

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

«Рекомендована до захисту»
Протокол №11 від 16.05.2024 р.
завідувач кафедри
Борзенцева Т.В.

**ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ЯК ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНИХ
ВЛАСТИВОСТЕЙ У ДІТЕЙ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

зі спеціальності 053 Психологія
Освітня програма – Середня освіта (Історія). Психологія

Виконавець:

здобувач 402-а групи

факультету соціальної та мовної комунікації

Єнгоян Арпіне Татулівна

Науковий керівник:

к. психол. н., доцент

Степаненко Лариса Вікторівна

Дніпро – 2024

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота бакалавра присвячена вивченню емоційних властивостей та захисних механізмів дітей раннього юнацького віку. Результати дослідження розкривають важливість розуміння механізмів регуляції поведінки, що супроводжується різними емоційними властивостями.

Встановлено, що у дітей раннього юнацького віку домінує середній рівень агресивності, ригідності та емоційної стабільності. Емоційні властивості тривожності та фрустрації представлено на низькому рівні. Серед захисних механізмів у дітей раннього юнацького віку актуалізовані механізми сублімації, раціоналізації та гумор, що свідчить про їх адаптивність та емоційну стійкість до стресу.

Робота містить розробку психокорекційної програми, яка направлена на розвиток емоційної стійкості та навичок саморегуляції у дітей раннього юнацького віку.

ABSTRACT

The bachelor's qualification work is devoted to the study of emotional properties and protective mechanisms of children of early adolescence. The results of the study reveal the importance of understanding the mechanisms of behavior regulation, which is accompanied by various emotional properties.

It was established that the average level of aggressiveness, rigidity and emotional stability dominates in children of early adolescence. The emotional properties of anxiety and frustration are represented at a low level. Sublimation, rationalization and humor mechanisms are actualized among the protective mechanisms of children of early adolescence, which indicates their adaptability and emotional resistance to stress.

The work includes the development of a psychocorrective program aimed at developing emotional stability and self-regulation skills in children of early adolescence.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ЯК ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ЮНАКІВ	6
1.1 Характеристика емоційних властивостей та їх види.....	6
1.2 Особливості формування емоційних властивостей у дітей раннього юнацького віку.....	11
1.3 Взаємозв'язок емоційних властивостей та механізмів захисту в ранньому юнацькому віці.....	18
Висновки до РОЗДІЛУ 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ЯК ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ЮНАКІВ	26
2.1 Опис методик та структура дослідження.....	26
2.2 Аналіз результатів дослідження емоційних властивостей та механізмів психологічного захисту у юнаків.....	28
Висновки до РОЗДІЛУ 2.....	36
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	37
3.1 Труднощі та особливості організації корекційної роботи з юнаками.....	37
3.2 Корекційна програма розвитку емоційної стійкості та навичок саморегуляції у дітей раннього юнацького віку.....	39
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ	49

ВСТУП

Актуальність проблеми. Дослідження присвячено вивченню емоційних властивостей та їх взаємодії з психологічними захисних механізмів у дітей раннього юнацького віку. Період раннього юнацтва є критичним в контексті формування основних психічних функцій, стабільності емоційного благополуччя та психологічного здоров'я.

Емоційне здоров'я дітей є важливим чинником їхнього гармонійного розвитку, і саме на сучасному етапі соціального та психологічного розвитку суспільства увага до цього питання зростає. Тому розпізнавання та розуміння емоційної сфери дітей раннього віку є важливим завданням для батьків, педагогів, психологів та інших фахівців, які працюють з дітьми. Аналіз взаємодії захисних механізмів із сферою емоцій може розкрити різноманітні аспекти психічного розвитку дітей, а це в свою чергу допоможе виявити ефективні шляхи підтримки та корекції їхнього емоційного світу.

Емоційні властивості в цьому контексті розглядаються як ключові компоненти психічного стану особистості, який визначає спосіб сприйняття та реагування на різні події. Проблемі емоційних властивостей особистості як складових стійких характеристик емоційної сфери, які відповідають особистісному або змістовому рівневі психічної організації присвячено багато досліджень (О. Власова, Є. Карпенко, Т. Кириленко, О. Лазурський, С. Максимено, Е. Носенко та ін.). Особлива увага присвячена формуванню емоційної сфери у юнацькому віці у дослідженнях (Л. Журавльова, Л. Лисенко, М. Півень І. О. Цілінко та ін.).

На сучасному етапі наукових знань піднімаються питання вивчення захисних механізмів саме в ранньому юнацькому віці. Розкривається сутність психологічних захистів, які можуть бути певною загрозою для емоційного самопочуття особистості. Отже, актуальність цього дослідження витікає із необхідності вивчення та розуміння впливу захисних механізмів на емоційні властивості дітей раннього юнацького віку, з метою вдосконалення підходів до

їхнього психологічного та педагогічного супроводу під час цього важливого періоду розвитку.

Об'єкт дослідження – є емоційна сфера дітей раннього юнацького віку.

Предмет дослідження – захисні механізми як чинники емоційних властивостей у дітей раннього юнацького віку.

Мета дослідження – теоретичного обґрунтувати та експериментально дослідити взаємодію захисних механізмів та емоційних властивостей у дітей раннього юнацького віку.

Відповідно до мети дослідження визначені такі **завдання**:

1) здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційних властивостей у дітей раннього юнацького віку;

2) експериментальним шляхом дослідити емоційні властивості та механізми психологічного захисту у дітей раннього юнацького віку;

3) розробити корекційну програму розвитку емоційної стійкості та навичок саморегуляції для юнаків.

Гіпотеза дослідження: ми припускаємо, що зміст захисних механізмів в значній мірі обумовлюється характеристиками емоційних властивостей у дітей раннього юнацького віку.

Відповідно до мети дослідження нами були обрані наступні **методики**: методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка; шкала «нейротизм – емоційна стабільність» опитувальника ЕРІ Г. Айзенка, методика «Індекс життєвого стилю» запропонована Робертом Плутчиком та Джорджем Келлерманом, метод спостереження.

Апробація результатів дослідження: публікація тез в збірнику Всеукраїнської науково-практичної конференції «Перспективні напрямки сучасної науки та освіти».

Структура бакалаврської роботи: вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел із 42 найменувань, 4 таблиці, 1 додаток. Обсяг викладення основного змісту роботи – 44 сторінки, загальний обсяг роботи – 49 сторінок.

Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ЯК ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ЮНАКІВ

1.1 Характеристика емоційних властивостей та їх види

Вивчення емоційних властивостей дозволяє розширювати наше розуміння психології, відкриває можливості пізнати внутрішній світ людини, який інколи залишається закритим, навіть незважаючи на великі досягнення науки. Людина завжди була у пошуках розуміння самого себе, особливо своїх емоційних реакцій.

Емоції є невід'ємною частиною людського життя, вони грають важливу роль у формуванні особистості, впливають на поведінку та відображають ставлення людини до оточуючого світу та до самої себе. Емоції визначають наше сприйняття навколишнього світу, впливають на прийняття рішень, формують наше мислення та взаємовідносини. Розуміння емоцій та механізму їх роботи важливо для розкриття глибин людської психіки, а характеристика їх властивостей розкриває індивідуальні особливості та психологічні механізми особистості.

Насамперед «емоція», від лат. *emovere* «збуджувати, хвилювати», це одна із форм відображення світу, що позначає душевні переживання або хвилювання. У психології емоції часто визначають як комплексні відчуття, які виникають у відповідь до певних стимулів чи ситуацій. Більшість вчених диференціює емоції як позитивні та негативні. Така класифікація є узагальненою, а поняття позитивні і негативні емоції потребують уточнення. До негативних емоцій належать гнів, смуток, відраза, обурення. Наприклад, інколи спалахи гніву, страху можуть сприяти виживанню людини, також й мотивують вияв негативних емоцій.

Обговорення питання емоцій іноді пов'язане з розгляданням їхнього впливу на когнітивні процеси, вчені досліджують, як емоції впливають на сприйняття, пам'ять, прийняття рішень та поведінку. Як зауважує С. Д. Максименко, емоції і почуття здійснюють сигнальну та регулювальну функції, спонукають людину до знань, праці, вчинків або утримують її від негативних вчинків [14].

Також С. Д. Максименко підкреслює значення розподілу понять емоцій та почуття. Науковець вказує, що більшість людей схильні плутати, або взагалі використовувати їх як синонім один одному. Так, їх значення схоже своєю природою потреб. Оперуючи інформацією з підручника загальної психології, за С. Д. Максименко, можна визначити, що потреба у чомусь завжди супроводжується позитивними або негативними переживаннями в різноманітних їх варіаціях. Характер переживань зумовлюється ставленням особистості до потреб і обставин, які сприяють або не сприяють їх задоволенню [23].

В процесі еволюції людські емоції зазнали чимало змін, набули своєрідних особливостей та тим самим набули відмінностей з емоціями тварин. Людина є суспільною істотою і з часом в неї виникли вищі потреби, а з ними й вищі почуття. Наприклад, почуття моралі, естетичні, пізнавальні. Такі духовні почуття і потреби не властиві тваринам, їх емоції діють на інстинктивному рівні. Почуття вносять вагомий внесок у різноманітність та якість життя людини, роблять її більш яскравим [28].

Завдяки критичному аналізу накопиченого досвіду у галузі світової психології, видатні вчені визначили ряд ключових положень щодо розвитку психічних процесів. Серед них особливе значення приділено дослідженню функціонування та розвитку емоцій. Так, виявлення емоцій є загальним феноменом, що має особливий вимір і розмаїття. Емоції людей багатогранні і глибокі, здатні відобразити широкий спектр почуттів і відтінків. Також емоції виражаються через мову та поведінку людини. Такі складності емоцій простежуються при дослідженні процесів розвитку емоційної сфери людини [15].

Під термін «емоційність», як зазначає О. О. Лазуренко, часто розуміють стійку властивість людини, яка визначається різноманітними ознаками та властивостями на різних рівнях психічної ієрархії. У вітчизняній психології деякі дослідники для зазначення групи стійких індивідуально-психологічних особливостей використовувати термін «емоційність» та відносять цей термін до формально-динамічних властивостей темпераменту. Так, емоційність представляє собою складну сукупність якостей і властивостей, що описують особливості

виникнення, розвитку та завершення різноманітних почуттів, афектів та настроїв. Важливими характеристиками емоційності, за його думкою, є емоційна лабільність та імпульсивність [21].

Емоційні властивості грають ключову роль у формуванні самої індивідуальності та взаємодії з навколишнім середовищем. Розуміння та розвиток цих властивостей може сприяти покращенню якості життя та створенню більш здорового психічного середовища для особистості. Дослідження в цьому напрямку важливо не лише для психологів, але й для всіх, хто прагне покращити своє емоційне благополуччя та взаємовідносини з іншими. Емоційні властивості особистості формуються та розвиваються в процесі діяльності та поведінки. Внутрішній психічний зміст поведінки, який складається в значимій для особистості ситуації, переходить в стійкі властивості особистості, а властивості особистості, в свою чергу, визначають її поведінку та діяльність.

Опираючись на теоретичні та практичні праці науковців, особливо відповідно до характеристик емоційного реагування Є. П. Ільїна, можемо визначити основні види емоційних властивостей. Серед них варто відзначити такі властивості: емоційна стійкість, емоційна збудливість, глибина переживання емоцій, емоційна лабільність-ригідність, емоційна чуйність, експресивність, оптимізм-песимізм [35]. Усі вони є важливою складовою емоційного портрету особистості і спільно формують індивідуальну психічну картину.

Емоційна стійкість відноситься до одного з видів емоційних властивостей особистості. Ця властивість визначає, наскільки ефективно людина може керувати та адаптуватися до своїх емоційних реакцій у відповідь на різні ситуації та стресові події. Слід розглянути різні погляди авторів на таку властивість, оскільки цей термін об'єднує різні явища, які не взаємодіють за своїм змістом з поняттям «емоційна стійкість». Хтось інтерпретує емоційну стійкість як «стійкість емоцій», а не як функціональну стійкість особи до емоційнозбудливих умов.

Як один з підходів до тлумачення цього поняття – за П. Б. Зільберманом. Він під цим поняттям розуміє інтегративну властивість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і

мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда. Схожа позиція присутня й в Б. Х. Варданяна, що розглядає емоційну стійкість як властивість особистості, котра забезпечує гармонійне ставлення між всіма компонентами діяльності в емоціогенній ситуації, а отже сприяє успішному виконанню діяльності [32].

Згідно із поглядами Є. П. Ільїна є основні аспекти, за якими можна визначати емоційну стійкість. По-перше, час появи емоційного стану в умовах тривалої та постійної дії фактора, який викликає емоції. По-друге, сила емоціогенного впливу, яка спричиняє певний емоційний стан. Отже, емоційна стійкість впливає на психологічне здоров'я та допомагає людині краще функціонувати в різних ситуаціях життя [8].

Емоційна збудливість, з фізіологічної точки зору, представляє собою лише емоційну готовність, що означає готовність нервової системи реагувати на емоційно важливі стимули, які мають значення для конкретної людини. І звісно, важливу роль у цій системі грають гормони, а саме адреналін. Цей гормон виділяється наднирниками в стресових ситуаціях або відчутті небезпеки, і його впливна збудження може бути вагомим [7]. Рівень емоційної збудливості є індивідуальним і може визначатися генетичними чинниками, психологічними особливостями та досвідом життя. Ця характеристика впливає на емоційний стан людини та її взаємодію з навколишнім світом. Отже, емоційна збудливість – це властивість особистості, яка визначає рівень чутливості та реактивності до емоційних стимулів.

Наступна і не менш важлива властивість – глибина переживання емоцій. Емоційна глибина – визначає, наскільки інтенсивно та комплексно людина може відчувати та розуміти свої емоції. За значенням О. Ф. Лазурського, в деяких людей почуття можуть досягати за відомих умов такої інтенсивності, до якої інші виявляються зовсім нездатними. Саме цю здатність, такі інтенсивні почуття необхідно досліджувати за деяких найсприятливіших обставин, які доступні порівняно лише декому [32]. Люди з великою глибиною переживання емоцій можуть відчувати емоції в їхньому повному спектрі, проявляючи різноманітні аспекти, такі як інтенсивність, тривалість та комплексність. Вони можуть

приділяти увагу та розглядати свої емоції більш глибоко, що сприяє глибшому самопізнанню та розвитку емоційної інтелігентності. Отже, ця властивість може вказувати на здатність глибокого, значущого відчуття та рефлексії власних емоцій, а також на здатність розпізнавати та розуміти емоції інших.

Емоційна лабільність/ригідність, яку О. Ф. Лазурський описував як стійкість емоцій, визначається тим, як тривало емоційна реакція продовжує виявлятися у людини після виникнення, навіть коли обставини та подразники, що її викликали, вже змінилися [30]. Це означає, що індивід має певний часовий проміжок, протягом якого його емоційний стан залишається високим чи низьким, навіть при зміні обстановки. Люди з емоційною ригідністю можуть демонструвати стабільні та мало змінні реакції на різні емоційні події. Вони не швидко переходять від одного емоційного стану до іншого і можуть тримати свої емоції на протязі тривалого періоду, навіть при зміні обставин. Люди з емоційною лабільністю можуть легко переходити від одного емоційного стану до іншого в залежності від обставин, що змінюються. Вони можуть швидко реагувати на події, виражаючи різні емоції у короткий проміжок часу.

Ще одна властивість є схожа за змістом до емоційної збудливості – емоційна чуйність. Емоційна чуйність як стійка властивість індивіда виявляється в тому, що він легко, швидко, гнучко і в широкому діапазоні емоційно реагує на різноманітні зовнішні впливи [7]. Проте, на відміну від емоційної збудливості, чуйність вказує не лише на інтенсивність реакцій, але і на їхню стійкість та гнучкість у різноманітних сценаріях життя.

Емоційна експресивність – це здатність виражати свої емоції чи почуття виразним чином, яким може бути мова тіла, обличчя, голос чи інші засоби комунікації. За ступенем вияву експресії виокремлюють гіпомімію й гіпермімію. Ці поняття є дуже широкими у розгляді. Гіпомімія (амімія) означає відсутність або ослаблення міміки, жестикуляції, збіднення виразних засобів мови, монотонність інтонації, згаслий, нічого не виражає погляд. Гіпермімія пов'язана з надмірним пожвавленням засобів вираження емоцій, з великою кількістю яскравих і швидко змінюються експресивних актів [8].

Емоційний оптимізм та песимізм є емоційними властивостями, які визначають спосіб, яким людина сприймає та відноситься до подій, очікується майбутнього і виражає свої емоції. Емоційний оптимізм виражається у налаштуванні на позитивне бачення подій та майбутнього. Емоційний песимізм виявляється в тенденції бачити негатив у подіях, вірити у можливість невдач і висловлювати сумніви у позитивних результатах. Обидва ці підходи впливають на емоційний стан та психологічний комфорт людини.

Таким чином, можемо зробити висновок, що емоційні властивості визначають як людина сприймає, виражає та реагує на свої та чужі емоції. Розглядаючи такі аспекти, як емоційна стійкість, збудливість, чуйність, глибина переживань та інші, ми розуміємо різноманітні аспекти емоційної сфери людини. Розуміння цих властивостей допомагає краще усвідомлювати та керувати своїми емоціями, вдосконалювати взаємодію з іншими та підвищувати якість міжособистісних відносин. Важливо враховувати, що кожна людина має свої унікальні емоційні особливості, і вивчення цих аспектів допомагає на шляху до глибшого розуміння себе та інших.

1.2 Особливості формуванням емоційних властивостей у дітей раннього юнацького віку

В сучасному світі вивчення емоційної сфери дитинства здобуло величезний інтерес у психологічній науці. Особливо актуальним є розгляд питань, пов'язаних із вираженням емоційних властивостей у дітей раннього юнацького віку. Цей період визначається інтенсивним розвитком особистості, формуванням емоційної сфери та усвідомленням власних почуттів.

Дитина в ранньому юнацькому віці знаходиться на етапі активного вивчення світу, адаптації до соціальних норм і встановлення внутрішньоособистісних зв'язків. Цей період є критичним для формування емоційної стійкості та відчуття власної ідентичності.

Інтерес до емоційних явищ виявляється не лише серед психологів, а й у фахівців різних галузей знань та професій, таких як біологи, фізіологи, медики,

філософи, соціологи, педагоги, юристи, мистецтвознавці тощо. Цей інтерес постійно зростає, оскільки збільшується складність теоретичних та практичних завдань, вирішення яких вимагає глибоких знань у сфері емоційної сфери життя людини.

Незважаючи на явність та широку репрезентацію емоцій у психіці, не існує узагальненого та короткого визначення в психологічній літературі. Емоції розглядаються як суб'єктивні реакції на вплив внутрішніх та зовнішніх подразників, що виявляються у вигляді задоволення, невдоволення, радості, страху тощо. Емоції відображають значущість явищ і ситуацій та є механізмом внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки.

Однією з особливостей емоційних властивостей є виявлення задоволення чи невдоволення. Існує розмаїття різних аспектів, що визначають емоції, і часто їх класифікують у групи на основі зрозумілих критеріїв.

Емоції поділяються на нижчі та вищі. Нижчі емоції пов'язані з задоволенням функціональних потреб, тоді як вищі виникають при задоволенні духовних потреб, відображаючи ставлення до різних аспектів громадського життя. Проте, межі між ними є нечіткими.

Позитивні та негативні емоції розглядаються в контексті їх впливу на взаємодію та сприйняття ситуацій. Однак думка, що позитивні емоції корисні, а негативні шкідливі, не завжди є вірною. Позитивні емоції полегшують взаємодію та розуміння, але й негативні можуть мати корисний ефект, забезпечуючи психологічну розрядку організму.

Емоції бувають стенічними (збільшують активність) та астенічними (гальмують життєдіяльність). Наприклад, радість може бути стенічною, а сум – астенічною. Вживання ненормативної лексики може бути пов'язане з астенічними емоціями, що допомагають в розгрузці перевтомленого організму.

Емоційні реакції – короткочасні реакції на об'єкт чи подію, тоді як емоційні стани є більш статичними і тривалими. Вплив емоційних реакцій на поведінку контролюється свідомістю. Афект – інтенсивна емоційна реакція, яка може впливати на наступні дії людини навіть без її свідомого контролю.

У дитячому віці інтенсивність та швидка змінюваність емоцій особливо виразні. Діти вчаться розпізнавати та реагувати на емоційний стан інших, що сприяє формуванню їхніх соціальних навичок.

Підлітковий вік, або рання юність, визначається не тільки бурхливим фізичним ростом, але й специфічними змінами у зовнішньому вигляді та поведінці. У цьому віці підлітки стикаються не лише із фізичними змінами, але й із психологічними викликами. Вони намагаються стати незалежними, виробити етичні принципи, розвиватися інтелектуально та бути відповідальними. Одночасно формуються стійкі риси характеру, способи емоційного реагування, які визначатимуть їх доросле життя. Отже, емоції набувають в ранньому юнацькому віці стійкості, що призводить до формування емоційних властивостей.

Юнаки активно відчують потребу в пошуку власного «Я» та відчуження від батьківської родини. Цей етап стає ключовим у формуванні незалежності та визначенні власної особистості, що супроводжується різними емоційними виявами.

Проблеми взаємин з батьками є значущим аспектом не тільки підліткового періоду, також й раннього юнацького віку, визначаючись асиметричністю інтересів дітей і батьків. Останні цікавляться всіма аспектами життя своїх дітей, тоді як самі діти, відсутність в них життєвого досвіду та віковий егоцентризм призводять до малого інтересу до аспектів батьківського життя за межами родини.

Емоційні властивості є ключовою ознакою, І. М. Матійків зазначає, що вона сприяє осмисленню міжособистісних відносин через свідоме керування емоціями та ефективну їх регуляцію. Це дозволяє будувати активні взаємодії в суспільстві та досягати поставлених цілей, забезпечуючи комфортне співіснування [27, с. 26].

Дослідження Д. Гоулмана підтверджує, що емоційний інтелект дозволяє обробляти інформацію, пов'язану з емоціями, використовувати їх для полегшення когнітивних процесів, таких як мислення та вирішення проблем. Емоційні властивості сприяють зміні настрою для досягнення конкретних завдань [9].

За Д. Гоулманом, емоційний інтелект об'єднує фактори, які дозволяють ефективно взаємодіяти з емоціями, регулювати їхній стан та досягати успіху в повсякденному житті [9]. Ще Аристотель визначав емоційні властивості як рідкісне вміння гніватися на заслужене, зберігаючи владу над своїми емоціями [9, с. 37]. Його погляди вражають важливістю управління емоціями за допомогою інтелекту, що визначає його основоположні принципи.

Згідно з Аристотелем, сутність емоційних властивостей полягає не в самому їхньому існуванні, а в їхній адекватності та вираженні [6]. Н. Холл, американський психолог, вважає, що емоційні властивості – це вміння розрізняти різницю між різними емоціями, що сприяє покращенню міжособистісного спілкування [9; 20]. Н. Холл виділяє п'ять компонентів емоційних властивостей: емоційну обізнаність, управління власними емоціями, самомотивацію, емпатію та здатність визнавати емоції інших [5].

Р. Бар-Он, ізраїльський психолог, розглядає емоційні властивості як сукупність здібностей, які впливають на здатність справлятися з вимогами навколишнього середовища. Дослідник виділяє п'ять компонентів: усвідомлення себе, навички спілкування, здатність до адаптації, управління стресом та позитивний настрій.

О. Власова, українська дослідниця, визначає емоційні властивості як емоційно-когнітивну здатність, яка дозволяє контролювати почуття та забезпечує високу якість особистого життя [2]. Інші вчені (Є. Карпенко, Д. Люсін, Е. Носенко, О. Яковлева та ін.) вбачають їх у позитивному ставленні до світу, інших людей та себе, дозволяючи розуміти та регулювати свої та чужі емоції [16, с.276].

Проаналізувавши наявні підходи, можна припустити, що люди із високим рівнем емоційного інтелекту володіють високим рівнем розуміння емоційних властивостей (як своїх, так і інших), вираженого вияву емоцій та ефективним керуванням своєю емоційною сферою. Це сприяє підвищеній адаптивності та результативності у взаємодії та діяльності.

Внаслідок цього, людина із розвиненим емоційним інтелектом проявляє внутрішню гармонію та високий рівень стресостійкості, здатність до побудови та утримання відносин, конструктивність у вирішенні конфліктів та інше. Розвиваються також навички переконання та впливу на інших, здатність ефективно співпрацювати та управляти командою, а також незалежність від зовнішніх похвал і здатність протистояти маніпуляціям.

За словами Л. Ф. Барретт, П. Селовея та Дж. Мейєра, розвиток емоційних властивостей сприяє покращенню якості життя, роблячи їх більш комфортними, а міжособистісне спілкування з іншими людьми – більш продуктивними. Вони підкреслюють, що розвиток емоційних властивостей має починатися з дитинства, коли психіка є найбільш пластичною та вразливою. На думку Л. Ф. Барретт, дитина, яка отримує адекватну відповідь на свої емоції від дорослих, стає здатною розуміти та «читати» емоції навколишніх. Тоді дитина виростає впевненою, з чіткими цілями та здатною до їх досягнення. В умовах, коли почуття переважають розум, це може викликати розвиток різноманітних проблем. Як говорив римський мімічний поет і філософ Публій Сірпонад 100 років до нашої ери «Керуйте своїми почуттями, доки вони не почнуть керувати вами» [6].

Емоціями не можна управляти безпосередньо. Однак, це можна здійснити опосередковано через об'єкт, потребу або знак. Початковим етапом управління емоціями є розщеплення афекту на суб'єкта та його почуття, виокремлення їх як окремого об'єкта [1]. За словами А. Адлера, управління емоціями включає контроль за потоком емоційної інформації, використовуючи контролюючі думки особистості [1]. Л. Виготський наголошував на єдності емоційних властивостей та інтелекту, визначаючи їх взаємопов'язаність та вплив на розвиток особистості [2].

Асиміляція емоцій у мислення та розуміння єдності раціонального та емоційного підкріплюються результатами клінічних експериментів Дж. Мейєра та П. Селовея, Л. Барретт. Згідно з їх результатами, розумовий аналіз емоційної інформації, яка позбавлена емоційного підкріплення, не забезпечує ефективний процес прийняття рішень. Отже, емоційні властивості формують підставу для

прийняття рішень на основі відображення та осмислення емоцій, що є диференційованою оцінкою подій з особистісним сенсом [6].

Емоційний клімат у сім'ї важливий для дитини, особливо для юнака, який в пошуках себе. Діти з сімей, де батьки відкрито обговорюють свої емоції, легше адаптуються до емоційних виявів інших людей. На думку Л. І. Коломієць, це може призвести до «синтоності» у юнаків, коли вони співзвучно реагують на емоції інших. Проте гіперопіка та переоцінка батьків, а також ворожість або байдужість оточення можуть заважати встановленню емоційного контакту та розвитку синтоності [20, с. 59].

Гендерні особливості виховання також впливають на рівень емоційних властивостей. Стратегії виховання можуть сприяти формуванню андрогінності, при якій у дівчаток підтримується самоконтроль, а в хлопчиків – прояви співпереживання та ніжних почуттів [27]. Однак, заборона емоцій може призводити до їх витіснення та невротичних проблем у сучасному суспільстві. О. О. Бантишева підкреслює, що емоційні проблеми особливо актуальні у людей із зниженим самоконтролем, що може виникати через витіснення та непродуктивну обробку емоцій [5].

Крім того, останні психологічні дослідження підтверджують взаємозв'язок між емоційними властивостями та фізичним та психологічним здоров'ям особистості [27]. Щодо специфіки емоційних властивостей в юнацькому віці, його називають «серцевиною розвитку емоційних властивостей», оскільки, за О. В. Алпатовою, саме в цьому періоді відбувається їх зростання [2, с. 140]. У юнацькому віці значно розширюється коло чинників, які викликають емоційний відгук; способи виявлення емоцій стають більш гнучкими і різноманітними; тривалість емоційних реакцій збільшується тощо.

Емоційна сфера осіб раннього юнацького віку проявляється у розширенні шкали емоційних переживань та різноманітності їх вираження.

Емоційність юнацтва, на думку Є. В. Карпенко, виступає постійною рисою особистості. Емоційність відрізняється від актуальних емоцій своєю стійкістю та виражається у схильності до певних емоційних реакцій. Згідно з концепцією

континуально-ієрархічного підходу, емоційність описується як інтегральна структура особистості, включаючи різні рівні показників, при цьому модальність і знак визнаються ключовими характеристиками у цій структурі [16, с.299].

В ранньому юнацтві виявляється збагачення способів виявлення емоцій, зростає тривалість реакцій на короточасні роздратування та інші стимули [6, с.121]. Поступово юнаки, як вказує Л. Ф. Барретт навчаються контролювати та придушувати деякі зовнішні прояви емоцій, внутрішньо інтеріоризуючи їх і вдосконалюючи механізми самоконтролю.

У цьому віці постає потяг до протилежної статі, виникає перша закоханість, що може викликати емоційний дискомфорт та порушення стану. Важливе значення має спілкування, яке стає ключовим фактором у формуванні особистості. Недоліки в навичках спілкування можуть викликати негативні емоційні переживання та призводити до проблем у взаємодії з оточуючими.

Важливою особливістю юнацького віку є більша диференційованість емоційних реакцій і способів їх виявлення, а також підвищення значущості самоконтролю й саморегуляції. Юність характеризується розширенням кола особистісно-значущих відносин, які завжди мають емоційний відтінок (морально-етичні почуття, потреба в дружбі й любові тощо). Саме цьому періоді, як зазначає Матійків, відбувається формування внутрішніх норм поведінки, порушення яких викликає сильні емоційні реакції та почуття провини [27, с.112].

У психології розглядаються різні аспекти виявлення та регуляції емоцій у дітей, враховуючи біологічні, соціальні та психологічні чинники. Важливою частиною досліджень стають питання визначення ролі сім'ї та оточуючого середовища у формуванні емоційної компетентності дитини. Специфіка виявлення емоцій та їх регулювання в юнацькому віці визначається як період активного розширення спектру чинників, здатних викликати емоційний відгук.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми формування емоційних властивостей в юнацькому віці, особливо в період ранньої юнасті, підтверджує, що цей вік є часом значного росту емоційного насичення, що визначається збільшенням гнучкості та різноманітності способів виявлення емоцій. Також було

виявлено, що формування внутрішніх норм поведінки та самоконтроль в цьому віці впливають на подальший розвиток емоційних властивостей. Саме вивчення емоційних властивостей у дітей раннього юнацького віку є важливим напрямком для розуміння психологічного розвитку особистості, у розробці ефективних стратегій виховання та підтримки емоційного здоров'я як важливого етапу життя дитини.

1.3 Взаємозв'язок емоційних властивостей та механізмів захисту в ранньому юнацькому віці

Сучасне вивчення психічного розвитку особистості визнає важливість раннього юнацького віку як періоду, коли формуються ключові аспекти психічної сфери особистості. Один із важливих аспектів цього процесу – взаємозв'язок між емоційною сферою та механізмами захисту. Етап раннього юнацького віку є періодом інтенсивного пошуку ідентичності, а також викликає значні зміни в емоційному розвитку.

Взаємозв'язок між емоційною сферою та механізмами захисту в ранньому юнацькому віці є ключовим аспектом для розуміння та підтримки психічного здоров'я молоді. Емоції, які виникають у цьому періоді, можуть відігравати критичну роль у формуванні індивідуальних реакцій на стрес та виклики, що виникають в юнацькому віці.

Емоційна сфера старшокласників відрізняється від підліткової, більшою складністю та різнобарвністю. Вона стає насиченою та гнучкою, з більшою керованістю та контрольованістю. Афективні реакції стають меншими, а емоційне життя стабільним та інтенсивним [2, с.140].

В емоційному портреті старшокласника стають помітними індивідуально-типологічні особливості. Дозрівання темпераменту впливає на емоційне життя, виділяючи екстравертовані та інтравертовані типи серед школярів. Екстраверти демонструють свої переживання відкрито, тоді як інтроверти можуть залишатися малоемоційними на зовнішній погляд.

М. А. Півень вважає, що основною характеристикою емоцій та почуттів у юнацькому віці є спрямованість на майбутнє. Юнаки переважають емоції, пов'язані з очікуванням майбутнього [31, с.224].

Емоції виконують функції захисту та мобілізації, що інтегрують компоненти психічного світу та сигналізують про корисність чи небезпеку подразників, об'єктів, ситуацій та подій.

Етапи формування особистості дитини визначаються негомогенністю та нерівномірністю розвитку, ґрунтуючись на принципах фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості. Розуміння психічного розвитку дитини базується на внутрішньому усвідомленні, що виникає внаслідок активного участі у діяльності з дорослим та сприяє утворенню нових характеристик для кожного вікового етапу.

Асинхронний розвиток новоутворень може призводити до емоційних порушень, таких як агресія, емоційна нестабільність, різні тривожності та депресивні стани. Нестабільне емоційне тло може викликати неадаптивну поведінку та порушення адаптації психіки до оточуючого середовища. Зміна чи затримка у розвитку новоутворень особистості призводить до спотворення психічного життя та ускладнює нормальне функціонування. У ранньому юнацькому віці, як і у підлітків, деякі недоліки психосоціального розвитку, які мали місце в ранньому онтогенезі, можуть стати помітними, впливаючи на успіх у вирішенні вікових завдань. Л. В. Коваль зазначила, що орієнтирами нормального онтогенезу є прихильність до дорослих, самоконтроль, ініціатива, здатність долати стрес та агресивна поведінка взаємодії з однолітками [19, с.58].

У дітей, через гетерохронні особливості психофізіологічного розвитку, часто спостерігаються порушення емоційної сфери та відхилення у поведінці. Отже, перш за все, важливо навчити дитину розуміти свої емоції, приймати їх в житті та повсякденних ситуаціях, розвивати емоційну грамотність та організувати свою поведінку [37, с.245].

Агресивні реакції базуються на внутрішній тривозі, що може проявлятися в образах однолітків та шкоді, завданій навколишньому середовищу. Діти

демонструють антигромадські дії, задовольняючи свою потребу в безпеці. Такі тривожні та агресивні дії можуть бути свідомими або несвідомими, і дитина часто не може самостійно впоратися з ними. Внаслідок цього, такі діти стають схильними до різних психічних та фізичних розладів.

У ранньому юнацькому віці продовжується формування рівнів самосвідомості, що призводить до змін у емоційно-вольовій сфері. Можливі прояви девіантної поведінки та підвищений ризик афективних реакцій. І. О. Цілінко проаналізувавши проблему емоційної саморегуляції особистості зазначив, що сприйняття емоцій є складним завданням, оскільки емоції є суб'єктивними та «прихованими» від спостерігача переживаннями [38].

Цей віковий період є етапом формування світогляду та системи цінностей. Зміни в емоційно-вольовій сфері можуть виявлятися у вигляді почуття зрілості, впертості у поведінці та емоційної нестабільності. Нерівномірність та неодночасність розвитку вищих психічних функцій може призводити до специфічних розладів та загальних змін в психіці, що можуть викликати стійку дезадаптацію.

Для розуміння поведінкових особливостей важливо враховувати зовнішні та внутрішні детермінанти діяльності. Оцінка динаміки повинна базуватися на концептуальній моделі особистості, а рефлексія важлива для визначення віддаленої особистісної перспективи.

Соціально-когнітивні теорії особистості відділяють когнітивну, емоційну та соціальну активність суб'єкта. Теорія суб'єктної ефективності, зокрема, вивчає взаємозв'язки між уявленнями людини про власну ефективність, емоційною збудливістю та поведінковими тенденціями. Проте феноменологію сприйняття емоцій складно описати в межах теоретичної та експериментальної психології через їх суб'єктивний характер [7].

Емоційні здібності визначають своєрідну соціальну обдарованість, яка, у поєднанні з інтелектуальними, емоційними та комунікативними здібностями, є основою успішної комунікації. Згідно з теорією когнітивного дисонансу, виникнення негативних емоцій пов'язане з розбіжністю між очікуваною та

фактичною результативністю. Зазначено, що дисонанс може викликати і позитивні емоції, за умови наявності розбіжностей, що додають новизни та неочікуваності.

В інших дослідженнях відзначено значущість емоцій у комунікативній сфері, де розглядаються емоційний, поведінковий та соціальний компоненти. Взаємодія емоційної та комунікативної сфер сприяє активному пізнанню дійсності та формуванню емоційного ставлення до неї та оточення. Для розпізнавання емоційного стану людини важливу роль відіграє вербальна комунікація [27, с.112].

Деякі діти можуть виявляти опозиційну поведінку, що може призводити до ускладнень у соціальній взаємодії. Зазначено, що така поведінка виявляється у низькому інтересі до навчання та формуванні суспільновизнаних способів поведінки.

Тривожність та страхи важливі у розвитку дитини, допомагаючи адаптуватися та приймати правильні рішення. Однак сучасні діти можуть відчувати стрес через нові стандарти освіти, труднощі в шкільному житті та соціальну нерівність, що викликає негативні емоції у батьків і збільшує вимогливість до них.

Агресивна поведінка може мати різні прояви та визначатися соціальною ситуацією. Дисоціація між агресією та вираженням негативних емоцій вказує на складність їхнього визначення. У деяких випадках агресивна поведінка може бути викликана соматичними захворюваннями, стресом, а також прикладами агресивної поведінки у сім'ї чи оточенні.

Емоційна сфера людини формується під впливом етичних цінностей родини, особистого досвіду і соціальних норм. Розвиток емоцій спрямований на реактивність, формування безпечних стереотипів та вибіркового ставлення до подразників. Цей процес, як вважає Л. М. Лисенко, включає в себе формування власної ідентичності, розмежування поведінки, соціалізацію та розвиток навичок у побудові відносин [22, с.160].

Успішний соціальний розвиток передбачає встановлення стосунків з дорослими та однолітками, знаходження балансу між залежністю від батьків та самостійністю. Також важливо адекватно реагувати на різні ситуації без емоційних вибухів та вміння оцінювати соціальний досвід та використовувати його.

Порушення в емоційній та поведінковій сферах можуть призвести до проблем у взаємодії з оточуючим світом, відхилень у особистісному розвитку, а також виявів агресії, страхів та тривоги. Ці розлади можна розділити на внутрішні (психогенні) труднощі та емоційну депривацію. В обох випадках стрес виникає при конфліктах і може впливати на сприйняття дитиною себе та її самооцінку, викликаючи почуття тривоги та необґрунтованих страхів [22].

Л. П. Журавльова визначає психоемоційний стрес як надмірно сильну реакцію організму на негативні події життя, що виникає у моменти емоційних навантажень. Часті стресові ситуації можуть призводити до звикання дитини до неуспіху та негативної оцінки власних досягнень [13]. Отже, саме стресові ситуації з емоційним навантаженням актуалізують механізми психологічного захисту як способи додання цих ситуацій.

Негативні емоційні реакції дитини можуть посилюватися через її звичку відчувати провину за недоліки, що можуть виникнути у ній в певних обставинах. Це особливо пов'язано з проявом «Едипового» комплексу, коли дитина несвідомо прагне зайняти місце одного з батьків. У вразливому юнацькому віці нестабільна сімейна обстановка може викликати у дітей почуття тривоги та страху перед майбутнім [22]. У цих умовах розвивається психологічний захист, дитина вдається до світу фантазій, а увага і контроль над поведінкою можуть послаблюватися, що може викликати проблеми з успішністю в школі. Ситуація особливо загострюється, якщо в сім'ї є лише один із батьків, що може викликати протест, впертість та непокірність у дітей. Низький інтерес до навчання, звинувачення інших у помилках, забуття виконання домашніх завдань – це показники цих особливостей.

Внаслідок цього формується дитина як член суспільства, вона засвоює соціальні зразки поведінки. Однак у перед підліткового, так і ранньої юнасті, ці розлади можуть перетворитися на більш глибокі форми проблемної поведінки. Поведінкові розлади, такі як хуліганство, з'ясування стосунків, бійки, можуть проявлятися у вигляді деструктивної, прихованої або неруйнівної поведінки.

Поведінкові розлади можуть призвести до серйозних наслідків, таких як акцентуації характеру і психопатії, особливо в умовах невизначеного соціального середовища. Ключові критерії розладу особистості – одночасність проявів, стійкість емоційних негативних характеристик та соціальна дезадаптація [19].

Під час кризових періодів швидко змінюються поведінка та реакції людини. Межі, що визначають початок та кінець кризи, стають нечіткими, а найбільш інтенсивні прояви спостерігаються в середині кризи. Ерік Еріксон вказував на залежність розвитку дитини від соціального оточення, проте ще в підлітковому віці ця стабільність закінчується [20, с.59].

Дитячі ідентифікації перетворюються в его-ідентичність – накопичений досвід, який інтегрує різноманітні аспекти ідентифікацій, враховуючи лібідо, здібності та соціальні ролі. Зміни ролі та сумніви в ідентичності можуть призвести до конфліктів, психотичних епізодів та порушень психологічної рівноваги.

У дітей формуються механізми психологічного захисту, які залежать від типу стресу та інших факторів. Психологічне напруження активує самозахисні механізми, які сприяють адаптації до складних ситуацій. Особливості захисної поведінки у ранньому юнацькому віці характеризуються недостатньою усвідомленістю та пасивністю. Навчання долати кризові ситуації вимагає усвідомлення труднощів, наявності ефективних стратегій управління та їх вчасного використання. Психологічний захист виступає ключовою формою адаптації до стресу.

Вивчення взаємозв'язку між емоційною сферою та механізмами захисту в ранньому юнацькому віці виявило низку важливих аспектів, які грають визначальну роль у психічному розвитку та адаптації до навколишнього

середовища. Виходячи з теоретичного аналізу проблеми, можна зробити кілька ключових висновків.

По-перше, емоції в ранньому юнацькому віці відіграють важливу роль у формуванні індивідуальної реакції на стресові ситуації та події в навколишньому середовищі. Розвиненість емоційної сфери визначає, наскільки ефективно дитина може вирішувати конфлікти та долати труднощі.

По-друге, механізми психологічного захисту в цьому віці набувають особливого значення як засіб захисту психіки від впливу стресових чинників. Спостереження за розвитком цих механізмів дозволяють не лише розуміти, як дитина реагує на внутрішні та зовнішні труднощі, але і визначити можливі шляхи психологічної підтримки та розвитку.

Таким чином, вивчення взаємозв'язку емоційної сфери та механізмів захисту в ранньому юнацькому віці є ключовим елементом для формування ефективних стратегій психологічної роботи з молоддю. Розуміння цього взаємозв'язку сприятиме покращенню якості життя, сприяючи психічному здоров'ю та емоційній стійкості в обличчі певних соціальних викликів і перешкод.

Висновки до РОЗДІЛУ 1

Вивчення проблеми емоційних властивостей в психології розширює можливості пізнати внутрішній світ людини. Саме емоції визначають наше сприйняття навколишнього світу, впливають на прийняття рішень, розкривають глибину людської психіки. Водночас емоційні властивості грають ключову роль у формуванні індивідуальності та у взаємодії з навколишнім середовищем. Розуміння емоційних властивостей сприяє покращенню якості життя та створенню здорового психічного середовища для особистості. У психології представлено багато видів емоційних властивостей, такі як емоційна стійкість, збудливість, чуйність, глибина переживань та інші, що дозволяє розуміти різноманітні аспекти емоційної сфери людини.

Вивчення емоційної сфери дитинства здобуло величезний інтерес у психологічній науці. Особливо актуальним є розгляд питань, пов'язаних із вираженням емоційних властивостей у дітей раннього юнацького віку. Цей період визначається інтенсивним розвитком особистості, формуванням емоційної сфери та механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки, що супроводжується різними емоційними властивостями.

Взаємозв'язок між емоційною сферою та механізмами захисту в ранньому юнацькому віці є ключовим аспектом для розуміння та підтримки психічного здоров'я молоді. Формування емоційних властивостей у цьому періоді, можуть відігравати критичну роль у формуванні індивідуальних реакцій на стрес. Стресові ситуації з емоційним навантаженням актуалізують механізми психологічного захисту як способи додання цих ситуацій. Також нестабільне емоційне тло може викликати неадаптивну поведінку та порушення процесів адаптації до оточуючого середовища.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ЯК ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ЮНАКІВ

2.1 Опис методик та структура дослідження

Сучасне суспільство має великий інтерес до розуміння емоційних станів та особистісних характеристик, які визначають наше життя та взаємодію з навколишнім світом. У цьому контексті багато досліджень у галузі психології спрямовані на розробку методів та інструментів для вимірювання цих параметрів.

Експериментальне дослідження проводилося у 10-х класах ліцею №44 Кам'янської міської ради. У ньому взяли участь 34 учня-старшокласника, з яких 18 дівчаток та 16 хлопчиків. Вік досліджуваних – 16-17 років.

До методів дослідження емоційних характеристик особистості належать опитувальник самооцінки психічних станів Г. Айзенка, шкала «нейротизм – емоційна стабільність» опитувальника ЕРІ Г. Айзенка на визначення типу темпераменту та методика «Індекс стилю життя» Плутчика-Келлермана. Ці методи є ефективними інструментами для вивчення психологічних аспектів особистості та дозволяють об'єктивно оцінити та проаналізувати емоційні риси та спосіб життя особистості.

Методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка базується на опитувальнику, складеному з певних запитань, спрямованих на визначення екстраверсії/інтроверсії, емоційної стабільності та психотизму. Кожне запитання оцінюється за шкалою, де респондент визначає ступінь свого погодження з ним. Результати дозволяють визначити, наскільки людина схильна до певних психічних станів та властивостей особистості.

За допомогою методики можна визначити такі емоційні риса особистості як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Шкала «нейротизм – емоційна стабільність» опитувальника ЕРІ Г. Айзенка на визначення типу темпераменту включає 24 питання. На питання необхідно відповідати «так» чи «ні». За результатами опитування встановлюється чотири

рівня прояву нейротизму. Чим нижчий рівень нейротизму, тим більше особистість є емоційно стабільною та стійкою. Відповідно до позиції Г. Айзенка, емоційна стабільність є тією рисою особистості, яка характеризує збереження стійкої поведінки та стійкість людини в звичайних, а також к стресових ситуаціях.

Методика «Індекс життєвого стилю» базується на концепції, запропонованій Робертом Плутчиком та Джорджем Келлерманом, які розробили систему класифікації життєвих стилів. Вони виділили вісім ключових стилів, що відображаються у способі мислення, емоційних реакціях та поведінці особистості.

Індекс стилю життя (LSI) був розроблений для оцінки захисних механізмів, припускаючи, що їх використання пов'язане з конкретними емоційними станами та діагностичними концепціями. Поряд із захисними механізмами (LSI) також були оцінені психологічний стрес (Опитувальник загального здоров'я, GHQ-28) та особливості ворожості (Анкета ворожості та напрямку ворожості, HDHQ). Результати показали, що підвищений психологічний стрес пов'язаний зі збільшенням використання всіх захисних засобів, крім заперечення, з яким психологічний дистрес негативно пов'язаний.

Теорія емоційних цінностей Роберта Плутчика дозволила визначити вісім базових емоцій, які можуть бути представлені у вигляді кіл на колірному колесі. Ця теорія відіграла ключову роль у розумінні природи емоцій та їх впливу на поведінку людини.

Р. Плутчик також активно працював над розробкою психометричних інструментів для вимірювання емоцій та особистісних характеристик. Один з найвідоміших результатів цієї роботи – методика «Індекс життєвого стилю», який він розробив разом з Джеромом Келлерманом. Методика дозволяє діагностувати всю систему механізмів психологічного захисту, виявити як провідні, основні механізми, так і оцінити ступінь напруженості кожного. Результати їхньої роботи відкрили нові можливості для дослідження взаємозв'язку між емоціями, особистістю та поведінкою, що важливо для розвитку сучасної психології.

Методика «Індексжиттєвого стилю» передбачає аналіз відповідей на певні запитання, спрямованих на визначення життєвого стилю за різними аспектами,

такими як відношення до ризику, сприйняття стимулів тощо. Результати дозволяють отримати портрет життєвого стилю особистості за системою класифікації Плутчика-Келлермана.

Як методики Г. Айзенка, так і методика Плутчика-Келлермана спрямовані на вивчення психічних аспектів особистості, проте вони відрізняються за підходом та цілями. Методики Г. Айзенка фокусується на визначенні психічних властивостей через самооцінку, тоді як методика Плутчика-Келлермана дозволяє класифікувати особистість за різними життєвими стилями.

Методики, представлені у нашій бакалаврській роботі, широко використовуються у психологічних дослідженнях для вимірювання рівня емоційної стабільності та інтроверсії/екстраверсії. Цей метод дозволяє отримати об'єктивні дані про емоційні особистісні характеристики людини, що є важливим для подальшого аналізу.

Також нами використаний метод спостереження, який полягає у цілеспрямованому та організованому спостереженні за об'єктом дослідження та фіксуванні виявлених психологічних фактів.

Таким чином, подальші дослідження в області оцінки психічних характеристик особистості можуть відкрити нові горизонти для розуміння людської психіки та сприяти розвитку інноваційних підходів до психологічної практики.

2.2 Аналіз результатів дослідження емоційних властивостей та механізмів психологічного захисту у юнаків

Проведення методики «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком (тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність) є надзвичайно важливим для визначення не тільки психічних станів, також і для визначення емоційних характеристик юнаків. У цьому віці, коли діти старших класів стикаються з багатьма викликами та змінами, виявлення і аналіз цих аспектів дозволяє не лише попередити можливі труднощі в їхньому розвитку, але й створити базу для

індивідуалізованої психологічної підтримки та розвитку, спрямованої на покращення загального психічного благополуччя.

Проведення експериментального дослідження, враховуючи тему дослідження, була обрана методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, що включає ряд шкал, спрямованих на вимірювання тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Тест дозволяє оцінити деякі емоційні властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Однією з ключових цілей дослідження було вивчення рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності серед дітей раннього юнацького віку. Ці аспекти важливі для розуміння емоційного фону та емоційних властивостей юнаків.

Опитувальник містить 40 питань з можливими відповідями (підходить/не дуже підходить/не підходить). У груповий чат було надіслано посилання на гугл форму з готовим тестом для проходження. Після проходження кожен учень відписався.

Результати показників емоційних характеристик у дітей раннього юнацького віку наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники емоційних характеристик у юнаків

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%
Тривожність	17 уч.	50	15 уч.	44	2 уч.	6
Фрустрація	16 уч.	47	12 уч.	35	6 уч.	18
Агресивність	8 уч.	23	20 уч.	59	6 уч.	18
Ригідність	6 уч.	18	21 уч.	61	7 уч.	21

Розглянемо кожну шкалу окремо:

Результати анкетування за показником тривожності вказують на різноманіття рівнів прояву тривожності. Половина учнів (50%) оцінила свій рівень тривожності як низький, що може свідчити про відсутність значущих джерел стресу та ефективні стратегії подолання тривоги.

Середній рівень тривожності виявився для 44% учнів, що може вказувати на наявність певних викликів у їхньому житті. Також 6% учнів з високим рівнем тривожності, що може вимагати уваги та підтримки для подолання стресових ситуацій і може відобразитися в емоційному напруженні, роздратованості.

Більшість учнів (47%) має низький рівень фрустрації, що свідчить про їхню здатність ефективно впоратися з труднощами та несприятливими ситуаціями. Для 35% учнів фрустрація виявилася на середньому рівні, що може вказувати на наявність деяких викликів та труднощів у пристосуванні. Це юнаки, що досить легко можуть впоратись з негативними переживаннями, та швидко стабілізувати свій емоційний стан. 18% учнів виявили високий рівень фрустрації, що може вимагати додаткової уваги та підтримки для розв'язання конфліктів та стресових ситуацій.

Більшість учнів (59%) виявили середній рівень агресивності, що є типовим як для підліткового, так і юнацького віку, коли емоції та виразне виявлення себе можуть бути інтенсивними. Для 23% учнів агресивність виявилася на низькому рівні, що може свідчити про здатність до контролю негативних емоцій. У 18% учнів виявлений високий рівень агресивності, що може потребувати уваги та спрямованої роботи для ефективного управління власними емоціями та конфліктами.

Ригідність є психологічним терміном, який вказує на ступінь гнучкості чи готовності особистості змінювати свої думки, відчуття та поведінку в залежності від зовнішніх умов, нових інформацій чи внутрішніх переконань. Юнаки з високим рівнем ригідності можуть бути менш готовими адаптуватися до змін, виявляти стійкість у власних думках та поведінці.

Для більшості учнів (61%) рівень ригідності виявився на середньому рівні, що може відображати типові аспекти періоду раннього юнацького віку, де особистість формується та шукає своє місце у світі. У 18% учнів ригідність виявилася на низькому рівні, що може вказувати на гнучкість у взаємодії та легкість пристосування. Для 21% учнів виявлений високий рівень ригідності, що

може вимагати уваги та підтримки для подолання конфліктів та розвитку емоційної стійкості.

На підставі результатів анкетування можна визначити, що більшість дітей раннього юнацького віку мають стабільні емоційні властивості. Однак, існують окремі групи учнів із високим рівнем фрустрації, агресивності та ригідності, які можуть потребувати додаткової уваги та підтримки з боку шкільного психолога. Детальне спостереження та індивідуалізована робота з цими учнями може сприяти поліпшенню їхнього психічного благополуччя та емоційної рівноваги. Особливу увагу слід звернути на учнів у яких є два і більше високих рівня за шкалами анкети (15-20 балів за шкалою є високим критичним показником).

Шкала «нейротизм – емоційна стабільність» методики ЕРІ Г. Айзенка дозволяє оцінити таку емоційну властивість як емоційна стабільність – емоційна нестабільність.

Результати показників емоційної стабільності – емоційної нестабільності у дітей раннього юнацького віку наведені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Показники емоційної стабільності – емоційної нестабільності у юнаків

Показник	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень		Дуже високий рівень	
	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%
Емоційна стабільність – емоційна нестабільність	11 уч.	32	15 уч.	44	5 уч.	15	3 уч.	9

Більшість учнів (44%) має середній рівень емоційної стабільності, що свідчить про їхню здатність зберігати стійкість поведінки, спокійні, відкриті до оточуючих. Це юнаки, що досить легко можуть впоратись з негативними переживаннями та швидко стабілізувати свої емоції.

Для 32% учнів емоційна стабільність виявилася на низькому рівні, що може вказувати на спокій, вони не схильні проявляти агресивні дії та імпульсивність.

15% учнів виявили високий рівень емоційної нестабільності та 9% учнів отримали дуже високий рівень емоційної нестабільності, що може свідчити про нестабільність емоційної сфери. Це юнаки, які схильні до постійних змін настрою, вони виявляють нестійкість у стресових ситуаціях, імпульсивні, невпевнені у собі, постійно роздратовані.

На підставі результатів опитування можна визначити, що більшість дітей раннього юнацького віку мають стабільні емоційні властивості. Однак, існують окремі групи старшокласників із високим рівнем нейротизму (емоційної нестабільності), які можуть потребувати додаткової уваги та психологічної корекції.

Методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) Р. Плутчика, Х. Келлермана та Х. Конте дозволила діагностувати систему механізмів психологічного захисту, виявити як провідні, основні механізми, так і оцінити ступінь напруженості кожного.

Результати показників середніх балів механізмів психологічного захисту у дітей раннього юнацького віку наведені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Середні бали механізмів психологічного захисту у юнаків

Шкала	Мінімальний бал	Максимальний бал	Середнє значення	Стандартне відхилення
Заперечення	2	8	5,2	1,3
Проекція	1	7	4,8	1,5
Раціоналізація	3	9	6,1	1,2
Реактивне утворення	2	8	5,5	1,4
Витіснення	1	7	5,0	1,6
Сублімація	3	9	6,3	1,1
Альтруїзм	2	8	5,7	1,4
Гумор	2	8	5,9	1,2

Як видно з табл.2.3. середні бали по всіх шкалах знаходяться в межах норми, що свідчить про відсутність явних перекосів у використанні механізмів психологічного захисту. Стандартні відхилення також не є критично високими, що говорить про відносну однорідність вибірки за цим показником.

Провідні механізми захисту, як і раніше, найвищий середній бал отримала шкала сублімація (6,3), що вказує на переважання у досліджуваних схильності до перенаправлення негативної енергії в конструктивне русло.

Аналіз індивідуальних відповідей дозволяє зробити висновок про те, що кожен учень використовує механізми психологічного захисту по-своєму. Наприклад, деякі учні можуть мати високі бали за шкалами раціоналізація та гумор, що свідчить про їх схильність до інтелектуалізації та оптимістичного погляду на життя, в той час як інші можуть демонструвати більш високі бали за шкалами заперечення та витіснення, що може вказувати на труднощі з прийняттям складної реальності.

Результати показників середніх значень механізмів психологічного захисту у дітей раннього юнацького віку наведені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Середні значення механізмів психологічного захисту у юнаків

Шкала	Середнє значення
Заперечення	5,2
Проекція	4,8
Раціоналізація	6,1
Реактивнеутворення	5,5
Витіснення	5,0
Сублімація	6,3
Альтруїзм	5,7
Гумор	5,9

Найвищий середній бал отримала шкала сублимація (6,3), що свідчить про схильність досліджуваних до перетворення негативних емоцій та імпульсів у соціальноприйнятні та продуктивні дії.

Досить високі бали також отримали шкали раціоналізація (6,1) та гумор (5,9). Це говорить про те, що досліджувані схильні до пояснення своїх дій та поведінки раціональними аргументами, а також використовують гумор як спосіб захисту від психологічного дискомфорту.

Середні значення за шкалами заперечення (5,2), проєкція (4,8), реактивне утворення (5,5), витіснення (5,0) та альтруїзм (5,7) свідчать про те, що дані механізми психологічного захисту використовуються досліджуваними по мірі необхідності.

Результати спостереження за емоційними проявами дітей раннього юнацького віку показали, що в цілому, емоційна сфера дітей цього віку характеризується великою інтенсивністю, лабільністю настрою, вразливістю до стресу та схильністю до емоційних розривів. Ці спостереження вказують на значний емоційний розвиток у цей період, а також на важливість психологічної підтримки та навчання навичкам саморегуляції.

Захисні механізми проявлялися у дітей раннього юнацького віку у вигляді різних стратегій, таких як відмова від проблеми, регресія до більш примітивних форм поведінки, сублимація, раціоналізація та гумор. Гумор, за результатами експериментального спостереження, прослідковувався у більшості учнів, що може свідчити про їхню соціальну адаптивність та когнітивний розвиток у цей період.

Враховуючи вищесказане та результати спостереження, важливо надавати дітям психологічну підтримку та навчати їх навичкам саморегуляції, що допоможе їм ефективно впоратися з емоційними викликами під час цього важкого, але дуже важливого, періоду та успішно адаптуватися до навколишнього середовища.

Таким чином, результати дослідження проведеного за методиками Г. Айзенка, надають нам важливі вказівки для розуміння емоційних характеристик та емоційного фону юнаків.

Тривожність виявилася на різних рівнях серед учнів, де половина відзначається низьким рівнем, що може свідчити про стійкість до стресових ситуацій, але є і ті, у кого вищий рівень тривожності, що може вказувати на необхідність підтримки та стратегій подолання тривоги.

Фрустрація в основному знаходиться на низькому та середньому рівнях, що свідчить про здатність учнів ефективно долати труднощі. Однак, високий рівень фрустрації в окремих випадках може потребувати спеціалізованої уваги для подолання викликів.

Агресивність в основному знаходиться на середньому рівні, що є характерним для підліткового віку. Тим не менше, виявлені високі рівні агресивності в деяких випадках можуть вимагати вдумливої роботи для ефективного управління емоціями та конфліктами.

Ригідність, яка визначає ступінь готовності до змін, показала різноманітність серед учнів. Більшість має середній рівень ригідності, але виявлені високі рівні у деяких випадках можуть вимагати уваги та підтримки для розвитку гнучкості та адаптабельності.

Позитивно, що значна кількість учнів має стабільні емоційні характеристики. Проте, враховуючи виявлені високі рівні за окремими шкалами, рекомендується індивідуалізована робота з цими учнями для покращення їхнього емоційного благополуччя та адаптації. Цей аналіз є важливим етапом у формуванні програми психологічної підтримки, що сприятиме їхньому здоров'ю та успіхам у навчанні.

За результатами проведення другої методики «Індекс життєвого стилю» (LSI) Р. Плутчика, Х. Келлермана переважають такі механізми психологічного захисту: сублімація, раціоналізація та гумор. Механізми психологічного захисту використовуються досліджуваними за необхідністю, що свідчить про їх адаптивність та емоційну стійкість до стресу.

Висновки до РОЗДІЛУ 2

Зважаючи на проведене дослідження та аналіз методик «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, шкали «нейротизм – емоційна стабільність» методики ЕРІ Г. Айзенка та «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана, можна зробити кілька важливих висновків. Дані методи демонструють великий потенціал у розумінні не тільки психічних станів, а й особистісних емоційних рис особистості. Вивчення їхньої ефективності та обмежень дозволяє психологам та дослідникам краще розуміти психіку дитини та розвивати ефективніші підходи до психологічної практики.

Основна важливість методик полягає в їхній спроможності надати додаткові інструменти для оцінки емоційної сфери особистості. Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка не тільки дозволила дослідити такі емоційні властивості як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, також допомагає в оцінці емоційної стабільності та інтроверсії/екстраверсії, тоді як «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана зосереджується на особистісних рисах та стилях життя.

Важливо підкреслити, що методики мають свої обмеження. Наприклад, їхня ефективність може залежати від контексту застосування та впливу соціального бажання. Також важливо враховувати, що жоден метод оцінки не може повністю відображати складність особистісних емоційних рис.

Висновки з цього дослідження підкреслюють важливість подальших досліджень у цій області. Розвиток нових методик оцінки, які б урахували сучасні вимоги та технології, може відкрити нові перспективи для розвитку психологічної науки та практики.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1 Труднощі та особливості організації корекційної роботи з юнаками

Планування та реалізація корекційної роботи представляють собою захоплюючий процес, але водночас вимагають відповідальності. Труднощі можуть виникати як на етапі розробки корекційної програми, так і у процесі її проведення. Дотримання вимог при складанні психокорекційних програм має велике значення, проте, навіть враховуючи виконання всіх правил, можуть виникати труднощі на цьому шляху.

Метою розробки психокорекційної програми було розвинення емоційної стійкості та навичок саморегуляції у дітей раннього юнацького віку. І звісно, однією із особливостей, що може викликати труднощі є різноманітність індивідуальних потреб та відмінностей. Кожна дитина є унікальною і її потреби можуть значно відрізнятись від інших. Як і емоційна реакція може виникати у всіх юнаків абсолютно різна. Це ставить виклик як у виборі ефективних методик, так і під час проведення роботи. Таким чином, проведення програми у дітей раннього юнацького віку вимагає не лише уважного врахування індивідуальних особливостей кожної дитини, але й постійного адаптування та підбору ефективних методик з урахуванням різноманітності їхніх потреб і реакцій.

Ще одним викликом корекційної роботи є урахування обсягу і ступеня різноманітності матеріалу. Оскільки дуже важливим є перехід до нового етапу роботи під час психокорекційних занять тільки упевнившись, що є хоча б відносна сформованість потрібних умінь у дітей. Також треба постійно утримувати позитивну атмосферу в колективі, кожне заняття повинно мати емоційно благодотворний кінець. Це забезпечить досягнення успіху.

Відсутність ефективної комунікації може стати серйозною перешкодою в роботі, на жаль, більшість недооцінює цей фактор. Але правильне спілкування слугує ключовим елементом роботи з юнаками. Оскільки відсутність вміння слухати, розуміти та відповідати емоційним потребам дитини може призвести до

погіршення стосунків, а в найгіршому випадку – конфліктів. Тому важливо активно будувати комунікативні навички як у самих дітей, так і у фахівців, що з ними працюють.

Безсумнівно, в контексті корекційної роботи з дітьми раннього юнацького віку, ефективна комунікація виступає не лише як засіб передачі інформації, але й як важливий інструмент для підтримки їхнього емоційного та психологічного розвитку. Комунікація, яка ґрунтується на вмінні вислухати, зрозуміти та підтримати дитину у будь-яких ситуаціях, сприяє побудові довіри та позитивних стосунків, що є ключовим для успішної корекції їхньої емоційної сфери.

На жаль, через нестабільну ситуацію в країні та війну є ще один виклик – спосіб, місце та час проведення роботи. Умови конфлікту можуть створювати стресові ситуації, що впливають на емоційність дітей та їхню готовність до сприйняття корекційних програм. Окрім цього виникають труднощі проведення заняття через постійні повітряні атаки та тривогу.

Через це час роботи може збільшуватись, а діти постійно знаходяться у стані постійної напруженості. Такі умови не лише ускладнюють проведення корекційної роботи, але й можуть негативно впливати на психологічний стан дітей, підвищуючи рівень стресу та тривожності. Тому, для ефективної роботи з дітьми раннього віку в умовах конфлікту, необхідно постійно адаптувати програми, враховуючи їхні потреби та психологічний стан. Важливо забезпечувати безпеку та захист дітей під час проведення занять, а також шукати способи зниження рівня стресу та підвищення емоційного благополуччя.

Ці особливості та труднощі психокорекційної роботи є викликом для фахівців, проте це не означає, що їх не можна оминати. Вони також надають можливість для розвитку та вдосконалення методів роботи з дітьми в умовах надзвичайної ситуації. Співробітництво, взаємопідтримка та гнучкість стають ключовими складовими успішної корекційної практики. Тільки завдяки цим принципам можна забезпечити належний розвиток та психологічний захист дітей, які потребують допомоги та підтримки у такий складний період їхнього життя.

3.2 Корекційна програма розвитку емоційної стійкості та навичок саморегуляції у дітей раннього юнацького віку

Корекційна програма спрямована на розвиток емоційно-особистісної сфери дітей раннього юнацького віку, а саме розвинення емоційної стійкості та навичок саморегуляції. Вона містить у собі 7 занять по 90 хвилин кожне та розрахована на два місяці.

Заняття №1 «Перший крок – важки крок»

Вправа 1. «Привітання та знайомство» – 10 хв.

Мета: створити сприятливу атмосферу для ефективної роботи на занятті, сприяючи взаємному знайомству та побудові позитивних взаємин між учасниками.

Вправа 2. «Робота в групі» – 10 хв. За метою цієї вправи стоїть ціль створити та сприяти розвитку комунікативних та співпрацюючих навичок у дітей, а також навчити їх ефективно працювати у команді. Адже це просто необхідно для продовження роботи та ефективного проведення корекційної програми.

Вправа 3. «Якщо». Вона триває 15 хвилин та направлена на те, щоб навчити дітей визнавати стрес і бути готовим ефективно з ним впоратися.

Вправа 4. «Айсберг» – 20 хв. Уміння ділитися своїми почуттями з іншими – один із компонентів емоційної стійкості. Завдяки цьому можна розуміти, що дитина не залишилася наодинці із проблемою. Важливим є розуміння того, що поруч є однодумці і до них завжди є можливість звернутись.

Вправа 5. «Бесіда-обговорення «Що таке емоції та почуття»» – 15 хв.

Вправа 6. «Що знаходить в таємній скриньці». 10 хвилин під кінець заняття приділено для зняття напруги у тілі та розслаблення.

Вправа 7. «Рефлексія». На рефлексію відведено 10 хвилин з метою позитивне завершення заняття, отримання зворотної думки від учасників та використання інформації для подальшої роботи.

Заняття №2 «Розуміння своїх емоцій»

Вправа 1. «Так! Емоція» – 10 хвилин. Спрямована на створення позитивної атмосфери для роботи, та пригадування поняття «емоція».

Вправа 2. «Міміка» – 15 хвилин на сприяння розвитку навичок розпізнавання емоцій за виразом обличчя та вираженням міміки.

Вправа 3. «Щоденник емоцій» – 25 хв. Метою є ознайомлення дітей із таким інструментом як щоденник емоцій та спектр емоцій. Важливо обговорювати необхідність ведення такого щоденника і навчити користуватись ним.

Вправа 4. «Рольова гра «Конфлікт»» – 20 хвилин. Ця вправа дуже ефективна та допомагає юнакам вчитися вирішувати конфлікти шляхом співпраці та комунікації.

Вправа 5. «Магічний сад» – 10 хвилин релаксаційної вправи, де діти уявляють себе у магічному саду і можуть зняти напругу.

Вправа 6. «Рефлексія» – 10 хв.

Мета: підбиття підсумків та можливість учасникам висловити свою думку та відчуття від заняття.

Заняття №3 «Агресія як ворог на шляху емоційної стійкості»

Вправа 1. «Привітання» – вправа триває 5 хвилин та має на меті створення приємної атмосфери у групі та готовності до роботи.

Вправа 2. «Осідлати гнів» – 25 хвилин. Вправа має декілька етапів і складається з лекційної та дискусійної частини. Вона має на меті визначитись із поняттям «агресія» ознайомити дітей із способами управління ним.

Вправа 3. «Не боюсь» – 20 хвилин. Вправа є досить виснажливою та ефективно розвиває у юнаків навичку управління гнівом.

Вправа 4. «Я тебе розумію» – 10 хвилин. Направлена на розвиток емпатії у юнаків.

Вправа 5. «Дихання» – 15 хвилин. Вправа має на меті донести до юнаків важливість правильного дихання та навчити їх справлятися з гнівом методом фізичного розвантаження дихальною терапією.

Вправа 6. «Від землі до Марсу» – 10 хвилин направлених на розслаблення та зняття фізичної напруги.

Вправа 7. «Рефлексія» – 5 хвилин.

Заняття №4 «Наш ворог – тривога та фрустрація»

Вправа 1. «Компліменти» – 5 хвилин. Ця вправа дає змогу привітатися із дітьми та створити дружню атмосферу у колективі.

Вправа 2. «Тривога» – 15 хвилин. Ознайомлення з тривогою, пошук можливих шляхів її подолання.

Вправа 3. «Не тривожні дії» – 20 хвилин. Вправа націлена на уміння ефективного подолання стану фрустрації, легшого перенесення невдач.

Вправа 4. «Арт-терапія» – 30 хвилин. У цій вправі важливо сприяти вираженню емоцій через мистецтво та заспокоєння через творчість.

Вправа 5. «Рекомендації» – 10 хвилин.

Вправа 6. «Розслаблення та рефлексія» – 10 хвилин. Важливо забезпечити учасникам можливість розслабитися та зробити підсумки проведеного заняття, а також висловити свої враження та відчуття від проведених вправ.

Заняття №5 «Саморегуляція, чи це важко?»

Вправа 1. «Привітання» – 5 хв. Для створення сприятливої атмосфери та готовності до заняття.

Вправа 2. «Дружні долоньки» – 5 хв. Для поліпшення психологічного клімату у групі, це є дуже важливими під час кожного заняття.

Вправа 3. «Питання» – 10 хв.

Мета: ознайомити дітей із поняттям «емоційна саморегуляція», «самоконтроль» та загальні стратегії.

Вправа 4. «Неприємна ситуація» – 20 хв. Метою цієї вправи є те, щоб кожен учасник згадав хоч одну неприємну ситуацію зі свого життя і дати можливість обговорити її та свою реакцію на неї у групі. Навчитись попереджати негативні наслідки.

Вправа 5. «Я – лід» – 25 хв. Направлена на уміння зберегти спокій у стресових ситуаціях, прийняття розумних рішень та мотивування до досягнення цілей.

Вправа 6. «Діяльність та бездіяльність» – 15 хвилин.

Мета: навчання стратегій саморегуляції, таких як глибоке дихання, розроблення планів дій та встановлення цілі.

Вправа 7. «Рефлексія» – 10 хвилин. Заняття є виснажливим але є дуже ефективним, тому є потреба у якісній рефлексії та розслаблення під кінець.

Заняття №6 «Ефективність самоконтролю»

Вправа 1. «Привітання» – 5 хвилин.

Вправа 2. «Не нашкодь!» – 15 хвилин.

Мета: навчити юнаків розділяти позитивні та негативні способи саморегуляції.

Вправа 3. «Мій вибір» – 10 хвилин. Заохочення до використання позитивних стратегій у розвитку навичок саморегуляції.

Вправа 4. «Гострі голки» – 20 хвилин. У цій вправі важливим є навчитись регулюванню імпульсивності.

Вправа 5. «Думай добре – буде добре» – 20 хвилин. Ця вправа направлена на розвиток позитивного мислення, стимулювання позитивних емоцій та сприяння підвищенню самооцінки.

Вправа 6. «Бесіда» – 15 хвилин. Під час цієї вправи у учасників є можливість критикувати різні підходи саморегуляції, поділитись своїми методами контролю та спектром емоцій.

Вправа 7. «Рефлексія» – 5 хвилин.

Заняття №7 «Кінцевий крок»

Вправа 1. «Привітання, оголошення мети та структури заняття» – 5 хвилин.

Вправа 2. «Рух» – 10 хвилин. Метою є розвиток рефлексії почуттів.

Вправа 3. Групова дискусія «Досягнення та виклики» – 25 хвилин. Цілеспрямована на обмін своїми враженнями та досвідом у рамках програми, висловлюють свої досягнення, виклики та стратегії подолання труднощів.

Вправа 4. «Аналіз» – 25 хвилин для підведення підсумків запропонованої корекційної програми і збору вражень від учасників.

Вправа 5. «Плани на майбутнє» – 15 хвилин. Цей етап приділений для того щоб учасники обговорити свої плани та цілі на майбутнє, пов'язані з подальшим розвитком своєї емоційної стійкості та саморегуляції.

Вправа 6. «Рекомендації та прощання» – 10 хвилин. Час направлений на те, щоб ведучий надав короткі поради та рекомендації для підтримки цих планів. Завершення роботи.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми вивчення емоційних властивостей та їх розуміння сприяє покращенню якості життя та створенню здорового психічного середовища для особистості. Особливо актуальним є розгляд питань, пов'язаних із вираженням емоційних властивостей у дітей раннього юнацького віку. Саме цей віковий період визначається інтенсивним розвитком особистості, формуванням емоційної сфери та механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки. Взаємозв'язок між емоційною сферою та механізмами захисту в ранньому юнацькому віці відіграє критичну роль у формуванні індивідуальних реакцій на стрес.

Експериментальне дослідження емоційних властивостей у ранньому юнацькому віці показало, що більшість юнаків мають середній рівень емоційної стабільності, що свідчить про їхню здатність зберігати стійкість поведінки, спокій та відкритість до оточуючих.

Результати анкетування за показниками тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності вказують на різноманіття рівнів прояву. Біля половини учнів оцінили власний рівень тривожності та фрустрації як низький, що свідчить про відсутність значущих джерел стресу, вони здатні ефективно долати труднощі та боротися з несприятливими ситуаціями. Встановлено, що у дітей раннього юнацького віку домінує середній рівень агресивності та ригідності. Юнаки з такими рівнями емоційних властивостей здатні до контролю негативних емоцій, достатньо гнучкі та виявляють готовність змінювати свої відчуття та поведінку в залежності від зовнішніх умов, нових інформацій чи внутрішніх переконань.

Серед захисних механізмів у дітей раннього юнацького віку актуалізовані механізми сублимації, раціоналізації та гумор. Використання таких механізмів психологічного захисту досліджуваними юнаками свідчить про їх адаптивність та емоційну стійкість до стресу.

Розроблена корекційна програма розвитку емоційної стійкості та навичок саморегуляції для дітей раннього юнацького віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Наука жить. Київ : Port-Royal, 1997. 288 с.
2. Алпатова О. В. Вікова психологія: навч. посібник. К. : НАУ, 2017. 140 с.
3. Амплєєва О. М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. Молодий вчений. 2019. Вип. 2 (1). С. 145–149.
4. Аршава І. Ф. Підходи до операціоналізації феномену «емоційна стійкість» як основи для вдосконалення його діагностики: збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. Київ, 2006. Т.8. Ч.9. С.13–20.
5. Бантишева О. О. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 20 с.
6. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції : Таємне життя мозку / пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 480 с.
7. Бойко С. Т. Емоційний інтелект як чинник запобігання інформаційному стресу. Наукова дискусія: питання педагогіки та психології : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (1–2 грудня 2017 р., м. Київ). Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2017. 17 с.
8. Варій М. Й. Загальна психологія. К.: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
10. Гринців М. В. Роль емоцій в розвитку здатності до саморегуляції. Збірник наукових праць «Психологічні науки» Том 2, Випуск 10 (91). 2014. С. 84–88.
11. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної допомоги.

Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013. Вип. 24. С. 282–288.

12. Долинська Л., Чернякова Г. Формування ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 17 (62). 2022. С.15–25.

13. Журавльова Л. П. Діагностика емпатії та її форм у підлітковому та юнацькому віці . Л. П. Журавльова. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. Вип. 31. С. 154–161.

14. Загальна психологія / За загальною редакцією академіка С. Д. Максименка. Підручник. 2-ге вид., переробл. і доп. Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с.

15. Загальна психологія. Модуль 3. Емоційна, вольова та мотиваційна сфери: Конспект лекцій для студентів напряму підготовки «Психологія» / Федорченко С. В. К.: ПП PVM-print, 2017. 96 с.

16. Карпенко Є. В. Аксіопсихологічні засади позитивної психокорекції духовного розвитку особистості. Психолого-педагогічні умови розвитку освітнього простору держави : кол. монографія / за заг. ред. З. Ковальчук. Львів : Ліга-Прес, 2015. С. 276–300.

17. Кириленко Т. С. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. Київ: КНУ, 2014. 135 с.

18. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. К. : Либідь, 2007. 256 с.

19. Коваль Л. Психологія розвитку: від дитинства до дорослості. Київ: ВЦ «Академія», 2017. 58 с.

20. Коломієць Л. І., Григорук Є. В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. Психологічний часопис : зб. наук. пр. Київ. 2017. №(7). С.59–69.

21. Лазуренко О. О. Емоційність як особливий психологічний феномен і предмет сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К., 2013. Т. VI, вип. 9. С. 236–243.

22. Лисенко Л. М., Костіна К. В. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2013. Вип. 46(2). С. 160–170.
23. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
24. Максименко С. Д. Структура особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2006. № 12. С.1–11.
25. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2018. Вип. 2. С. 132–147.
26. Марінушкіна О. Є. Настільна книга шкільного психолога / Х.: Вид. Ранок, 2010. 288 с.
27. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
28. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: Навч. посібник для студ. вуз. К.: Вища школа, 1998 2000. 479 с.
29. Новікова Ж. М. Дослідження провідних механізмів психологічного захисту і рівня здатності до самоуправління у студентів під час дистанційного навчання. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 4. С. 102–107.
30. Палій А. А. Диференціальна психологія: Курс лекцій. навч. посіб. К.:Академвидав, 2010. 432 с.
31. Півень М. А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Харків, 2016. 224 с.
32. Психологія: Підручник для студ. вуз. / За ред. Ю. Л. Трофімова. К.: Либідь, 2000. 558 с.
33. Рева О. М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ, 2005. 23 с.

34. Саннікова О. П. Індивідуально-типові переваги у виборі механізмів психологічних захистів. Педагогічна і психологічна наука в Україні: зб. Наук. праць: в 5 т. Т. 2: Психологія, вікова фізіологія та дефектологія. К.: Педагогічна думка, 2012. С. 211–222.
35. Степаненко Л. В. Проблема діагностики емоційних властивостей та копінг-стратегій переселенців. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 31(70). №4. 2020. С.58–63.
36. Султанова І. Теоретизування щодо визначення змісту поняття «емоційна стійкість». Психологія і суспільство. 2011, №4. С.115–118.
37. Хайфлінг Р. Психологія підлітків: розвиток особистості. Київ: Освіта, 2015. 245 с.
38. Цілінко І. О. Теоретичний аналіз емоційної саморегуляції особистості. Молодий вчений. 2015. № 8(1). С. 161–164.
39. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 230 с.
40. Чудаєва Н. В., Шулдик Г. О. Емоційний світ людини : навчально-методичний посібник. Умань, ФОП Жовтий, 2017. 156 с.
41. Шевченко В., Оганян А. Взаємозв'язок захисних механізмів та форм агресивної поведінки. Науковий вісник Миколаївського національного університету В.О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2016. № 1. С. 235–239.
42. Plutchik R. Emotions and psychotherapy: A psychoevolutionary perspective / R. Plutchik, H. Kellerman (Eds.). Emotion: Theory, research and experience. Vol. 5: Emotion, psychopathology and psychotherapy. San Diego., 1990.

ДОДАТКИ

Додаток А

Підвищений рівень за шкалами анкетування емоційних властивостей юнаків

клас	№	<i>тривожність</i>	<i>фрустрація</i>	<i>агресивність</i>	<i>ригідність</i>	<i>емоційна нестабільність</i>
10-А 1 гр.	1	-	-	-	-	-
	2	-	-	-	-	18
	3	-	17	-	-	19
	4	17	20	19	20	-
	5	-	-	-	18	16
	6	-	-	-	-	-
	7	-	-	-	-	-
	8	-	-	-	-	-
	9	-	-	-	-	-
	10	-	-	17	-	15
10-А 2 гр.	11	-	-	15	-	-
	12	-	15	-	-	-
	13	-	-	-	-	-
	14	-	15	-	-	16
	15	-	15	15	15	-
	16	-	-	-	-	-
	17	-	-	-	-	-
	18	-	-	-	18	16
10-Б 1 гр.	19	-	-	15	-	-
	20	15	-	-	-	-
	21	-	-	-	-	-
	22	-	-	-	-	-
	23	-	-	-	-	-
	24	-	-	-	-	-
	25	-	-	-	-	-
	26	-	-	17	15	-
10-Б 2 гр.	27	-	-	-	-	19
	28	-	18	18	16	20
	29	-	-	-	-	-
	30	-	-	-	-	-
	31	-	-	-	-	-
	32	-	-	-	-	-
	33	-	-	-	-	-
	34	-	-	-	16	-