Інтегральні показники дослідження за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (після корекції) у дівчат

Інтегральні показники	Інтегральний показник дівчата до тренінгу	Інтегральний показник після тренінгу	Відхилення після корекції	Значимість t– Стьюдента
Адаптивність	46,85%	54,67%	+7,82%	$t_{0.05} = 2.001$
Самосприйняття	48,94%	50,54%	+1,6%	$t_{0.05} = 2.0003$
Прийняття інших	51,82%	47,87 %	-3,95%	$t_{0.05} = 2.002$
Емоційний комфорт	50,80%	48,97%	-1,86%	$t_{0.05} = 2.0017$
Інтернальність	53,91%	54,02%	+ 0,38%	$t_{0.05} = 2.002$
Домінування	57,24%	52,29%	- 4,95%	$t_{0.05} = 2.0017$

Нами було розроблено форми для онлайн-опитування респондентів.

Отримані результати дослідження після проведеної корекційної роботи представлено в гістограмі на рис. 3.3.

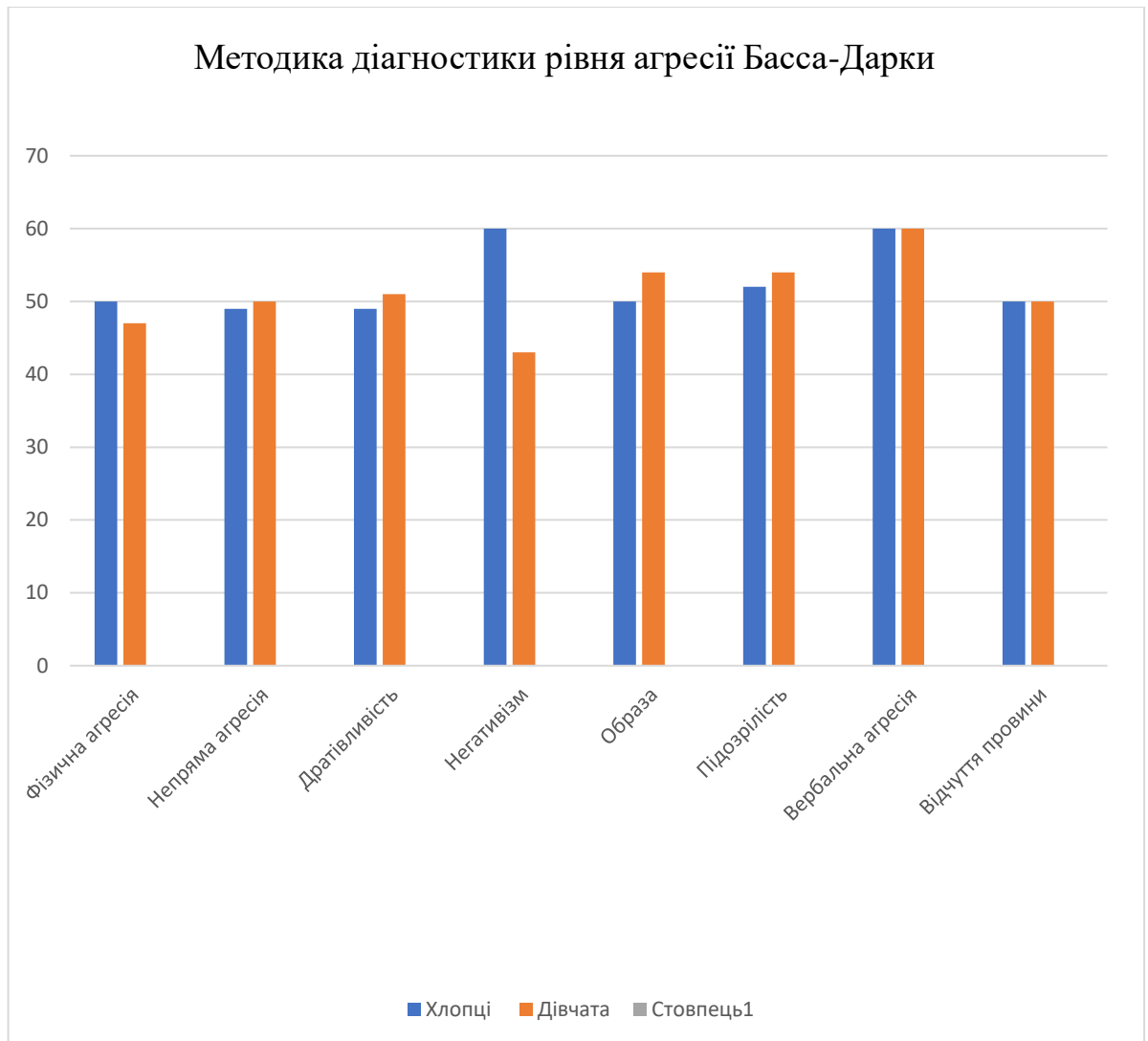


Рис. 3.3. Гістограма результатів дослідження за методикою діагностики рівня Басса - Дарки

Після обробки даних було отримано такі результати проявів агресивних реакцій у хлопців та дівчат:

- фізична агресія у хлопців - 50 %, норма рівня агресивної реакції, у дівчат - 47 %, норма;
- непряма агресія у хлопців - 49 %, норма, у дівчат - 50 %, норма рівню агресивної реакції;
- роздратування у хлопців - 49 %, норма, у дівчат - 51%, що також є нормою;
- негативізм у хлопців - 60 %, підвищений рівень агресивної реакції, у дівчат - 43 %, що є нормою;

- образа у хлопців - 50 %, підвищений рівень агресивної реакції, у дівчат -54 %, також підвищений рівень агресивної реакції;
- підозрілість у хлопців - 52 %, підвищений рівень агресивної реакції, у дівчат - 54 %, також підвищений рівень агресивної реакції;
- вербальна агресія у хлопців - 60 %, підвищений рівень агресивної реакції, у дівчат - 60 %, також підвищений рівень агресивної реакції;
- почуття провини у хлопців - 50 %, підвищений рівень агресивної реакції, у дівчат - 50 %, також підвищений рівень агресивної реакції.

За результатами дослідження ми визначили індекс ворожості, який складається із 5 та 6 шкали, індекс агресії складається із 1, 3 та 7 шкали.

Ми визначили, що 4 хлопця мають високий рівень агресії та 5 дівчат, високий індекс ворожості виявлено у 4 хлопців та 6 дівчат (див. табл.3.7).

За результатами дослідження ми виявили, що індекс агресивності та ворожості вищий у дівчат.

За результатами наведеними в табл. 3.7 ми можемо зробити висновок, що рівень індексу ворожості та агресивності в середньому знижено на 16,6 % .

Таблиця 3.7

Індекс агресивності та ворожості

	Високий індекс агресії Кількість осіб до тренінгу	Високий індекс агресивності Кількість осіб після тренінгу	Високий індекс ворожості Кількість осіб до тренінгу	Високий індекс ворожості Кількість осіб після тренінгу
Хлопці	5	4	6	4
Дівчата	6	5	7	6

Отже, за результатами формувального експерименту ми можемо констатувати, що тренінгова програма психокорекційний тренінг «Формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці за умов воєнного стану»

дозволяє формувати навички контролювати та розуміти свої емоції, знаходити позитив навіть в негативних емоціях, ставити перед собою цілі та досягати їх виконання, розвиває комунікативні вміння, знижує рівень агресивності, образливості та невротизації.

Висновки до 3 розділу

1. Ми розробили програму психологічної корекції, яка мала на меті контроль та розпізнавання своїх емоцій та саморегуляції, навчання прийомів для керування своїми емоціями, зниження рівня агресивності та невротизації. Програма складалася із 10 тренінгових занять, які проводилися груповими заняттями, яка містить оптимально підібрані психологічні вправи, що сприяють позитивним змінам емоційної сфери юнаків та дівчат.

2. Результат ефективності корекційної роботи підтверджено порівнянням вибірових середніх величин двох груп даних за двома методиками Опитувальник «Інсталяції образливості індивіда» (IOI-1) С. О. Гарькавця, С. І. Яковенко та Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда для вирішення питання статистичної відмінності середніх значень за допомогою розрахування критерію t-Стюдента. Обчислене значення відповідає табличному, тому можемо зробити висновок про вірогідність статистичних вибірок.

3. За результатами формувального експерименту ми можемо констатувати, що тренінгова програма психокорекційний тренінг «Формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці за умов воєнного стану» дозволяє формувати навички контролювати та розуміти свої емоції, знаходити позитив навіть в негативних емоціях, ставити перед собою цілі та досягати їх виконання, розвиває комунікативні вміння, знижує рівень агресивності, образливості та невротизації.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та експериментальне дослідження особливостей формування образливості особистості у підлітковому віці та шляхів щодо його запобігання дозволяє зробити такі узагальнені висновки.

1. Теоретичний аналіз проблеми показав, що питання розвитку емоційної сфери юнацтва досліджувалося вітчизняними та закордонними науковцями, ми розуміємо, що питання емоційної сфери знаходиться у стані вивчення та не є новим. Вітчизняними та іноземними науковцями-психологами накопичено значну кількість матеріалів, розроблено концепції, розроблено психодіагностичний матеріал. Дані дослідження ми можемо використати для нашої кваліфікаційної роботи. Але в даний період проблема вивчення емоційної сфери залишається актуальною. Аналіз наукової літератури із досліджуваної теми визначив, що поняття «емоції» у психологічних наробках вітчизняних та закордонних трактується неоднозначно. На даний момент в психології не існує єдиного підходу до виникнення та формування поняття емоційної сфери, також різняться і погляди щодо природи даної дефініції. Також ми дійшли висновку, що на даному етапі недостатньо вивчене питання безпосереднього формування емоційної сфери.

2. На підставі аналізу наукової літератури ми визначили, що в юнацькому віці формується світогляд, завершується ідентифікація особистості. В даний період відбувається сепарація молодого людини, а основною діяльністю є освітня або професійна. основна характеристика юнацького віку – підвищена емоційна збудливість. У даний віковий періоду хлопців та дівчат покращується загальний емоційний стан, відбувається контрольоване регулювання почуттів та настроїв, розширюються кордони спілкування, зростає роль індивідуалізації. В юнацькому віці емоційна сфера є гнучкішою, контрольованою та керованою, а емоційне життя значно інтенсивніше і стабільніше, вищі почуття знаходяться на значному рівні розвитку, індивідуально-типологічні особливості стають виразнішими, щодо вольової сфери - зростає самоконтроль, хоча він ще недостатньо стійкий, що призводить до акцентуацій характеру. Також ми

розглянули питання впливу екстремальних умов на емоційний стан юнацтва та визначили поняття екстремальної ситуації та її впливу на емоційну сферу молодого людини. Визначили, що під час правового режиму воєнного стану особистість може отримати психологічну мультитравму та тривале знаходження в екстремальних умовах може призвести до стресу та психологічних розладів.

3. На підставі результатів емпіричного дослідження було з'ясовано, що більшість респондентів мають відхилення від норми за результатами діагностик, це дає змогу на підтвердження завдань нашого дослідження. 53,3% респондентів мають високий рівень образливості, що призводить до тривожності, низького рівню самоконтролю, часто особи із високим рівнем образливості вважають, що до них несправедливо ставляться, також можливі порушення в комунікативній сфері, високого рівню агресивності, підвищеної конфліктності, що може, в свою чергу, призвести до підвищеного рівня невротизації та за результатами дослідження ми виявили, що індекс агресивності та ворожості вищий у дівчат. Опитуваних із низьким рівнем образливості не виявилось.

Встановлено, що еспондентів із низьким рівнем агресивності та ворожості не виявилось; за результатами дослідження ми визначили, що рівень агресивності та ворожості на 6.6% більший у дівчат на відміну від хлопців. Найбільші показники середнього рівня невротизації, що свідчить про періодичні прояви тривожності, частою зміною емоційних станів, мають дискомфорт у спілкуванні, але незначного рівня. 26,6% респондентів мають низький рівень невротизації. Дані експериментального дослідження доводять, що на формування емоційної сфери особистості юнацького віку впливають суспільно-політичні події.

4. Ми розробили програму психологічної корекції, яка мала на меті контроль та розпізнавання своїх емоцій та саморегуляції, навчання прийомів для керування своїми емоціями, зниження рівня агресивності та невротизації. Програма складалася із 10 тренінгових занять, які проводилися груповими

заняттями, які містять оптимально підібрані психологічні вправи, що сприяють позитивним змінам емоційної сфери юнаків та дівчат.

5. У ході формувального експерименту ми отримали наступні результати: зниження рівня образливості в осіб юнацького віку на 16,63%, але показник рівня брехні залишився на тому ж рівні, а саме: 53,3% у дівчат, 46,7 % у хлопців. Результати формувального експерименту довели зниження рівня невротизації серед респондентів на 20% та на 16,6 % зниження рівня агресивності та ворожості. На підставі формувального експерименту ми виявили підвищення рівня адаптивності на 7,82%, самосприйняття на 1,6%, інтернальності на 0,38%, але знизилися показники емоційного комфорту на 1,86% та прийняття інших на 3,95%.

За результатами формувального експерименту ми можемо констатувати, що тренінгова програма психокорекційний тренінг «Формування емоційної сфери особистості у юнацькому віці за умов воєнного стану» дозволяє формувати навички контролювати та розуміти свої емоції, знаходити позитив навіть в негативних емоціях, ставити перед собою цілі та досягати їх виконання, розвиває комунікативні вміння, знижує рівень агресивності, образливості та невротизації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Актуальні проблеми психології в закладах освіти: збірник наукових праць / за наук. ред. Ю.М.Карандишева, Т.В.Сенько [та ін.]; заг. ред. Н.М.Токаревої. - Вип. 7. - Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. –299с.
2. Актуальні проблеми сучасної психологічної науки: виклики сучасності: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (м. Житомир, 10 жовтня 2022р.) / Ред. колегія: Л.Котлова, Л.Бутузова, С.Дмитрієва, І.Долінчук, С.Максимець, О.Стахова / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 208 с.
3. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. - Львів: ЛьвДУВС, 2017. - 212 с.
4. Бойбіна, Ю.В. Обліково-звітня документація шкільного психолога [Текст] / Ю.В. Бойбіна, С.В. Гончарова - Харків, «Основа», 2009. - 216с.
5. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник / Григорій Петрович Васянович- К. : Педагогічна думка , 2012. - 114 с.
6. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/ М. Й. Варій - [3-тє вид.]- К.: Центр учбової літератури, 2009. - 1007 с.
7. Гарькавець С. О. Конфлікти в освітньому середовищі : діагностика та практика вирішення : навчально-методичний посібник./ Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 91 с.
8. Гарькавець С. О., Яковенко С. І. Методики дослідження образи: науково-методичний посібник з «Психодіагностики» / С. О. Гарькавець, С. І. Яковенко. – Сєверодонецьк: вид-во «Петіт», 2017. – 68 с.
9. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства - від знущань у сім'ї до політичного терору / переклад з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Вид-во Старого Лева, 2019.- 424 с.
10. Гридковець Л. М. Світ життєвих криз людини як дитини своєї сім'ї, свого роду та народу : монографія. Львів : Скриня, 2016. 380 с.

11. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / [авт. кол. В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук] ; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. – Київ : Ніка-Центр, 2020. - 122 с.
12. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001.- 112с.
13. Збірник нормативно-правових документів психологічної служби та ПМПК системи освіти України: до 10-річчя з дня заснування Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи / АПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи; упоряд. В.Г. Панок [та ін.]; наук. ред. С.Д. Максименко. - К. : Шкільний світ, 2008. - 256 с.
14. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022.- 184 с.
15. Ізард К. Е. Емоції людини / Пер. з англ. / К. Е. Ізард / Під ред. Л. Я. Гозмана, М. С. Єгорової. - М.:В-во МГУ, 1980. - 439 с.
16. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості / Н. С. Дмитріюк // Проблеми сучасної психології. - 2010. - №8. - С. 261-271.
17. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб./ Т.В. Дуткевич - К.: Центр учбової літератури, 2012. - 424 с.
18. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. Ред. проф. О.В.Тімченка - К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. -502 с.
19. Карамушка Л. М. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / Л. М. Карамушка, Т.В.Зайчикова - К: Міленіум, 2004. – 264 с.
20. Карчевський І. Р. Психологічні проблеми в екстремальних ситуаціях (для студентів спеціальності «Психологія» денної та заочної форм

навчання). Навчальний посібник / І. Р. Карчевський. - Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. - 192 с.

21. Кирпенко Т. М. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія / Т. М. Кирпенко, Ю. О. Бохонкова. - Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. - 176 с.

22. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посіб. Київ : ТОВ Видавництво «Логос», 2015.- 206 с.

23. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. - К.: Ельга, Ніка-Центр, 2017. - 505 с.

24. 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.

25. Кочубинська Т. М. Чинники соціально-психологічної дезадаптації учасників бойових дій. Соціально-психологічні особливості самоздійснення особистості в умовах сучасних трансформаційних змін : збірник матеріалів звітної науково-практичної конференції викладачів і студентів Навчально-наукового інституту педагогіки, психології, підготовки фахівців вищої кваліфікації. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця : ФОП Тарнашинський О. В., 2020. Вип. 7. с. 154-156.

26. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навчальний посібник / С. Б. Кузікова. 2-ге видання, перероблене, доповнене.- – Суми:Університетська книга, 2020. - 304 с.

27. Лящ О. П. Агресія і альтруїзм: чи можуть поряд існувати? Збірник наукових праць. Серія: Актуальні проблеми психології. / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2008. Т. 10. Вип. 4. с. 20–27.

28. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навч. посібник./ Максименко С.Д., Соловієнко В.О. - К.: МАУП, 2000.-256 с.

29. Максименко С.Д. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості / С.Д. Максименко, В.В. Клименко, А.В. Тостоухов. - К.: Вид-во Європ. ун-ту, 2010. - 151 с.
30. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків - К.: Педагогічна думка, 2012. - 112 с.
31. Меднікова Г. І. Психологічні особливості провідних ставлень підлітків з різним рівнем невротизації / Г. І. Меднікова // Харківський осінній марафон психотехнологій : матеріали III міжрегіон. наук.-практ. конф. (каталог психотехнологій; тези доп.), Харків, 26 жовт. 2019 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; [редкол.: Т. Б. Хомуленко та ін.]. – Харків : Діса плюс, 2019. - С. 162–164.
32. Медун Тетяна. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів./ Медун Тетяна - Київ, 2020. - 132с.
33. Методика проведення тренінгів з розвитку професійної компетентності андрагогів: методичні рекомендації / Баніт О. В., Коваленко О. Г. - К.: ШООД імені Івана Зязюна НАПН України, 2022. -104 с.
34. Михальченко Н.В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник. / Автор-упорядник Михальченко Н.В. - Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2018.- 236 с.
35. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію/англ. Д. Бусько; наук ред. К. Явна. Львів : Видавництво Українського католицького університету : Свічадо, 2014. 120 с. (Серія «Сам собі психотерапевт»).
36. Москалець В.П. Загальна психологія (текст): підручник./ - К. Ліра - К., 2020.- 564с.
37. Монотравми і політравми: класифікація та ознаки. Режим доступу URL: biomedicina.com.ua/monotravmy-i-politravmy-klasyfikatsiya-ta-oznaky
38. Мотрук Т.О. Програма психологічної корекції емоційних станів ігрозалежних юнаків (КЕСТі)/ Т.О. Мотрук. - Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, 2012.- 72с.

39. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. - К.: Вища школа, 2003. – 126 с.

40. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. - Київ, 2018. - 208 с. Загальна редакція: Н. Пророк. Колектив авторів: Наталія Пророк, Ольга Запорожець, Джошуа Креймеєр, Людмила Гридковець. Режим доступу

<https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf>

41. Особистість в екстремальних умовах : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (17 травня 2019 р., м. Львів). Львів, 2019. -140 с.

42. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник / Р.В.Павелків. - Вид. 2-е, стер. - К.: Кондор, 2015. - 469 с. режим доступу

<https://westudents.com.ua/knigi/490-vkova-psihologiya-pavelkv-rv.html>

43. Панок В.Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія /. - Київ : Ніка-Центр, 2017. - 188 с.

44. Практикум із групової психокорекції: підручник / С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О.В. Царькова, О.В. Кочкурова. - Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. - 414 с.

45. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник. / Уклад. : Г.Б. Растроста . - Суми. НВВ КЗ СОІШПО : 2018.- 64с.

46. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Агропромвидав України, 1998. - 348 с.

47. Психологія особистості : хрестоматія : навч. посіб. / О. Б.Мельничук, Р. Ф. Пасічняк, Л. М. Вольнова та ін. Київ : НПУ імені Н. П. Драгоманова, 2009. - 532 с.

48. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник [Текст]/ [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище].- Вид. 2-ге, виправл. - Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші, 2012. - 616с.: іл.

49. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. - К. : ТОВ "Видавництво "Логос". - 207 с.

50. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк [та ін]. Київ : ІНКОС, 2002. - 272 с.

51. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч.посіб./Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т.М.Титаренко.- К.: Міленіум, 2011.- 272с., режим доступу <https://library.nusta.edu.ua/depository>

52. Рибалка В. В. Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-поняттєвого апарату) :навчально-метод. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2003.- 204 с.

53. Савчин М.В. Вікова психологія. Навч.посіб.:/ М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – Академвидав, 2005.-202 с. режим доступу http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/890/Savchin.pdf.

54. Саннікова О. П. Системний аналіз адаптивності особистості: Монографія / Ольга Павлівна Саннікова, Оксана Володимирівна Кузецова. - Одеса: Видавництво ВМВ, 2017. - 392 с. режим доступу <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/17421>.

55. Саннікова О. П. Емоційність в структурі особистості
Эмоциональность в структуре личности / Ольга Павлівна Саннікова // - Одеса : Хорс, 1995. - 334с.
library.pdpu.edu.ua/images/pratsi_vchenyh/ptatsi.pdf/18.Sannikova.pdf.

56. Саннікова О. П. Континуально-ієрархічна модель емоційності. Наука і освіта. 2014. Вип. 1. С. 44–50.

57. Сергеєнкова О. П. Вікова психологія. Навч. Посіб./ Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. - К.: Центр учбової літератури, 2012. - 376 с.

58. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. - Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. - 84 с. - режим доступу URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/pozashkilna/psychologichna-sluzhba/metodichka-080914.pdf>.

59. Таран О. О. Психологічні відмінності харчової поведінки серед сучасної молоді./ О. О. Таран. - Житомирський Державний університет імені Івана Франка. 2014. - 46- с.

60. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх: монографія / [Н.Ю. Максимова, І.Ф. Манілов, А.М. Грись та ін.]; за ред. Н.Ю. Максимової. - Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. - 258 с.

61. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посібн. / За наук. ред. Л. М. Карамушки. - К.: Фірма «ІНКОС», 2005. - 366 с.

62. Токарева Н. М. Вікова і педагогічна психологія : підручник [для студентів вищих навчальних закладів] / Н. М. Токарева, А. В. Шамне. - Київ, 2017.- 480с.режим доступу dglib.nubip.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f5e61be5-c203-42f8-9372-5531b8b46c49/content.

63. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. / В. М. Федорчук - К. : «Центр учбової літератури», 2014. -250с.

64. Філоненко Л. А. Психологічні аспекти корекції соціальної спрямованості дезадаптованих підлітків / Людмила Анатоліївна Філоненко // Проблеми загальної та педагогічної психології. зб. наук. праць Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України. НАПН України. / За ред. С. Д. Максименка. Т. XIII, Ч. 5. - К.: 2011. - 436 с.

65. Фрейд З. Основні психологічні теорії в психоаналізі. Нарис історії [Текст] / З. Фрейд. - СПб. : Алетейя, 1998. - 251 с. - ISBN 5-89329-018-8 режим доступу http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe.

66. Фресс П., Піаже Ж. Експериментальна психологія / П. Фресс, Ж. Піаже - М., 1975. - Вип.5. режим доступу

<https://sociology.knu.ua/uk/library/eksperimentalnaya-psiholoziyaredfress-ppiazhez-h-vyrb>

67. Фурман А. А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтований вимір: монографія. Одеса: ОНПУ ; Тернопіль: ТНЕУ, 2016. - 312 с.

68. Фурман А. В., Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навч. посіб. Львів : Новий світ, 2006.- 360 с.

69. Халік О.О. Вплив особистісної тривожності на соціально-психологічну адаптацію студентів-першокурсників / О. О. Халік // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. –Київ. –2007. -№17(41). –Част.ІІ. –С. 229 -235.

70. Чебикін О. Я. Психологічні основи тренінгових технологій : монографія./ Чебикін О. Я., Сінельнікова Т. В. Одеса : Лерадрук, 2013.- 229 с.

71. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості: [Монографія] / О. Я. Чебикін, І. Г. Павлова. - Одеса: СВД Черкасов, 2009. - 230 с.

72. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник./ В.Б. Шапар - Х.: Прапор, 2007.- 640 с.

73. Шевченко В. С. Особливості емоційної та вольової сфери у розвитку осіб юнацького віку /В. С. Шевченко, О. О. Байєр// Режим доступу: <http://www.sworld.com.ua/konfer40/20.pdf>

74. Шамне А.В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці [монографія] / Анжеліка Володимирівна Шамне. - Київ : ТОВ «Інтерсервіс», 2015. - 488 с.

75. Шахов В. І. Психологічні особливості стратегій копінг-поведінки підлітків у кризових ситуаціях. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.Серія: педагогіка і психологія / редкол.: В.І. Шахов (гол.) та ін. Вінниця : ТОВ «Нілан ЛТД», 2014. Вип. 41. с. 365-369.

76. Швалб Ю.М. Психологічні засади соціального благополуччя особистості в зрілому віці. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Екологічна

психологія. Київ: Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України, 2019. Випуск 47, Т. VII. с. 314-331.

77. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посіб./ Т.С. Яценко Київ : Либідь, 1996. - 264 с.

78. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. / Т. С. Яценко. - К.: Вища шк., 2004. - 679 с.

79. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: Феноменологія, теорія і практика: [навч. посіб.] / Т. С. Яценко. - К.: Вища шк., 2006. - 382 с.

80. Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotions: a critical examination and an alternative theory. *Am. J. Psychol.* 39, 106–124. doi:10.2307/1415404 режим доступу <https://psycnet.apa.org/record/1929-00082-001>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Інсталяції образливості індивіда» (ІОІ-1)

С. О. Гарькавця, С. І. Яковенка

Інструкція: Вам пропонується 45 тверджень, з якими необхідно або погодитися (поставити відмітку в стовбці «Так»), або не погодитися (поставити відмітку в стовбці «Ні»).

Твердження	Так	Ні
1. Образу не пробачаю навіть тоді, коли про це просить кривдник		
2. Кривдника треба карати негайно		
3. Хто мене критикує, гідний презирства		
4. Я чутливий до образ		
5. Наполягаючи на своєму, я можу порушити соціальні вимоги.		
6. Я обмірковую план помсти кривднику.		
7. Загроза образи існує завжди.		
8. У тому, що мене ображають, винні завжди інші, а не я.		
9. Хочеться подобатися тим, хто тебе не ображає.		
10. Зі мною дуже часто вчиняють несправедливо.		
11. Засмучуюсь, коли мені дорікають.		
12. Завжди можна примиритися з кривдником.		
13. Прагну уникати ситуацій, у яких мене можуть образити.		
14. Ображатися — демонструвати власну слабкість		

15. Завжди можна пробачити кривдника.
16. Я абсолютно байдужий до образ
17. Образливі слова та вчинки інших я переживаю довго.
18. Несправедливість стосовно мене припиняю одразу.
19. Я завжди довго пам'ятаю образу.
20. Я дотримуюсь соціальних вимог за будь-яких обставин
21. Люди, яких ображають, не заслуговують на розуміння та співчуття.
22. Я швидко впадаю в гнів, якщо мене ображають
23. Якщо мене сильно ображають, я можу й ударити кривдника.
24. Кроки до примирення я роблю завжди першим.
25. Пробачення — це прерогатива сильних.
26. Я завжди відчуваю, що зі мною вчиняють несправедливо.
27. Ображеному в стосунках з кривдником необхідно проявляти гнучкість.
28. Я часто зустрічаю тих, хто може мене образити або вже образив.
29. Є такі обставини, за яких образ не може бути
30. Оточення до мене не прихильне.
31. Пам'ятати образи — це не моя доля.
32. Підозрілість викликають ті, хто не погоджується з моєю думкою.

33. Ображений — це завжди жертва власних негативних уявлень.

34. Пробачити — це показати власну слабкість.

35. Часом я випробовую дике прагнення сказати прямо іншим те, що я про них думаю.

36. Дуже переживаю через несправедливе ставлення до мене.

37. Примирення можливе, коли ображатися немає сенсу.

38. На ображених воду возять.

39. Мене часто терзає відчуття провини.

40. Сильним завжди заздять слабкі та пробують їм насолити.

41. Програш завжди образливий.

42. Не всі жарти можуть бути нешкідливими.

43. Не ображаються тільки на вбогих.

44. Справжню образу переживають дуже довго

45. Око за око, образа за образу

Ключ до опитувальника

1. Шкала «Образливість як ворожість або агресія»

«Так» = 1, 2, 4, 18, 20, 22, 23, 32, 34, 35, 38, 40, 42, 45

«Ні» = 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 28, 39

12 збігів і більше — релевантна характеристика.

2. Шкала «Образливість як помста»

«Так» = 3, 6, 17, 19, 26, 44

«Ні» = 2, 16, 29, 30, 31, 32, 38

7 збігів і більше — релевантна характеристика.

3. Шкала «Образливість як упертість»

«Так» = 5, 10, 12, 25, 31, 36

«Ні» = 14, 24, 26, 27, 33, 37, 41, 43

7 збігів і більше — релевантна характеристика.

4. Шкала «Образливість як маніпуляція»

«Так» = 8, 9, 14, 16, 21, 27, 29, 33, 37, 41, 43

«Ні» = 3, 5, 11, 19, 34, 36, 38, 42, 44

11 збігів і більше — релевантна характеристика.

5. Шкала «Образливість як страх»

«Так» = 7, 11, 12, 13, 15, 24, 28, 30, 39

«Ні» = 1, 4, 8, 17, 18, 22, 23, 25, 35, 40, 45

11 збігів і більше — релевантна характеристика.

6. Шкала «Брехні»

«Так» = 1, 4, 5, 19

«Ні» = 12, 16, 20, 31

5 збігів і більше — результати опитування ставляться під сумнів

Додаток Б

Опитувальник рівня агресії Басса-Дарки

Інструкція. Вам пропонується 75 стверджень, на які потрібно відповідати «Так» або «Ні». Довго не обмірковуйте свою відповідь. Перша думка завжди відверта.

Твердження	Так	Ні
1. Часом я не можу впоратись із бажанням зробити шкоду іншим.		
2. Іноді я базікаю про людей, які мені не подобаються.		
3. Я легко гарячкую, але легко заспокоююся.		
4. Якщо мене не попросять гарно, я не виконаю прохання.		
5. Я завжди отримую те, що є для мене належним.		
6. Я знаю, що люди кажуть про мене за моєю спиною.		
7. Якщо я не схвалюю поведінку моїх друзів, я даю їм це відчути		
8. Коли мені траплялося обдурити будь-кого, я відчував болісні розкаяння совісті.		
9. Мені здається, що я не здатний ударити людину.		
10. Я ніколи не гарячкую настільки, щоб кидатися предметами.		
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.		
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.		
13. Інші вміють завжди користуватися сприятливими обставинами.		
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене трохи краще, ніж я чекав.		
15. Я часто не погоджуюся з людьми.		
16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я		

соромлюся.

17. Якщо хто-небудь ударить першим мене, я не відповім йому.

18. Коли я гарячкую, я ляскаю дверима.

19. Я набагато більше роздратований, ніж здається.

20. Якщо хтось корчить із себе начальника, я завжди чиню йому наперекір.

21. Мене трохи засмучує моя доля.

22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.

23. Я не можу утриматися від суперечки, якщо люди не погоджуються зі мною.

24. Люди, що ухиляються від роботи, повинні переживати почуття вини.

25. Той, хто ображає мене або мою сім'ю, напрошується на бійку.

26. Я не здатний на грубі жарти.

27. Мене охоплює лють, коли наді мною насміхаються.

28. Коли хтось із себе вдає керівника, я роблю все, щоб він не задирав носа.

29. Кожного тижня я бачу когось, хто мені не подобається.

30. Досить багато людей заздять мені.

31. Я хочу, щоб люди поважали мене.

32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.

33. Люди, які мучать Вас, варті того, щоб їх клацнули по носу.

34. Я іноді похмурий від злості.

35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я

заслуговую, я не засмучуюся.

36. Якщо хтось виводить мене з рівноваги, я не звертаю уваги.

37. Хоч і не показую цього, мене іноді гризе заздрість.

38. Іноді мені здається, що наді мною сміються.

39. Навіть коли я гніваюся, я не вдаюся до сильних «виразів».

40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були пробачені.

41. Я рідко даю здачу, навіть якщо хтось ударить мене.

42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся.

43. Іноді люди роздратовують мене однією своєю присутністю.

44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.

45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужинцям».

46. Якщо хтось роздратовує мене, я ладен сказати все, що я про нього думаю.

47. Я роблю багато такого, про що згодом жалкую.

48. Якщо я розсерджуся, я можу вдарити когось.

49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.

50. Я часто відчуваю себе, як порохова бочка, готова вибухнути.

51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладнати.

52. Я завжди думаю про те, які таємні причини примушують людей робити що-небудь приємне для мене.

53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у

відповідь.

54. Невдачі засмучують мене.

55. Я б'юся не рідше, ніж інші.

56. Я можу пригадати такі випадки, коли я був настільки злий, що хапав річ, що траплялася мені, і ламав її.

57. Іноді я відчуваю, що готовий першим розпочати бійку.

58. Іноді я відчуваю, що життя до мене несправедливе.

59. Раніше я думав, що більшість людей кажуть правду, але тепер я в це не вірю.

60. Я лаюся тільки зі злості.

61. Коли я чиню несправедливо, мене мучить совість.

62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.

63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу.

64. Я буваю грубуватий у стосунках з людьми, що мені не подобаються.

65. У мене немає ворогів, які хотіли б мені зашкодити.

66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.

67. Я часто думаю, що жив неправильно.

68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.

69. Я не засмучуюся через дрібниці.

70. Мені рідко спадає на думку, що люди

намагаються розсердити або образити мене.

71. Я часто просто погрожую людям, хоч і не маю наміру здійснити свої погрози.

72. Останнім часом я став нудним.

73. У суперечці я часто підвищую голос.

74. Я намагаюся звичайно приховувати погане ставлення до людей.

75. Я краще з будь-ким погоджусь, ніж стану сперечатися.

Ключ

1. Фізична агресія:

Так: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68; Ні: 9, 17, 41.

2. Непряма агресія:

Так: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63; Ні: 26, 49.

3. Дратівливість:

Так: 3, 19, 27, 35, 43, 50, 57, 64, 72. Ні: 11, 69.

4. Негативізм:

Так: 4, 12, 20, 28; Ні: 36.

5. Образа:

Так: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58.

6. Підозрілість:

Так: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59; Ні: 65, 70.

7. Вербальна агресія:

Так: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73; Ні: 39, 66, 74, 75.

8. Почуття провини:

Так: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Інтерпретація результатів

Індекс ворожості включає в себе 5 та 6 шкали, а індекс агресивності (як прямої, так і мотиваційної) — шкали 1, 3, 7.

Нормою агресії вважається показник її індексу, що дорівнюється 21 ± 4 , а ворожості — $6-7 \pm 3$.

Ворожість = Образа + Підозрілість.

Агресивність = Фізична агресія + Дратівливість + Вербальна агресія.

Оціночні критерії

1. Активна агресія — індекс ворожості > 10 , індекс агресивності > 20 .
2. Пасивна агресія — індекс ворожості $6-9$, індекс агресивності $= 14-20$.
3. Агресія — індекс ворожості < 6 , індекс агресивності < 14 .

Додаток В

Методика діагностики соціально – психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда

Інструкція. «У опитувальнику містяться вислови про людину, про її спосіб життя: переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши або прослухавши черговий вислів опитувальника, порівняйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесений до Вас.

Для того, щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть відповідний, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

- «0» – це до мене абсолютно не відноситься;
- «1» - це до мене не відноситься;
- «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- «3» - не наважуюся віднести це до себе;
- «4» – це схоже на мене, але немає впевненості;
- «5» – це на мене схоже;
- «6» – це точно про мене.

Вибраний вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей в осередку, відповідному порядковому номеру вислову».

Стимульний матеріал.

1. Випробовує незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної підлоги.

8. Свої обіцянки виконує завжди
9. Теплі, добрі відносини з тими, що оточують.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від всіх трохи осторонь.
11. У своїх невдачах винить себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна вважатися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.
14. На багато що дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яким належить слідувати.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед біла дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, в думках перебираючи способи помсти.
19. Уміє управляти собою і власними вчинками, примушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх відчуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого збігу народу буває трішки самотньо.
25. Зараз дуже ніяково. Хочеться все кинути, абикуди сховатися.
26. З тими, що оточують зазвичай ладнає.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе відношення тих, що оточують.
29. У душі — оптиміст, вірить в краще.
30. Людина неподатлива, уперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що Вони цього заслуговують.

32. Зазвичай відчуває себе не ведучим, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього носить, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поряд.
37. Ухваливши рішення, слід йому.
38. Ухвалює, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Переживає почуття провини, навіть коли винити себе |неначе не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. Вибитий з колії: не може зібратися, узяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розсердившись, нерідко виходить з себе.
46. Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчата, нетерпляча, гаряча: не вистачає стриманості.
48. Буває, що розпускає плітки.
49. Не дуже довіряє своїм відчуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не відчуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний придумати зайвого... Словом - не від миру сього.
53. Людина терпима до людей і приймає кожного таким, який він є.
54. Прагне не думати про свої проблеми.

55. Вважає себе цікавою людиною — привабливим як особа, помітним.
56. Людина сором'язлива, легко тушується.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б виразив себе, проявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що подумують про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього істотно, прагне бути серед кращих.
62. Людина, у якої зараз багато що гідне презирства.
63. Людина діяльна, енергійна, повний ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За вдачею ватажок і уміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, напориста; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються відносини, особливо - якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Довго не може ухвалити рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості, все сплуталося, все змішалось у нього.
72. Задоволений собою.
73. Невдачливий.
74. Людина приємна, така, що розташовує до себе.
75. Обличчям, може, і не дуже пригожий, але може подобатися як людина, як особа.
76. Зневажає осіб протилежної підлоги, не зв'язується з ними.

77. Коли потрібне щось зробити, охоплює страх: а раптом — не справлюся, а раптом - не вийде.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.

79. Уміє наполегливо працювати.

80. Відчуває, що росте, дорослішає: міняється сам і відношення до навколишнього світу.

81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.

82. Завжди говорить тільки правду.

83. Стривожений, стурбований, напружений.

84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.

85. Відчуває невпевненість в собі.

86. Обставини часто вимушують захищати себе, виправдовуватися і обгрунтовувати свої вчинки.

87. Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.

88. Людина тямуща, любить роздумувати.

89. Інший раз любить хвастнути.

90. Ухвалює рішення і тут же їх міняє; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.

91. Прагне покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.

92. Ніколи не спізнюється.

93. Переживає відчуття скутості, внутрішньої несвободи.

94. Виділяється серед інших.

95. Не дуже надійний товариш, не у всьому можна вважатися.

96. У собі все ясно, себе добре розуміє.

97. Товариська, відкрита людина; легко сходиться з людьми.

98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; зовсім може справитися.

99. Себе не цінує: ніхто його серйозно не сприймає; в кращому разі до нього поблажливі, просто терплять.

100. Турбується, що осіб протилежної підлоги дуже займають думки.

101. Всі свої звички вважає хорошими.

Алгоритм обробки даних і інтерпретація.

Інтегральні показники

«Адаптація»

a

$$A = \frac{\quad}{a + b} \times 100\%$$

a + b

«Самосприйняття»

a

$$S = \frac{\quad}{a + b} \times 100\%$$

a + b

«Прийняття інших»

1,2 a

$$L = \frac{\quad}{1,2 a + b} \times 100\%$$

1,2 a + b

«Емоційна комфортність»

a

$$E = \frac{\quad}{a + b} \times 100\%$$

a + b

«Інтернальність»

a

$$I = \frac{\quad}{a + 1,4 b} \times 100\%$$

a + 1,4 b

«Прагнення до домінування»

2 a

$$D = \frac{\quad}{2 a + b} \times 100\%$$

2 a + b

Додаток Г

Методика діагностики рівня невротизації Л.І. Вассермана

Інструкція. Ознайомтеся з наведеними нижче судженнями і ситуаціями, вибираючи відповідь «так» або «ні».

Наведені питання для визначення рівня невротизації мають орієнтовний характер.

1. У різних частинах свого тіла я часто відчуваю печіння, поколювання, відчуття мурашок, оніміння.
2. Я рідко задихаюся. І у мене не буває сильних серцебиття.
3. Раз в тиждень або частіше я буваю сильно збудженим і схвильованим.
4. Голова у мене болить часто.
5. Два-три рази по ночах мене мучать кошмари.
6. Останнім часом я себе відчуваю гірше, ніж будь-коли.
7. Майже кожен день трапляється що-небудь, що лякає мене.
8. У мене бували періоди, коли я через хвилювання втрачав сон.
9. Зазвичай робота коштує мені великої напруги.
10. Іноді я буваю так збуджений, що це заважає мені заснути.
11. Більшу частину часу я відчуваю незадоволеність життям.
12. Мене постійно що-небудь турбує.
13. Я намагаюся рідше зустрічатися зі своїми знайомими і друзями.
14. Життя для мене майже завжди пов'язана з напругою.
15. Мені важко зосередитися на будь-якої задачі або роботі.
16. Я дуже втомлююся за день.
17. Я вірю в майбутнє.
18. Я часто віддаюся сумних роздумів.
19. Часом мені здається, що моя голова працює повільніше, ніж зазвичай.
20. Найважча боротьба для мене - це боротьба з самим собою.

21. Я майже завжди про щось або про когось тривожуся.
22. У мене мало впевненості в собі.
23. Я часто відчуваю невпевненість у собі.
24. Кілька разів в тиждень мене турбують неприємні відчуття у верхній частині живота (під ложечкою).
25. Іноді у мене буває таке відчуття, що переді мною виростало стільки труднощів, що здолати їх просто неможливо.
26. Раз на тиждень або частіше я без видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
27. Часом я вимотують себе тим, що занадто багато на себе беру.
28. Я дуже уважно ставлюся до того, як я одягаюся.
29. Мій зір погіршився останнім часом.
30. У відносинах між людьми найчастіше торжествує несправедливість.
31. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не можу всидіти на місці.
32. Я з задоволенням танцюю, коли є можливість.
33. По можливості я намагаюся уникати великого скупчення людей.
34. Мій шлунок сильно турбує мене.
35. Повинен зізнатися, що часом я хвилююся через дрібниці.
36. Часто сам засмучуюсь, що я такий дратівливий і буркотливий.
37. Кілька разів в тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно статися щось страшне.
38. Мені здається, що близькі мене погано розуміють.
39. У мене часто бувають болі в серці або в грудях.
40. У гостях я зазвичай сиджу десь в стороні або розмовляю з ким-небудь одним.

Обробка даних

Треба підрахувати число позитивних відповідей. Чим більше отриманий результат, тим вище рівень невротизації.

Інтерпретація рівнів.

Високий рівень невротизації свідчить про виражену емоційну збудливість, в результаті чого з'являються негативні переживання (тривожність, напруженість, занепокоєння, розгубленість, дратівливість); про безініціативності, яка формує переживання, пов'язані з незадоволеністю бажань; про езопової особистісної спрямованості, що призводить до іпохондричною фіксації на соматичних відчуттях і особистісних недоліках; про труднощі в спілкуванні; про соціальну боязкість і залежність.

Низький рівень невротизації свідчить про емоційної стійкості; про позитивний тлі переживань (спокій, оптимізм); про ініціативності; про почуття власної гідності; незалежності, соціальної сміливості; про легкість в спілкуванні.