

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

ЕМОЦІЙНІ СТАНИ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого рівня ЗФН
спеціальності 053 Психологія
Катерини КУРИЛО

Науковий керівник:
завідувач кафедри теоретичної
психології, доктор
психологічних наук, професор
Зоряна КОВАЛЬЧУК

Рецензент
кандидат психологічних наук,
доцент
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«__» _____ 2025 р., протокол № ____
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів – 2025

Анотація

Курило К.М. Емоційні стани міжособистісних стосунків у юнацькому віці.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню вияву домінуючих емоційних станів у міжособистісній взаємодії у студентської молоді. Адже емоції супроводжують життєдіяльність людини та визначають особливості її ставлення до навколишньої дійсності. Соціальні зв'язки можна розглядати в якості джерела тих емоційних переживань, які виступають основою побудови міжособистісних взаємин. У результаті проведеного дослідження узагальнені і систематизовані наукові уявлення про системоутворювальну функцію емоційності молоді. Розкрито залежність між емоційними станами юнаків та найважливішим компонентом індивідуального мікросередовища – групою однолітків (студентською групою).

Доведено, що емоційні прояви у молодих людей визначаються їх статусною позицією. У юнаків з яскраво вираженими лідерськими якостями домінуючою емоцією є радість, відсотковий показник якої збільшується при неформальному спілкуванні з однолітками. Ці студенти відчують емоційний комфорт при спілкуванні у групі однолітків і навколо них, як показали результати статусного розподілу у колективі, гуртуються інші, у яких також домінуючою емоцією є радість.

Ключові слова: юнацький вік, соціальний розвиток, емоції, емоційність, емоційні стани, соціальна роль, соціальний статус, соціальні зв'язки, група.

Abstract

Kurilo K.M. Emotional states of interpersonal relationships in adolescence. The master's thesis is devoted to the study of the manifestation of dominant emotional states in interpersonal interaction in student youth. After all, emotions accompany a person's life and determine the peculiarities of his attitude to the surrounding reality. Social ties can be considered as a source of those emotional experiences that serve as the basis for building interpersonal relationships. In addition, the social environment in adolescence contributes to the self-affirmation of the individual, and this, in turn, leads to the emergence of a new attitude towards oneself, an assessment of one's abilities and capabilities, and one's place in the social environment. As a result of the study, scientific ideas about the system-forming function of youth emotionality are generalized and systematized. The dependence between the emotional states of young men and the most important component of the individual microenvironment - a peer group (student group) is revealed. It is proven that emotional manifestations in young people are determined by their status position. In young men with clearly expressed leadership qualities, the dominant emotion is joy, the percentage of which increases during informal communication with peers. These students feel emotional comfort when communicating in a peer group and around them, as shown by the results of the status distribution in the team, others gather, in whom joy is also the dominant emotion.

Keywords: adolescence, social development, emotions, emotionality, emotional states, social role, social status, social ties, group.

Зміст

Вступ	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙ ОСОБИСТОСТІ У МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ	
1.1. Зміст феномену емоційності в науковій літературі.....	10
1.2. Емоційні стани та типи емоційності особистості	14
1.3. Юність як віковий етап онтогенезу: соціально-емоційний контекст ...	20
Висновки до розділу 1.....	34
Розділ 2. Емпіричне дослідження феномену емоційності особистості юнацького віку в міжособистісній взаємодії	
2.1. Опис та обґрунтування методів та технік роботи	36
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	43
Висновки до розділу 2	53
Висновки	56
Список використаної літератури	59
Додатки	66

Вступ

Актуальність дослідження. У сучасному світі спостерігається порушення цілісності емоційного життя людини, яке зумовлене дією двох протилежних тенденцій. З одного боку, під впливом підвищеної життєвої напруги виникає невідповідність між природними основами емоційних процесів і прийнятими нормами поведінки. З іншого боку, спостерігається недооцінка та ігнорування значення емоційної складової життя, а також недостатній розвиток вищих (соціальних) емоцій. Як наслідок, емоційна сфера стає найбільш уразливою в умовах сучасності, що особливо помітно у стресових станах, «афектах неадекватності» та супутніх їм формах поведінки.

Зважаючи на це, надзвичайно важливо усвідомлювати роль емоційної сфери в оптимізації діяльності, спілкування, а також у збереженні психічного й фізичного здоров'я. Важливим завданням є досягнення балансу між емоційною та інтелектуальною сферами, що передбачає здатність не лише висловлювати свої емоції, а й усвідомлювати їх і керувати ними. Важливим є не придушення чи викорінення емоцій, а їх оптимальне спрямування, яке має життєво важливе значення.

Ці питання набувають особливої актуальності під час становлення особистості, формування її ціннісно-сислової сфери. Юнацький вік — це складний, суперечливий і водночас визначальний період життя. Перехід від залежного дитинства до самостійної дорослості охоплює всі аспекти життя, супроводжується внутрішніми й зовнішніми конфліктами, які впливають на розвиток самосвідомості, взаємини з оточенням та емоційні реакції на впливи середовища.

Однією з ключових психологічних характеристик молоді є орієнтація на майбутнє. У цей період важливим фактором розвитку особистості стає прагнення осмислити та сформуванати життєву перспективу. Життєвий план охоплює всі аспекти самовизначення: вибір професії, стиль життя, рівень домагань, соціальні та матеріальні перспективи. Конкретні життєві плани

формуються тоді, коли вони включають не лише цілі, а й способи їх досягнення, а також передбачають оцінку власних ресурсів.

Серед українських вчених, які досліджували питання життєвих планів, варто відзначити Т. Титаренко, яка відома своїми роботами в галузі життєвих стратегій, самореалізації та життєвих планів особистості. Її праці стосуються психології життєвого шляху, криз і стратегій адаптації; Г. Балл, який досліджував проблеми самосвідомості, цінностей та планування життєвих перспектив у молоді; О. Кузьменко, в роботах якого зосереджено увагу на професійному самовизначенні молоді, що нерозривно пов'язане з життєвими планами; І. Зязюн, дослідження якого стосуються формування життєвих цінностей і планів у контексті психології особистісного зростання; С. Максименко, що у своїх дослідженнях розглядав концепцію життєвих перспектив у контексті психології розвитку особистості; Л. Карамушка, яка аналізувала соціально-психологічні фактори, що впливають на побудову моделей типового життєвого шляху, зокрема у професійній сфері.

У період дорослішання, на тлі значних фізичних і психічних змін, а також нових соціальних очікувань, молодій людині необхідно сформувати нову якість ідентичності. Це передбачає об'єднання різних аспектів, пов'язаних із сімейними, гендерними, професійними та іншими ролями, в гармонійну та несуперечливу цілісність, а також узгодження внутрішньої самооцінки з оцінками з боку оточення.

Емоційна сфера у молодому віці вирізняється багатством змісту та тонкістю відтінків переживань. Молодь характеризується високою емоційною сприйнятливістю та здатністю до співпереживання (П. Якобсон). Водночас емоційна чутливість нерідко супроводжується категоричністю й прямолінійністю оцінок, демонстративним запереченням моральних норм та навіть проявами морального скептицизму.

Актуальність дослідження цієї проблематики визначається потребою у подальшій теоретичній та практичній розробці питання емоційності на різних етапах онтогенезу особистості. Емоційність, як стійка властивість інди-

відуальності та психологічний компонент темпераменту, виконує системоутворювальну функцію в структурі рис особистості та її окремих якостей (О. П. Саннікова). Емоції та емоційність відіграють важливу роль у регуляції діяльності, впливають на успішність діяльності та спілкування.

Разом із цим, у численних дослідженнях зазначається підвищена вразливість емоційної сфери як у дорослих, так і в юнацькому віці, зокрема, Г. Балл, С. Максименко, В. Моргун, І. Зязюн, Т. Титаренко, О. Кочерга, Л. Кайдалова, З. Ковальчук, Н. Завацька, Л. Пілецька, Ю. Бохонкова та ін. Ці вчені аналізували різні аспекти емоційного розвитку юнацтва: від адаптації до соціальних змін до формування емоційної стійкості. Тому вивчення емоційних станів молоді в сфері міжособистісних стосунків є особливо важливим в умовах сучасності, що характеризується підвищеною емоційною напруженістю, спричиненою соціальними перебудовами та змінами.

Крім того, саме в юності формуються основи майбутнього емоційного життя у зрілому віці (П. Якобсон). Зважаючи на підвищену емоційну чутливість студентів до впливу соціуму, взаємодія з групою однолітків набуває особливого значення, що вимагає дослідження їхнього індивідуального середовища.

Актуальність цієї теми також визначається необхідністю вирішення завдань оптимізації міжособистісних стосунків молоді, гармонізації їхніх взаємин, а також впровадження у виховний процес принципу особистісно орієнтованого підходу. Ці аспекти стали основою для вибору теми дослідження «Емоційна стани міжособистісних стосунків у юнацькому віці».

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі та емпіричному вивченні особливостей емоційного самопочуття юнаків та дівчат у процесі взаємодії.

Об'єкт дослідження – міжособистісні стосунки юнаків та дівчат

Предмет дослідження – емоційна стани міжособистісних стосунків у юнацькому віці.

Відповідно до предмету і мети дослідження було висунуто **припущення** про те, що якісні характеристики емоційності юнацтва визначаються системою соціальних зв'язків у групі та статусною роллю юнаків.

З метою перевірки нашої гіпотези ми виокремили такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукові підходи у проблемі емоційності юнаків та дівчат.
2. Охарактеризувати вікові особливості емоційних станів юнаків та дівчат під час міжособистісної взаємодії.
3. Емпірично дослідити емоційні стани, що супроводжують процес міжособистісної взаємодії юнацтва.
4. Визначити детермінацію та взаємозалежність між емоційними станами юнаків та дівчат і їх системою соціальних зв'язків.

Теоретична основа кваліфікаційної роботи включає такі аспекти: психологічні теорії емоцій та емоційних станів, класичні підходи до розуміння емоцій (теорія Джеймса-Ланге, Кеннона-Барда, двофакторна теорія Шехтера-Сінгера); концепцію емоційної регуляції (Дж. Гросс, С. Томпсон); вчення про емоційність як стійку властивість особистості (О.П. Саннікова); вплив емоцій на міжособистісну взаємодію (Г.О. Балл, П.М. Якобсон, З.Я.Ковальчук); психологічні особливості юнацького віку, розуміння юності як періоду формування ідентичності (Е. Еріксон); соціально-психологічні аспекти юнацького віку, зокрема взаємодія з однолітками (Г. Крайг, І. Кон); психологія емоційної сприйнятливості та емпатії в юності (Д.Б. Ельконін, П.М. Якобсон); міжособистісні стосунки як соціальний феномен, теорії міжособистісних взаємодій (Г. Саллівен, К. Левін, Е. Берн); роль емоційних станів у встановленні та підтримці соціальних зв'язків (Ф. Райс, С.Д. Максименко); особливості комунікативної діяльності та емпатії в юнацькому віці (Г.О. Балл, А.Б. Холмогорова); проблеми емоційної стійкості та емоційного інтелекту, емоційний інтелект як детермінанта успішності міжособистісної взаємодії (Д. Гоулман, П. Саловей); емоційна стійкість у період соціальних змін та криз

(С.Д. Максименко, В.Ф. Моргун); методи формування емоційної регуляції та толерантності в міжособистісних стосунках; українські дослідження емоційної сфери юнацтва, зокрема, праці С.Д. Максименка, Г.О. Балла, які висвітлюють вплив емоцій на поведінку і спілкування молоді; роботи Тетяни Титаренко, що аналізують емоційні кризи та способи їх подолання; вивчення емоційної чутливості у міжособистісних відносинах (О. Кочерга, Л. Кайдалова).

Відповідно до поставлених завдань використовувався комплекс **методів**: теоретичний аналіз наукової літератури, спостереження, бесіда, психодіагностичні методики (методика діагностики домінуючої емоційної модальності (автор Л.А.Рабинович в модифікації Т.Г.Сиріцо), методика дослідження схильності до лідерства – «Тест лідер»), метод соціометрії.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні уявлення про системоутворювальну функцію емоційності юнацтва; розкритті залежності між емоційними станами юнаків та найважливішим компонентом індивідуального мікросередовища – групою однолітків (студентською групою).

Практична значущість кваліфікаційної роботи полягає в тому, що отримані дані можуть бути використані психологами для роботи з юнацтвом у контексті гармонізації міжособистісних стосунків, покращення емоційного клімату в групах однолітків. Рекомендації щодо розвитку емоційної регуляції допоможуть юнакам та дівчатам ефективніше управляти своїми емоційними станами під час спілкування. Матеріали дослідження можуть використовуватися педагогами, класними керівниками та викладачами для поліпшення взаємодії між студентами, а також для створення сприятливого емоційного середовища в навчальних закладах. Розроблені програми емоційної грамотності можуть бути впроваджені в освітні установи для розвитку емоційного інтелекту студентів. Розуміння особливостей емоційних станів у юності допоможе зменшити кількість конфліктів серед молоді шляхом навчання їх конструктивних способів вираження емоцій та вирішення суперечок. Отримані результати можуть бути використані соціальними

працівниками та фахівцями для роботи з молоддю в умовах соціальних криз, адаптації до нових умов життя, побудови здорових міжособистісних стосунків. На основі дослідження можуть бути створені тренінги для розвитку емпатії, толерантності, навичок спілкування та управління емоціями в юнацькому віці. Впровадження результатів дослідження сприятиме підвищенню психологічного благополуччя молоді через розвиток емоційної стійкості, здатності до рефлексії та саморегуляції емоційних станів. Знання про вплив емоційних станів на міжособистісну взаємодію дозволить молодим людям краще розуміти себе та інших, що сприятиме їхньому особистісному зростанню та формуванню успішних соціальних стратегій.

Надійність та вірогідність забезпечена вихідними теоретичними позиціями; відповідністю надійного та валідного психодіагностичного інструментарія меті та завданням дослідження; застосуванням сучасного апарату математичної статистики; поєднанням кількісного, якісного та змістовного аналізів даних, зіставленням отриманих результатів з даними існуючих досліджень, а також репрезентативністю вибірки досліджуваних.

Структура магістерської роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙ ОСОБИСТОСТІ У МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ

1.1. Зміст феномену емоційності в науковій літературі

У зарубіжній психології емоційність спочатку часто трактували як емоційну збудженість, тобто чутливість людини до емоціогенних ситуацій, та реактивність. Емоційність часто розглядалася як синонім гіперемоційності, тобто прояву частіших і сильніших емоційних реакцій, ніж це типово для більшості людей. У сучасній психології емоційність розглядається через поведінкові акти, які можна спостерігати та які теоретично пов'язані з емоціями, що їх викликають. Таким чином, емоційність вважається проявом поведінки, який є основним компонентом для оцінки переживаних емоцій.

В Україні є кілька вчених, які досліджували феномен емоцій з різних аспектів — психологічного, соціального та нейробиологічного. Зокрема, це Т. Титаренко, яка досліджувала емоції в контексті соціальної адаптації та міжособистісної взаємодії. Вона аналізувала вплив емоцій на міжособистісні стосунки та соціальну взаємодію в колективах; Г. Костюк, який займався питаннями емоційної сфери особистості, зокрема вивчав розвиток емоцій у дітей та підлітків, а також їх роль у формуванні соціальних навичок; Н. Козлова, що досліджувала роль емоцій в управлінні емоційним станом людини, а також досліджувала емоційну компетентність як важливий аспект розвитку особистості; І. Куліш – український психолог, який вивчав емоційну сферу особистості, її роль у розвитку індивідуума та у міжособистісних взаємодіях; О. Лібораз – вчений, що досліджував роль емоцій у психологічному розвитку людини, зокрема, їхній вплив на поведінку та міжособистісне спілкування; В. Мельник – спеціаліст у галузі психології, що займався вивченням емоційної компетентності та емоційної адаптації в різних соціальних контекстах; Т. Білик, яка зосередила свою увагу на дослідженні емоційної сфери в контексті соціальної взаємодії та її впливу на розвиток особистості.

Це лише декілька представників української науки, які значно вплинули на вивчення емоційної складової особистості та її взаємодії з соціальним середовищем. Ці та інші вчені значною мірою сприяли розвитку психологічної науки в Україні, зокрема вивчаючи складні механізми емоційних процесів і їх вплив на особистість у різних аспектах життя.

Відомо, що деякі люди більш схильні відчувати гнів, ніж радість, або мають сильніше розвинуті егоїстичні почуття порівняно з альтруїстичними. Такі емоції, характерні для певної людини, виникають у неї легше і можуть досягати вищої інтенсивності. Це явище згодом було описане як властивість людини – емоційність.

Емоційність визначається як комплекс властивостей, що характеризують особливості виникнення і припинення почуттів, афектів та настроїв. Дослідники запропонували в основу емоційності покласти знак емоційного ставлення (позитивне чи негативне) до об'єкта, його спрямованість, а також модальність емоції. Модальність відображає якість емоційних переживань і стійкі схильності до них. На основі фізіологічних даних були виділені три базові емоції: задоволення (радість), гнів і страх. Пізніше до цієї тріади додали емоцію суму як самостійну [13].

Визначення сутності радості викликає певні труднощі у психологів. Тому часто цей феномен розглядають через протилежне – чим радість не є. Її не можна ототожнювати із сенсорним задоволенням (емоційним тоном відчуттів), адже радість не має чіткої локалізації і охоплює весь організм. Вона виникає на іншому рівні емоційної сфери. Радість супроводжується почуттям задоволення собою та навколишнім світом, що і є її головною ознакою. Її можна визначити як сильне задоволення, яке проявляється раптово, наближаючись до афекту. Афект характеризується як короткочасне сильне емоційне переживання, що супроводжується помітними фізіологічними проявами.

Сум – це емоція, що виражається через відчуття печалі, смутку, самотності та порожнечі. Людина, яка переживає сум, часто зосереджується на спогадах про минулі події, що створюють враження сірого, похмурого світу.

Таке переживання є складним поєднанням почуттів, образів, думок і спогадів, які формують емоційний стан. Сум як емоцію досліджували В. Рубін — український психолог, який вивчав емоційну сферу особистості та її складові, зокрема сум як один із базових емоційних станів. Він акцентував увагу на впливі суму на когнітивні та поведінкові реакції людини. Також О. Коваленко досліджувала роль емоцій у психічному розвитку особистості. Вона акцентувала увагу на сумі як на важливому емоційному досвіді, який може впливати на соціалізацію та адаптацію людини в різних життєвих ситуаціях. Доклався до цієї теми і М. Ярмоленко. Він вивчав механізми формування емоцій, зокрема суму, та його роль у психологічному адаптуванні особистості до життєвих труднощів і стресів. Ці дослідники робили важливий внесок у розуміння суму як емоційного явища, його проявів у різних соціальних і психологічних контекстах.

Емоцію гніву детально описували В. Белкін. Він зосередився на емоційній реакції людини гніву у контексті психофізіології. Аналізував роль гніву як емоції, що впливає на поведінкові реакції та соціальні взаємодії, а також на здоров'я людини. Також Ю. Левченко, український психолог, який розглядав гнів як емоційний стан, що виникає в результаті порушення соціальних норм або міжособистісних відносин. Він досліджував механізми контролю гніву та його соціальні наслідки. Гнів розкривала у своїх працях також і Т. Титаренко. Вона працювала над вивченням емоційних станів людини, зокрема гніву, і їхнього впливу на міжособистісну взаємодію та психологічну адаптацію. Вона розглядала гнів як одну з емоцій, яка може сприяти як конструктивним, так і деструктивним реакціям. Л. Кульчий досліджував емоційні стани, зокрема агресивні реакції та гнів, у контексті розвитку особистості. Він вивчав емоції в умовах стресових ситуацій і їхній вплив на адаптацію та міжособистісні відносини.

Ці вчені зробили значний внесок у розуміння гніву як емоції, її проявів і впливу на психіку та поведінку особистості в різних соціальних контекстах.

Гнів є негативною емоцією, що виникає у відповідь на несподівану серйозну перешкоду у задоволенні важливої потреби. Його можна порівняти з такими поняттями, як злість чи обурення. Сильний гнів, або лють, може викликати неконтрольовану агресивну поведінку. Така поведінка зазвичай свідчить про нестачу ресурсів або вмінь для вирішення проблемної ситуації.

Страх – це емоційний стан, який відображає захисну реакцію організму на реальну чи уявну небезпеку. Людина може переживати страх як передчуття, невпевненість, відчуття загрози чи небезпеки для свого фізичного або психологічного благополуччя.

Поєднання різних емоцій та ступеня їх домінування формують індивідуальні особливості емоційного реагування. Емоції поділяються на емоційний відгук, емоційний спалах та емоційний вибух. Емоційний відгук є найдинамічнішим явищем, яке швидко змінюється і не має значного впливу на загальний емоційний стан. Емоційний спалах характеризується більшою інтенсивністю та тривалістю і може змінити емоційний стан, але без втрати самоконтролю. Емоційний вибух супроводжується бурхливою реакцією, сильною інтенсивністю та втратою контролю над поведінкою, після чого спостерігається емоційне виснаження [11].

Страх досліджували Л. Кульчий. Він працював над дослідженням емоцій, зокрема страху, як одного з основних емоційних станів, що впливає на психічне здоров'я та поведінку особистості. Він досліджував роль страху в умовах стресу та адаптації, зокрема в кризових ситуаціях. Також доклався до вивчення страху і В. Міняйло, український психолог, який займався вивченням емоційних реакцій людини, включаючи страх, у контексті емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії. Він також розглядав страх як психофізіологічний механізм, що активується в умовах небезпеки. В. Белкін, хоча він здебільшого зосереджувався на психофізіології емоцій, проте страх був однією з основних тем його досліджень. Він аналізував механізми, за якими страх впливає на поведінку людини, її реакції та здоров'я. А також Т. Титаренко вивчала страх, зокрема його роль у соціальній адаптації та емоційному

розвитку особистості. Вона вивчала, як страх впливає на взаємодію між людьми, а також на здатність особистості справлятися з труднощами.

Емоційність розглядається як властивість людини, що характеризує зміст, якість та динаміку її емоцій і почуттів. Змістовний аспект емоційності відображає явища та ситуації, які є особливо важливими для суб'єкта. Якісні характеристики емоційності визначають ставлення людини до подій зовнішнього світу та проявляються у знакові й модальності домінуючих емоцій. Формально-динамічні властивості емоційності включають особливості виникнення, перебігу та завершення емоційних процесів, а також їх зовнішній прояв.

У формально-динамічних властивостях виділяють дві основні групи:

- Перша група охоплює характеристики динаміки емоційних переживань, такі як індивідуальний поріг, глибина, тривалість, стійкість, частота емоцій тощо.
- Друга група стосується зовнішніх проявів емоцій – характерного набору виразних засобів і ступеня насиченості емоційними реакціями. Ця група пов'язана з безпосередньою емоційною реакцією на отриману інформацію, яка проявляється як на зовнішньому рівні, так і в межах внутрішньої психічної діяльності.

Особливості емоційної діяльності варіюються залежно від модальності емоцій і визначаються перетворенням отриманої інформації, яке можна розділити на два типи: мінімізацію та максимізацію.

- Мінімізація полягає в ігноруванні емоціогенного об'єкта.
- Максимізація характеризується сильною концентрацією уваги на об'єкті.

У обох випадках відбувається певне викривлення об'єктивної реальності. Мінімізація типова для гніву, тоді як максимізація – для дистресу та страху.

Основні характеристики емоційності особистості включають кілька важливих аспектів, які визначають її прояви та роль у житті людини:

1. Інтенсивність емоцій — характеризує силу емоційного переживання. Вона може бути високою, середньою або низькою, залежно від індивідуальних особливостей особистості та ситуації. Це визначає, наскільки людина чутлива до певних подразників і як сильно вона реагує на них.
2. Тривалість емоцій — вказує на те, як довго емоція залишається в свідомості людини. Це може бути короткотривала реакція (наприклад, миттєве почуття радості або гніву) або довготривала (наприклад, депресивні стани або хронічний стрес).
3. Індивідуальна варіативність емоцій — це здатність людини мати різні емоційні реакції в однакових ситуаціях. Деякі люди можуть переживати сильні емоції в певних ситуаціях, тоді як інші можуть залишатися спокійними або мало реагувати.
4. Регульованість емоцій — це здатність контролювати свої емоції. Люди з високим рівнем емоційної зрілості зазвичай мають більше можливостей для регулювання своїх емоцій і для адаптації до різних ситуацій.
5. Емоційна стабільність — це характеристика, що відображає стійкість особистості до емоційних коливань. Люди з високою емоційною стабільністю менш схильні до раптових і сильних змін емоційного стану.
6. Емоційна реактивність — це швидкість і сила емоційної реакції на події або ситуації. Особистості з високою емоційною реактивністю швидко переживають емоції, що може виявлятися у імпульсивних вчинках.
7. Емоційна чутливість — здатність сприймати і реагувати на емоційні сигнали від інших людей або ситуацій. Висока емоційна чутливість дозволяє людині бути більш відкритою до емоційних переживань і переживати сильніші емоції в соціальних контекстах.
8. Емоційна виразність — це здатність виражати свої емоції через невербальні та вербальні засоби (міміка, жести, тон голосу, слова). Це

також визначає, як особистість показує свої внутрішні емоційні переживання зовнішньому світу.

9. Емоційна складність — здатність переживати кілька емоцій одночасно або в швидкому чергуванні. Люди з високою емоційною складністю можуть відчувати різні емоції у відповідь на одну ситуацію, наприклад, суміш радості і смутку.

Ці характеристики визначають, як людина переживає, виражає та регулює свої емоції, що значною мірою впливає на її поведінку, соціальні взаємодії та психічне здоров'я.

У кожної людини є свої унікальні емоції, тому виникає така особистісна характеристика, як експресивність. Чим чіткіше і яскравіше людина демонструє свої емоції через міміку, жести чи голос, тим вищим є рівень її експресивності.

Отже, емоційність є комплексною властивістю особистості. Чим більша емоційна збудливість, тим інтенсивніше та довше проявляються емоції [2].

1.2. Емоційні стани та типи емоційності особистості

Емоційні стани та форми їх виявлення в основному визначаються соціальними факторами, проте слід враховувати й деякі вроджені особливості людини при дослідженні їх природи. Різноманіття емоційних станів проявляється у вигляді настроїв, афектів, стресів, фрустрацій та пристрастей.

Настрій є загальним емоційним станом, який на певний час впливає на діяльність людини, задаючи її життєвий тонус. Відрізняють позитивні настрої, що проявляються у бадьорості, та негативні, які можуть пригнічувати, демобілізувати, викликаючи пасивність. Настрій зазвичай не спрямований на конкретний об'єкт, він є загальним емоційним станом. Причини настроїв можуть бути дуже різноманітними: від недостатньої підготовленості до діяльності і страху перед невдачею до хворобливих станів або приємних новин. Однією з важливих причин, що впливають на настрій, є марновірства. Віра в прикмети, особливо негативні, може викликати пасивність і страх, порушую-

чи психічну діяльність людини. Спостерігається індивідуальний характер піддатливості настроям: люди з самовладанням зазвичай не піддаються впливу настрою, долаючи труднощі, в той час як інші особи, з менш стійким психічним складом, можуть потребувати підтримки з боку оточення.

Афекти — це інтенсивні, сильні емоційні переживання, які виникають як швидка і сильна реакція на певний подразник або ситуацію. Вони зазвичай характеризуються раптовістю, короткочасністю, великим емоційним напруженням і значною інтенсивністю, що може призвести до імпульсивних або навіть неконтрольованих дій. Афекти можуть бути позитивними (наприклад, сильне відчуття радості або захоплення) чи негативними (наприклад, гнів, страх, відчай).

Основні характеристики афектів:

1. Інтенсивність: афекти зазвичай мають високу емоційну інтенсивність, що значно перевищує звичайні емоційні переживання.
2. Раптовість: афекти часто виникають миттєво, як реакція на конкретну подію чи ситуацію.
3. Короткочасність: хоча афекти можуть бути дуже сильними, вони, як правило, тривають недовго, часто маючи кілька хвилин чи годин у своєму вираженні.
4. Неконтрольованість: афекти можуть спонукати людину до дій, які важко контролювати або передбачити, що іноді може призвести до імпульсивних вчинків.
5. Фізіологічні прояви: афекти часто супроводжуються фізіологічними змінами, такими як пришвидшене серцебиття, підвищене потовиділення, зміни в міміці або жестах.

Приклади афектів: раптовий гнів через несправедливість, сильний страх перед небезпекою, або ж раптова екстазія від радості чи захоплення.

Афекти можуть мати значний вплив на поведінку та прийняття рішень, іноді призводячи до ситуацій, у яких людина не завжди усвідомлює або контролює свої емоції [34].

Стрес і афект мають спільні характеристики, але є і суттєві відмінності. Ось основні схожості між ними:

1. Інтенсивність емоцій: і стрес, і афект зазвичай є емоційними станами високої інтенсивності. У обох випадках відбувається значне психофізіологічне напруження, що може впливати на поведінку та фізіологічні процеси в організмі.
2. Швидка реакція: як стрес, так і афекти є швидкими реакціями на зовнішні або внутрішні подразники. Обидва стани виникають у відповідь на ситуації, що сприймаються як загроза або як важлива емоційна подія.
3. Фізіологічні прояви: і стрес, і афект супроводжуються фізіологічними змінами, такими як прискорене серцебиття, підвищення артеріального тиску, зміни в диханні, потовиділення. Ці реакції є результатом активації нервової системи, зокрема симпатичної.
4. Може призвести до неконтрольованої поведінки: у обох випадках людина може діяти імпульсивно чи неадекватно, оскільки в стресових і афективних станах емоційний контроль може бути порушений.
5. Захисна функція: і стрес, і афект можуть мати адаптивну роль в умовах загрози. Наприклад, у разі стресу організм мобілізується для боротьби або втечі, а афекти (наприклад, гнів чи страх) також є емоційними реакціями на загрозу, які мотивують відповідну поведінку.

Відмінності між стресом та афектом полягають у тривалості, адже стрес може бути більш тривалим станом, тоді як афект є короткочасною емоційною реакцією; контексті, адже стрес зазвичай є результатом тривалого або багаторазового впливу стресорів, у той час як афект зазвичай виникає через конкретний, часто одноразовий подразник; а також рівні переживань, бо стрес може бути як психологічним, так і фізіологічним станом, тоді як афект є більш специфічною емоційною реакцією на певний інцидент.

Загалом, хоча стрес і афект мають схожість у своєму емоційному забарвленні та реактивності, їхні відмінності полягають у тривалості, контексті та специфічності емоційних переживань.

Фрустрація — це емоційний стан, що виникає в результаті невдачі в досягненні важливих для особистості цілей або задоволення потреб. Це внутрішній конфлікт, який з'являється, коли людині не вдається досягти бажаного результату через зовнішні або внутрішні перешкоди. Основними характеристиками фрустрації є виникнення через перешкоди, бо фрустрація може з'явитися через різні обставини, такі як перешкоди на шляху до мети (наприклад, відмова, неуспіх або зовнішні обмеження); емоційний компонент, бо фрустрація супроводжується емоціями незадоволення, розчарування, розгубленості або гніву, оскільки людина відчуває, що її прагнення або бажання не можуть бути реалізовані; індивідуальні відмінності, адже реакція на фрустрацію може варіюватися в залежності від особистісних характеристик людини. Деякі люди можуть мати стійкість до фрустрації, в той час як інші можуть проявляти агресію або депресивні стани; можливі наслідки: Тривала або сильна фрустрація може призвести до психологічних проблем, таких як стрес, тривожність або депресія, а також змін у поведінці, наприклад, агресії або уникнення ситуацій, що викликають фрустрацію.

Механізмами фрустрації є зміна мети (людина може перенаправити свої зусилля на досягнення нової мети, яка є більш доступною), пошук нових способів (випробування інших методів або стратегій для досягнення мети), емоційні реакції (це може включати гнів, розчарування або сум, а також намагання відволіктися від ситуації).

Фрустрація є важливим аспектом розвитку особистості, оскільки вона може стимулювати до пошуку нових шляхів вирішення проблем і адаптації до змінюваних умов. Однак, якщо фрустрація стає хронічною або надмірною, вона може мати негативні наслідки для психологічного благополуччя людини.

Пристрасті — це сильні, стійкі, довготривалі почуття, які захоплюють людину і спрямовують усі її прагнення в одну точку, зосереджуючи їх на конкретній меті. Це велика внутрішня сила, яка спонукає до наполегливих дій для досягнення бажаного. Пристрасть виявляється в різних сферах життя,

таких як праця, навчання, наука, спорт, мистецтво, і має вибіркового характеру, впливаючи не лише на емоційну, а й на пізнавальну та волюву сфери особистості. Пристрасті можуть бути як позитивними, так і негативними. Позитивна пристрасть, якщо вона заважає важливим аспектам життя, може стати негативною. Наприклад, якщо захоплення спортом чи читанням призводить до пропуску уроків або недосипання, це змінює позитивну пристрасть на негативну. Пристрасть до шкідливих звичок, таких як алкоголь або куріння, також негативно впливає на життя людини. З іншого боку, позитивні пристрасті, такі як захоплення працею або навчанням, можуть стати рушійною силою, що підвищує продуктивність і енергію в діяльності.

Страх — це емоція, що виникає у ситуаціях, коли загрожується біологічне або соціальне існування людини, і спрямована на джерело реальної або уявної небезпеки. У стані страху людина часто змінює свою поведінку. Страх може спричинити депресивні настрої, тривогу, бажання уникнути небажаної ситуації, а інколи навіть призвести до паралічу діяльності. Якщо джерело небезпеки є невизначеним або неусвідомленим, виникає тривога. Вплив страху може призвести до вегетативних порушень, таких як прискорене серцебиття, тремтіння м'язів, потовиділення, а також зміни в зовнішньому вигляді обличчя. У випадках, коли страх переходить у сильний, інтенсивний стан (жах), він може викликати стереотипні реакції поведінки, такі як втеча, заціпеніння або агресія. Неадекватні реакції страху часто спостерігаються при різних психічних розладах, таких як фобії.

Цікавість, зацікавленість, інтерес — це позитивні емоційні стани, які сприяють розвитку навичок, здобуттю знань та мотивують до навчання.

Страждання — емоційний стан, що виникає через отримання достовірної або, що здається достовірною, інформації про неможливість задоволення важливих життєвих потреб, які раніше здавались ймовірними. Найчастіше страждання набуває форми емоційного стресу і має астеничний характер.

Гнів — емоційний стан, що проявляється у формі афекту, викликаного раптовою появою значної перешкоди для задоволення важливої для людини потреби. Цей стан має стінічний характер.

Відраза — негативний емоційний стан, спричинений об'єктами, людьми або обставинами, які суперечать моральним або естетичним переконанням людини. Відраза, поєднана з гнівом, може спричинити агресивну поведінку та бажання позбутися небажаних об'єктів чи осіб.

Сором — негативний емоційний стан, пов'язаний з усвідомленням невідповідності своїх помислів, вчинків і зовнішності очікуванням інших людей та власним уявленням про належну поведінку.

Навчання керуванню настроєм є важливим аспектом особистісного розвитку. Для цього необхідно аналізувати та контролювати власний настрій, застосовуючи методи автогенних тренувань.

Отже, емоційні стани — це тривалі переживання, які відображають порівняно стабільні душевні стани людини. Задоволення чи незадоволення потреб викликає специфічні переживання, які можуть набувати різних форм, таких як емоції, афекти, настрої, стреси, фрустрації та інші відчуття. [22].

Часто терміни «емоції» та «почуття» вживаються як синоніми. Проте вужче розуміння емоції визначає її як короткочасне переживання, що є виразом стійкого почуття. Емоції можуть бути як позитивними, так і негативними.

У певних ситуаціях інтенсивне напруження може перетворюватися на енергію, яка використовується для виконання певних завдань — це механізм виникнення емоцій.

Кожна емоція, що виникає у відповідь на подразник, активує численні фізіологічні системи, такі як серцево-судинна, дихальна, ендокринна та інші. У людини ці реакції супроводжуються суб'єктивними переживаннями, які відображають роботу мозкових систем, що обробляють інформацію, що надходить з навколишнього середовища.

Різні структури головного мозку взаємодіють між собою, утворюючи функціональні системи та підсистеми. Однією з таких є система ретикулярної (сітчастої) формації стовбура мозку, а також лімбічна система. Основним «регулятором» емоційних аспектів складної поведінки є кора великих півкуль, яка функціонує у тісній взаємодії з елементами лімбічної системи та ретикулярної формації.

[49].

Емоційні стани формуються так, що включає емоційно-стресові впливи та їх взаємодію з різними структурами мозку:

1. Емоційно-стресові впливи:
 - Ситуації, що викликають стрес, емоції, страх, радість, гнів, фрустрацію, афекти (наприклад, небезпека, конфлікти, зміни в середовищі тощо).
2. Кора головного мозку:
 - Оцінка ситуації: розуміння і оцінка емоційно-стресових впливів через вищі когнітивні функції.
 - Визначення значення події: сприйняття інформації з навколишнього світу і прийняття рішення про її важливість і відповідну реакцію.
 - Вихідний сигнал для інших систем мозку: на основі оцінки, кора головного мозку посилає сигнали до інших мозкових структур, що забезпечують відповідну емоційну реакцію.
3. Лімбічна система:
 - Формування емоційних реакцій (страх, радість, гнів, сум, тощо).
 - Зберігання емоційного досвіду: лімбічна система працює на формування емоційної пам'яті, яка визначає, як будуть реагувати на подібні ситуації в майбутньому.
 - Визначення емоційної відповідності події: емоційна реакція залежить від того, чи є подія стресовою, травматичною або приємною.

4. Гіпоталамус:

- Фізіологічна реакція: гіпоталамус регулює гормональні та вегетативні реакції, такі як збільшення пульсу, підвищення артеріального тиску, активація симпатичної нервової системи.
- Виведення гормонів стресу: кортизол, адреналін для мобілізації організму в умовах стресу.
- Контроль за автономними функціями: взаємодія з іншими органами для швидкої адаптації організму до стресових ситуацій.

5. Фізіологічна реакція (зворотній зв'язок):

- Організм реагує на стрес або емоційні впливи через зміни в серцево-судинній системі, диханні, м'язовій напрузі тощо.
- Відповідні емоції впливають на організм (наприклад, страх може спричинити підвищення пульсу, гнів — м'язову напругу).

Загальний процес:

1. Стресовий вплив або емоційно важлива подія потрапляє до кори головного мозку, де оцінюється.
2. Лімбічна система формує емоційну відповідь на подію.
3. Гіпоталамус активує фізіологічну реакцію, що підсилює емоційну відповідь через виведення гормонів та вплив на органи.
4. Організм адаптується до стресу або емоційної реакції через відповідні фізіологічні зміни.

Ця схема показує, як збудження емоційних станів проходить через різні структури мозку і як вони взаємодіють між собою для забезпечення відповідних фізіологічних і емоційних реакцій.

Ендокринна система відіграє важливу роль у виникненні емоцій. При збудженні підкіркові центри мозку (гіпоталамус), отримуючи інформацію про зміни в організмі та навколишньому середовищі, активізують вплив на органи внутрішньої секреції (гіпофіз і надниркові залози). Це спричиняє вироблення важливих для організму речовин, зокрема адреналіну, який підвищує тонус судин, стимулює роботу серця та м'язів, збільшує рівень глюкози

в крові та активність ферментів. При короткочасних емоційних напругах адреналін накопичується в крові, що може призвести до тривалого підвищення тиску, прискорення пульсу, спазмів судин, зокрема коронарних, що в свою чергу може викликати напад стенокардії або інфаркт міокарда. Саме тому важливо обмежувати емоційні навантаження, особливо для літніх або хворих людей, оскільки навіть позитивні емоції можуть бути для них небезпечними.

Отже, емоційні стани – це тривалі переживання, які супроводжують діяльність людини і впливають на її результативність [43].

1.3. Юність як віковий етап онтогенезу: соціально-емоційний контекст

Юність – це соціально-демографічна група, що визначається через сукупність вікових характеристик та особливостей соціального стану. Як етап життєвого циклу, юність є біологічно універсальною, однак конкретні вікові межі, соціальний статус та соціально-психологічні особливості цього періоду мають соціально-історичний характер і залежать від суспільного устрою, культури та закономірностей соціалізації, властивих певному суспільству.

Сучасні молоді люди довше перебувають в освітньому процесі і, відповідно, пізніше розпочинають самостійну трудову діяльність. Крім того, критерії соціальної зрілості стали складнішими. Початок трудового життя, завершення навчання, набуття стабільної професії, отримання політичних прав, матеріальна незалежність від батьків, вступ у шлюб та народження дітей – усі ці події, що разом дають відчуття дорослості та відповідний соціальний статус, не відбуваються одночасно. Крім того, послідовність цих подій та їх значення можуть варіюватися в залежності від соціального прошарку. Збільшення тривалості юності також супроводжується ускладненням процесу соціалізації.

Формування особистості молодого людини сьогодні відбувається під впливом кількох відносно автономних соціальних факторів, серед яких

основними є: сім'я, університет, спільнота однолітків (молодіжні організації, неформальні групи та співтовариства), засоби масової інформації. Багаточисельність цих інститутів дає особистості велику автономію в порівнянні з минулими періодами. Організація навчання та виховання за віковим принципом сприяє формуванню специфічної молодіжної самосвідомості та стилю життя (субкультури).

У молодому віці (зріла юність, рання дорослість) завершується процес біологічного дозрівання, посилюється потреба в інтелектуальному розвитку та емоційній стабільності, а спілкування з ровесниками, особливо з представниками протилежної статі, набуває великого значення. Продовжуються процеси саморозвитку та самовдосконалення [5].

У період зрілої юності особистість зазнає значних змін, обумовлених змінами в соціальній ситуації розвитку. Молодий чоловік або жінка повинні почати самостійно приймати рішення, розробляти плани на майбутнє та формувати власне життя. Це період, коли вони переходять від пізнання світу до його зміни, активно починаючи самостверджуватися в професійній сфері.

Вибір професії та навчання у вищій школі є важливими етапами професійного самовизначення. Цей процес є непростим, оскільки від правильного вибору професії залежить подальше самовизначення особистості, її здатність до самореалізації та задоволеність життям. Вибір професії базується на життєвих цінностях особистості. Якщо для людини важливі соціальний престиж та визнання, вона може обрати професію відповідно до суспільних стандартів. Також часто враховуються матеріальні та соціальні вигоди, такі як заробітна плата, пільги, статус. Іноді вибір професії є результатом тиску з боку батьків або через романтичний, нерозважливий інтерес до певної діяльності. Такий вибір може призвести до розчарувань і пошуків іншої діяльності в майбутньому, що може стримувати розвиток особистості. Тому важливо, щоб професійне самовизначення було свідомим і базувалося на глибокому розумінні своїх уподобань, здібностей та можливостей, а також відповідності вибору вимогам обраної спеціальності.

Вищий навчальний заклад є важливою стадією освоєння професії та початком професійного становлення, яке полягає в активному і свідомому утвердженні себе в професійній діяльності через засвоєння знань, норм та цінностей, а також набуття професійних умінь. У зрілу юність студент адаптується до нових умов навчання та життя у вищій школі, змінюючи свої звички та поведінку для ефективної самоорганізації.

Деякі молоді люди одразу після школи починають працювати, і їхній адаптаційний період може бути складним. Вони не тільки повинні звикати до нових умов, але й навчатись виконувати свої обов'язки. Робочі будні можуть не виправдати їхніх очікувань щодо роботи та кар'єрного росту. Підтримка та розуміння з боку батьків і колег можуть значно полегшити цей період. Практика показує, що підтримка досвідченого наставника є вирішальним фактором у процесі адаптації та переходу до дорослого життя [45].

Цей віковий період пов'язаний з необхідністю активної участі людини в суспільному житті та усвідомленням її громадянської відповідальності за стан і майбутнє країни. Реалізація цієї відповідальності відбувається через участь у виборах. У цей час людина вперше стає об'єктом психологічного впливу політичних технологій, що інколи обмежує або навіть паралізує її раціональний вибір. Сприяти витримці перед такими впливами може об'єктивний та безпристрасний аналіз різноманітної інформації, у тому числі протилежної за змістом, а також здатність розпізнавати справжніх і фальшивих союзників і чітко осмислена громадянська позиція.

В умовах гострої конкуренції на ринку праці, яка є актуальною й в Україні, молодим людям складно знайти своє місце в житті. Багато хто стикається з труднощами працевлаштування через відсутність робочих місць або через матеріальні труднощі, які ускладнюють початок навчання. Знижений рівень амбіцій, інфантильність, не сформована система життєвих цінностей або орієнтація на штучні цінності можуть також ускладнити процес входження в самостійне життя. Усе це має бути враховано в навчальних закладах, які

повинні готувати молодь до самотійного життя, а також в державній гуманітарній та соціальній політиці.

У молодості проблема самотійного життя стає особливо актуальною. Для її вирішення потрібні навички організації діяльності, здатність приймати відповідальні рішення та реалізовувати їх. Це вимагає наявності певних психологічних передумов, зокрема цілісного «Я», яке володіє досвідом екзистенційного вибору між буттям і небуттям, добром і злом.

Прийняття рішень щодо кар'єри вимагає визначення життєвої мети. Моральна мета, пов'язана з самоствердженням та самоактуалізацією особистості через творення добра, мобілізує сили на тривалий період. Натомість конкретні цілі не мають такої властивості, і після їх досягнення швидко настає спад активності [3].

Молоді люди зазвичай об'єднуються в малі групи, де вони постійно спілкуються між собою. Тому для питання емоційного комфорту в спілкуванні з однолітками та психологічної сумісності важливим є розуміння закономірностей існування та розвитку малих груп.

Мала група – це сукупність осіб, які об'єднані у часі та просторі і спільно працюють над вирішенням певного завдання, підтримуючи прямі або опосередковані контакти. Такі групи можуть включати від 2 до 25 осіб. Вони можуть бути тимчасовими, існуючи лише під час виконання конкретного завдання, або бути постійними.

Мала група характеризується певною самотійністю та високим рівнем згуртованості в соціальному середовищі. У таких групах відбувається взаємний контроль між учасниками, що дозволяє регулювати діяльність групи. Її структура двостороння: вона має свою внутрішню організацію, де кожен член перебуває в певних відносинах з іншими, і одночасно є частиною більшої соціальної структури (наприклад, класного колективу). Основним принципом функціонування групи однолітків є спільність інтересів, цілей та дій, що утворює новий рівень взаємодії, відмінний від індивідуальних прагнень.

Малі групи можуть бути формальними (офіційними) та неформальними. Склад формальних груп визначається вимогами виробничої діяльності та організаційними потребами. Вони підкоряються строгим правилам дисципліни, а роль і статус кожного члена визначаються офіційними документами. Їхня структура регулюється посадовими обов'язками та правилами.

Натомість неформальні групи утворюються на основі особистих симпатій та міжособистісних емоційних відносин. Вони виникають стихійно, не підлягають впливу керівників і часто виникають поза їх контролем, інколи навіть всупереч їхнім рішенням. У таких групах ділові контакти поступаються місцем особистим стосункам, і їхній склад, як правило, не перевищує восьми-десяти осіб. Найбільш тісні відносини встановлюються між двома-п'ятьма людьми, а їхній період існування може варіюватися від кількох місяців і більше, при цьому стабільність групи є значною.

Неформальні групи ґрунтуються на дружніх відносинах між її учасниками, які регулюються неофіційними нормами, часто не сформульованими явно, але здогадуваними інтуїтивно. Вони функціонують на основі моральних норм, людської етики, суб'єктивних установок, симпатій і антипатій, а також таких якостей, як вдячність і довіра. В учасників таких груп можуть виникати спільні емоційні переживання, внутрішньо-групові звичаї та традиції.

У кожній малій групі кожен індивід має свій особистий статус і виконує визначену роль. Статус визначається соціальним положенням – лідер чи підлеглий. У соціальній психології термін «роль» використовується для позначення певного шаблону поведінки, якого людина має дотримуватися, ураховуючи соціальні очікування, незалежно від її особистих якостей. Людина повинна діяти відповідно до очікувань групи, робити саме те, що від неї вимагають у конкретній ситуації. Інші члени групи мають свої специфічні очікування щодо її поведінки, думок і почуттів, відповідно до офіційних правил або неусвідомлених норм. Якщо виконання ролі відповідає цим очіку-

ванням, воно схвалюється та підтримується, а в разі порушень застосовуються соціальні санкції, такі як емоційне несхвалення, глузування або бойкот.

Взаємодія між індивідом та групою є важливою на всіх етапах життя, але особливо значущою вона стає в студентському віці, коли особистість вже практично сформована, а здобуття авторитету в групі стає важливим аспектом її розвитку.

Розвиток особистості, що входить у соціальні групи, залежить від вимог і цілей соціуму. Проте ці вимоги задають лише загальний напрямок і рамки розвитку людини як члена соціуму. Для повноцінного становлення індивідуальності необхідно, щоб складні соціально-психологічні механізми забезпечували інтеграцію соціальних і психологічних умов, сприяючи розвитку самосвідомості. Це дозволяє двом протилежним тенденціям – соціалізації та індивідуалізації – одночасно брати участь у формуванні особистості молодої людини.

Соціальна мотивація, виражена в прагненні до соціалізації, є важливим чинником, що сприяє інтеграції індивіда в організовані спільноти та формуванню його ідентичності через порівняння власного «Я» з групами, до яких він належить. Індивідуальна мотивація, виражена в прагненні до самоактуалізації та індивідуалізації, формує ставлення до соціальних ролей та особистісних норм. Обидві ці тенденції в емоційно-ціннісному відношенні сприяють прагненню бути прийнятим в соціальній групі, а також прийняти себе таким, яким є, у цих відносинах.

Ці прагнення, об'єднуючись, стають основними факторами розвитку особистості, допомагаючи створити умови для інтеграції зовнішніх і внутрішніх відносин, а також для гармонізації соціальних зв'язків з особистісним розвитком індивіда.

Студенти здобувають досвід соціальної взаємодії в групі однолітків, яка стає для них своєрідною моделлю суспільства. Соціалізація молодої людини в групі – це процес освоєння та впровадження соціальних норм і відносин, який є частиною більш широкого процесу соціалізації та індивідуалі-

зації. Результатом цього є формування суб'єкта активної творчої діяльності. Студент не тільки адаптується до соціальних норм і цінностей групи однолітків, але й інтегрує їх у свій особистий досвід, створюючи індивідуальний шлях для реалізації власних соціальних цінностей.

Спілкування з однолітками має важливе значення, оскільки є специфічним каналом обміну інформацією і міжособистісних відносин. Рівність між людьми у цій сфері робить її особливо привабливою для студентів, оскільки це відповідає їхнім етичним уявленням про дорослішання. У період молодості відбуваються зрушення, що ведуть до схожості в потребах, прагненнях і переживаннях серед студентів, зокрема у відносинах з родиною та товаришами. Зокрема, спілкування з однолітками стає важливішим за спілкування з родиною. Почуття групової належності та товариської взаємодопомоги сприяють емоційному благополуччю та стабільності, хоча взаємини можуть бути егоїстичними, і потреба в самовираженні часто переважає інтерес до почуттів інших.

Важливо відзначити, що спілкування впливає на розвиток особистості, оскільки воно не обмежується лише обміном інформацією, але також включає взаємодію та взаємовплив. Молоді люди переживають спілкування не лише на інтелектуальному рівні, а й на фізіологічному та емоційному.

Однією з основних тенденцій перехідного віку є переорієнтація з комунікації з однолітками на спілкування з батьками, педагогами та іншими дорослими, які можуть допомогти у виборі життєвого шляху. Така зміна може бути поступовою або різкою, і її вираження залежить від престижу старших і однолітків у різних сферах діяльності, однак вона є необхідною.

Змагальний характер групових взаємодій, який відсутній у стосунках з батьками, є важливою частиною життєвої школи. Це особливий вид емоційного контакту, який допомагає студенту досягти автономії від батьків, одночасно даючи почуття емоційного благополуччя і стабільності. Це важливий аспект самоповаги, оскільки для молодшої людини має значення, чи здобула вона повагу та любов від родини та друзів.

Психологія спілкування в молодості ґрунтується на суперечливих потребах: відокремлення (емансипації) і афіліації, тобто потребі бути частиною групи або спільноти.

Змінюється також сприйняття самотності, яке в молодості набуває як негативного, так і позитивного значення. Окрім спокійної самоти, може виникнути болісне і напружене відчуття самотності, яке характеризується духовною і емоційною ізоляцією та незадоволеною потребою в спілкуванні й людській близькості [42].

Спілкування є однією з провідних діяльностей у молодості, де відчутна потреба у взаємодії з іншими людьми перетворюється у багатьох молодих людей на сильне бажання бути частиною соціальної групи.

Важливо зазначити, що стиль спілкування хлопців і дівчат має свої особливості. Це стосується як рівня товариськості, так і характеру соціальних взаємодій. Хоча на перший погляд хлопці можуть здаватися більш комунікабельними, вони, як правило, активніше вступають у контакт з іншими дітьми і ініціюють спільні ігри. Почуття належності до групи однолітків та спілкування з ними є для хлопців важливішим на будь-якому етапі розвитку. Водночас відмінності між статями не стільки у кількості спілкування, скільки в його якості. У хлопців комунікація зазвичай має більш практичний, предметний характер, тоді як у дівчат спілкування є більш вибіркоvim та емоційно орієнтованим.

Дівчата схильні вступати в контакт переважно з тими, хто їм подобається, при цьому зміст спільної діяльності для них є другорядним. На відміну від цього, хлопці часто виявляють ініціативу в спілкуванні, і тільки згодом, у процесі взаємодії, у них формується позитивне ставлення та емоційна єдність. Хлопці зазвичай мають тенденцію грати більшими групами, а дівчата – в менших, дво-трьох особах.

Ще один аспект, на який звернув увагу один із дослідників, полягає в тому, що хлопці та дівчата по-різному ставляться до правил групових ігор. Хлопці, з їх більш предметним і практичним підходом, надають великого

значення дотриманню правил, порушення яких призводить до конфліктів у чоловічих колективах. Дівчата ж більш терпимі до порушення правил і більше зосереджені на особистих стосунках, що також відображається в їхній моральній свідомості.

Що стосується оцінки людських якостей, то для дівчат важливіші риси, що стосуються відносин з іншими людьми, тоді як для хлопців – це більше ділові якості, пов'язані з діяльністю.

Однією з поширених комунікаційних труднощів серед студентів є сором'язливість, особливо серед хлопців, оскільки це вважається «нечоловічою» рисою. Психологічні дослідження показують, що люди, які вважають себе соромливими, зазвичай мають знижений рівень екстраверсії, мають труднощі в контролюванні і направленні соціальної поведінки, часто тривожні та схильні до невротизму. Не дивно, що сором'язливість часто сприймається як негативна риса, і люди намагаються її подолати, наприклад, за допомогою психотерапії. Однак варто враховувати, що сором'язливість має різні причини та тісно пов'язана з іншими особистісними характеристиками, які не завжди піддаються корекції [29].

Студентський колектив є складною і різномірною структурою. З одного боку, він формується під впливом педагогічних зусиль викладачів, що проявляється у створенні організаційних структур, системи комунікацій та діяльності. З іншого боку, студентський колектив є результатом спонтанного розвитку, оскільки молодь природно прагне до спілкування і взаємодії, не завжди дотримуючись встановлених правил. Ця подвійність відображається в організації колективу, що включає як формальні, так і неформальні аспекти. Формальна структура визначається організацією і завданнями, а неформальна формується через вільне спілкування між студентами.

У великих навчальних закладах часто спостерігається соціальна диференціація, що проявляється в різних матеріальних можливостях студентів та різних життєвих цілях. Ці групи можуть майже не мати спільних контактів. Крім того, існує внутрішня ієрархія на основі статусу студентів, їхньої

успішності в навчанні або залученості до громадської діяльності. Також розвивається диференціація престижу і авторитету на основі неформальних цінностей, прийнятих у студентському середовищі. Особливо це видно на старших курсах.

Студентський статус у групі визначається за різними критеріями. Групи можуть бути або демократичними, або авторитарними. Офіційний лідер, хоч і займає керівну посаду, не завжди є найбільш авторитетною особою в колективі. Його успіх залежить від того, наскільки йому вдасться встановити контакт з неформальними лідерами, які мають реальний вплив, хоча не займають офіційних посад.

Лідерство в малих групах дуже важливе, оскільки лідер визначає основні напрямки діяльності групи в конкретних ситуаціях. Лідером може бути лише та особа, чия готовність діяти відповідає потребам моменту. Суть лідерства полягає в тому, що лідер не лише отримує свою роль, але й сам обирає її. Таким чином, лідер — це той, хто має не тільки необхідні соціально-психологічні якості, але й мотивацію виконувати цю роль.

Прагнення до лідерства є проявом потреби в соціальному визнанні та особистісному самовираженні, а також способом адаптації до нових соціальних умов. Мотивація до лідерства у молоді часто залежить від ідентифікації з важливими людьми з їхнього найближчого оточення.

Для молодшої людини бути особистістю означає відчувати свою значущість у соціумі. Прагнення зайняти високе місце в групі однолітків — це перший крок до особистісного самовираження в мікросередовищі, що часто стимулює студентів прагнути до вищого соціального статусу, значущих ролей і авторитету.

Вільне спілкування є не лише способом проведення часу, але й важливим інструментом самовираження та формування нових людських зв'язків, з яких поступово виникають більш глибокі й особистісні стосунки. Студентське спілкування, як правило, на початкових етапах є екстенсивним, оскільки передбачає часту зміну обставин та участь широкого кола людей. Приналеж-

ність до певної компанії може зміцнити самооцінку молодшої людини та створити додаткові можливості для самоствердження. Отже, соціальне середовище є ключовим фактором, що визначає емоційне благополуччя особистості. [34].

Висновок до розділу 1

У першому розділі роботи було здійснено детальний теоретико-методологічний аналіз проявів емоцій особистості у міжособистісній взаємодії. Розгляд феномену емоційності в науковій літературі показав її багатогранність та складність, де емоції не обмежуються лише індивідуальними переживаннями, а є важливим аспектом взаємодії в соціальних контекстах. Емоції займають центральне місце в процесах спілкування і є не лише особистісними переживаннями, а й механізмами, які забезпечують соціальну взаємодію. Вони сприяють розвитку міжособистісних зв'язків, визначають ефективність комунікації, взаєморозуміння та взаємодопомоги в суспільстві. Оскільки емоції є базовими складовими психічної діяльності, їхній вплив на міжособистісні стосунки та поведінку людей важко переоцінити.

Особлива увага була приділена типам емоційності особистості та різноманітним емоційним станам, які суттєво впливають на поведінку, а також на комунікацію людини в соціумі. Різні типи емоційності особистості, такі як емоційна стійкість, чутливість, реактивність тощо, визначають не тільки індивідуальні способи переживання емоцій, але й їхнє вираження в процесі взаємодії з іншими людьми. Крім того, емоційні стани можуть мати як позитивний, так і негативний характер, що безпосередньо впливає на стиль спілкування, на прийняття рішень, а також на сприйняття іншими людьми як самого індивіда, так і його поведінки в конкретних ситуаціях. Тому емоційність є важливим фактором у розвитку соціальних зв'язків і у створенні комфортних умов для ефективної взаємодії.

Юність як віковий етап онтогенезу, з точки зору соціально-емоційного контексту, представлена як період активних емоційних переживань та розвитку міжособистісних зв'язків, що є важливими для формування самоідентичності.

Цей етап розвитку є однією з найбільш інтенсивних фаз, коли молоді люди переживають численні емоційні зміни, намагаються знайти своє місце в соціумі і визначитися в особистісному та професійному планах. Соціально-емоційні процеси в цей період не тільки визначають поведінкові реакції молодого людини, але й суттєво впливають на її сприйняття інших, що у свою чергу формує основи для подальших міжособистісних взаємин. Ці процеси є важливим чинником формування емоційної стійкості, соціальної адаптації та психологічного благополуччя, а також мають значний вплив на вибір цінностей, ідеалів та соціальних ролей у житті молодого людини.

Таким чином, емоційність особистості є ключовим чинником у взаємодії між людьми, і розуміння її проявів на різних етапах розвитку є необхідним для ефективного аналізу соціально-психологічних процесів. Особливо важливим є вивчення емоційних проявів у юності, оскільки цей етап становлення особистості є критичним для розвитку соціальної ідентичності, комунікабельності та адаптаційних можливостей. Зрозуміння того, як емоції впливають на міжособистісну взаємодію, є важливим для ефективного вирішення психологічних проблем, які можуть виникнути під час цього періоду розвитку особистості.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ

2.1. Опис та обґрунтування методів та технік роботи

Емоційність являє собою широкий спектр властивостей та характеристик, що визначають індивідуальні особливості виникнення, протікання та завершення різноманітних емоційних станів, афектів і настроїв. В порівнянні з іншими компонентами темпераменту, емоційність є найбільш багатогранною та складною, маючи свою власну внутрішню структуру. Серед основних характеристик емоційності виділяють такі якості, як вразливість, імпульсивність та емоційну лабільність. Вразливість означає здатність індивіда бути чутливим до емоційних впливів, відзначаючись особливою афективною сприйнятливістю, яка дозволяє йому реагувати емоційно там, де інші не помічають відповідного стимулу. Імпульсивність визначається як швидкість перетворення емоційного переживання в конкретну дію, що відбувається без попереднього обмірковування або свідомого рішення. Емоційна лабільність, в свою чергу, характеризує швидкість і легкість зміни емоційного стану, коли одне переживання змінюється іншим.

Емоційність є стійкою, інтегральною рисою особистості, що визначає характер, інтенсивність та динаміку емоційних переживань. Її структура включає як якісні, так і динамічні аспекти. Якісні характеристики описують основні емоційні модальності, такі як радість, гнів, страх та сум, тоді як динамічні характеристики включають швидкість виникнення емоцій, їхню інтенсивність, тривалість, лабільність та стійкість. Емоційна збудливість відображає готовність особистості реагувати на важливі для неї стимули, а інтенсивність емоцій — це сила та глибина переживань. Емоційна лабільність означає швидкість і гнучкість в переходах між емоційними станами, а ригідність — це схильність до «застрягання» в певних емоціях або

переживаннях. Емоційна стійкість, в свою чергу, відображає здатність особистості ефективно діяти попри емоційний вплив.

Емоційність є важливим фактором, що визначає індивідуальні особливості особистості та її поведінкові реакції. Вибір методів для її дослідження обумовлений необхідністю всебічного вивчення як актуальних, так і стійких емоційних переживань, а також якісних і динамічних аспектів емоційності. Важливим є також забезпечення достовірності отриманих даних, тому результати самооцінки доповнюються й порівнюються з експертними оцінками.

Методика діагностики домінуючої емоційної модальності (автор Л.А.Рабинович в модифікації Т.Г.Сиріцо)

Ми досліджували якісні характеристики емоційності за допомогою тесту-опитувальника, що оцінює вираженість чотирьох основних емоційних модальностей: радості (Р), гніву (Г), страху (С) та суми (Ж) у юнаків. Цей опитувальник дозволяє проводити диференційно-психологічний аналіз емоційних переживань у різних умовах, зокрема вимірює частоту та інтенсивність переживань цих емоцій.

Методика складається з 42 запитань, що дають змогу визначити домінуючу емоційну модальність юнаків під час повсякденного спілкування з однолітками, а також під час навчальної діяльності, де слова «однолітки» або «друг» змінюються на «одногрупники».

Студентам надавалась така інструкція: «Перед вами запитальник та аркуш паперу з чотирма варіантами відповідей на кожне питання. Ваше завдання – вибрати один із варіантів відповіді, що найбільше відповідає вашому ставленню до поставленого питання: „безумовно, так”, „швидше, так”, „швидше, ні”, „безумовно, ні”. Відповідайте, керуючись тим, що характерно для вас зараз». Важливим було дотримання щирості та відповідальності при заповненні.

Для обробки результатів використовувалась система балів: «безумовно, так» – 4 бали, «швидше, так» – 3 бали, «швидше, ні» – 1 бал, «безумовно, ні» – 0 балів.

Виявлено, що у юнаків з домінуючою емоцією «радість» особливо вираженою є емоційна стійкість у спілкуванні, яка дозволяє їм ефективно керувати своїми емоціями та поведінкою, створюючи навколо себе невимушену атмосферу. Вони виразні, здатні до співпраці та демонструють хороші навички самопрезентації.

Юнаки, у яких домінує емоція «гнів», відрізняються прагненням до незалежності, але їхні емоції часто викликають конфлікти через недостатню здатність конструктивно спілкуватися. Вони не соромляться виражати емоційні переживання, що супроводжується активними жестами та нетерплячістю.

Ті, хто має переважно емоцію «страх», схильні до покірливості й поступливості в спілкуванні, але при цьому мають хороші знання щодо комунікації і можуть використовувати їх для досягнення своїх цілей. Вони можуть відчувати деяку скутість у вираженні своїх емоцій.

Особи з перевагою емоції «сум» демонструють стриманість у міміці та жестах, вони зазвичай мають високу компетентність в комунікації та добре розуміють межі взаємодії з іншими людьми, але іноді їхня скутість може заважати вільному спілкуванню.

Що стосується полімодальних типів, де емоції різних модальностей переплітаються, то присутність емоції «радість» в таких типах підвищує комунікативні здібності юнаків, тоді як «гнів» знижує їх.

Між емоційними модальностями та особистісними характеристиками юнаків є значущі взаємозв'язки. Наприклад, емоції «радість» і «сум» пов'язані з низьким рівнем тривожності, тоді як «гнів» і «страх» корелюють з високим рівнем тривожності та інтроверсією. Характер цих зв'язків розкриває психологічний зміст емоційності.

Окрім того, ми застосували соціально-психологічні методи для оцінки згуртованості студентських груп, зокрема соціометрію та тест на схильність до лідерства.

СОЦІОМЕТРІЯ

Соціометрія як психодіагностичний інструмент — це метод, який використовується для оцінки соціальних зв'язків, взаємовідносин і емоційних уподобань серед членів групи. Його розробив Джейкоб Леві Морено у 1930-х роках для дослідження динаміки групи та визначення її соціальної структури.

Метою соціометрії є: визначення взаємних симпатій і антипатій між учасниками групи, виявлення рівня згуртованості, лідерів і ізольованих учасників у колективі, оцінка внутрішньогрупової динаміки та неформальних зв'язків.

Соціометрія базується на опитуванні членів групи щодо їхніх уподобань у певному контексті (наприклад, кого вони обрали б для спільної діяльності, спілкування чи співпраці). Відповіді аналізуються та оформлюються у вигляді соціометричної матриці або діаграми (соціограми), що відображає структуру групових взаємодій.

Застосовується соціометрія в освіті, зокрема в аналізі взаємодії між студентами чи учнями для створення ефективного навчального середовища; в організації при вивченні командної динаміки, визначення лідерів і тих, хто може потребувати додаткової інтеграції; психології в ході дослідження міжособистісних відносин у терапевтичних групах чи сімейній терапії.

Процедура: учасникам ставляться питання, що мають на меті оцінити їхні переваги в контексті вибору партнерів для співпраці, спілкування чи іншої діяльності. Відповіді обробляються, що дозволяє визначити популярність окремих членів, рівень ізоляції чи впливу на групу.

Результатами є соціометрична матриця – таблиця, в якій відображаються взаємні вибори чи відмови; соціограма як графічне зображення структури групи, де учасники представлені у вигляді точок, а їхні взаємозв'язки — лініями.

Перевагами соціометрії є виявлення неформальної структури групи, яку не завжди можна побачити через формальні ролі. Вона також допомагає діагностувати проблеми взаємодії та знайти способи їх вирішення. Дає змогу проводити моніторинг динаміки змін у групі.

Обмеженнями може бути те, що результати соціометрії можуть бути суб'єктивними, оскільки залежать від щирості відповідей. Ефективність методу залежить від правильно сформульованих питань. Соціометрія відображає ситуацію в певний момент часу, тому потрібні повторні дослідження для оцінки динаміки.

Таким чином, соціометрія є ефективним психодіагностичним інструментом для дослідження соціальної динаміки, особливо в групових взаєминах.

Інструкція до тесту: Кожен учасник обирає з запропонованого списку 5 найважливіших, на його думку, якостей особистості, необхідних для успішної спільної діяльності.

Обробка результатів здійснюється відповідно до ключа тесту:

- Ставлення до навчання: 1,16,18,25,26
- Загальний стиль поведінки: 3,7,9,12,27,
- Якості, що характеризують знання: 2,5,14,21,32,
- Розумові якості: 4,20,24,30,34,
- Навчально-організаційні вміння: 8,13,15,22,26
- Ставлення до товаришів: 19,23,28,29,33,35
- Ставлення до себе: 10,19,28,31,35

б) оцінка ступеня цінностно-орієнтаційної єдності (ЦОЄ) групи.

Для цього розраховується коефіцієнт згуртованості (З), що показує рівень єдності студентського колективу за ціннісними орієнтаціями:

$$З = 1,4n - N / 6N$$

де: N – кількість учасників; n – сума виборів, що припали на 5 якостей, які набрали найбільшу кількість голосів.

Інтерпретація коефіцієнта З:

- Якщо $Z \geq 0,5$, група досягла рівня колективу.
- Якщо Z знаходиться в межах від 0,3 до 0,5, група має середній рівень розвитку.
- Якщо $Z \leq 0,3$, група ще не сформована як колектив.

Тест-опитувальник «Лідер»

Тест-опитувальник «Лідер» – це психодіагностична методика, спрямована на виявлення лідерських якостей, стилю керівництва та потенціалу особистості в умовах групової взаємодії. Його використовують для оцінки схильності до лідерства, розуміння індивідуальних особливостей керівника, а також вибору ефективної стратегії управління.

Мета тесту

- Визначити лідерський потенціал індивіда.
- Виявити домінуючий стиль керівництва.
- Оцінити здатність до прийняття рішень, організації та управління групою.

Структура тесту

1. Тип питань:
 - Тест складається з серії тверджень чи запитань, на які респондент має дати відповідь у формі вибору однієї з кількох опцій (наприклад, «так», «ні», «частково згоден»).
 - Питання стосуються особистісних характеристик, поведінки в соціальних ситуаціях, ставлення до командної роботи.
2. Кількість пунктів:
 - Зазвичай тест містить від 20 до 60 питань залежно від конкретної модифікації.
3. Основні напрямки оцінювання:
 - Мотивація до лідерства.
 - Рівень комунікативних навичок.
 - Стиль керівництва (авторитарний, демократичний, ліберальний).
 - Здатність до прийняття рішень.

- Рівень відповідальності та стійкість до стресу.

Процедура проведення

1. Інструкція: Учасник отримує пояснення про мету тесту та форму відповідей. Йому рекомендують відповідати чесно й інтуїтивно, не намагаючись виглядати «кращим».
2. Виконання: Респондент читає кожне твердження та обирає відповідь, що найбільше відповідає його звичній поведінці чи переконанням.
3. Тривалість: Проходження тесту займає від 15 до 30 хвилин.

Обробка результатів

- Система оцінювання: Кожна відповідь має визначену кількість балів. Підсумкова кількість балів порівнюється зі шкалами для інтерпретації результатів.
- Шкали оцінювання:
 1. Рівень лідерського потенціалу: низький, середній, високий.
 2. Стиль керівництва: визначається залежно від переваг у відповідях:
 - Авторитарний стиль: орієнтація на контроль, жорсткі рішення.
 - Демократичний стиль: орієнтація на колектив, врахування думок інших.
 - Ліберальний стиль: надання свободи групі, мінімальне втручання.
 3. Схильність до прийняття рішень: аналіз здатності до оперативності та впевненості.

Сфера застосування цього тесту: освіта, а саме – виявлення потенційних лідерів серед студентів чи учнів; організації – оцінка управлінських кадрів, підбір персоналу для лідерських позицій; тренінги та коучинг – розвиток лідерських якостей та визначення зон для особистісного росту.

Переваги тесту в тому, що він є простий у використанні. Існує можливість адаптації до різних сфер діяльності. Він також дозволяє отримати об'єктивний портрет лідерських здібностей.

Обмеженнями цього тесту є те, що результати можуть залежати від настрою чи щирості респондента. Тест не враховує ситуативний контекст, у якому реалізуються лідерські якості.

Таким чином, тест-опитувальник «Лідер» є ефективним інструментом для аналізу та розвитку лідерських здібностей як у професійній, так і в освітній діяльності.

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Дослідження згуртованості студентської групи

а) Визначення статусного розподілу серед студентів старших курсів. У процесі дослідження було зафіксовано кількість виборів кожного учасника. Кожен респондент мав обрати трьох одногрупників, відповідаючи на два запитання: одне з позитивним вибором, інше — з негативним. Студенти виконували такі завдання:

1. ранжували своїх одногрупників відповідно до їхнього положення в системі міжособистісних відносин;
2. висловлювали уявлення про стосунки між одногрупниками;
3. визначали власне місце в системі міжособистісних взаємин;
4. демонстрували своє ставлення до одногрупників;
5. описували уявлення про ставлення одногрупників до себе.

Соціометрична методика використовувалася для аналізу міжособистісних взаємин у групі з метою їхнього покращення та вдосконалення. У нашому дослідженні критерієм соціометричного вибору була діяльність, для виконання якої студенту потрібно було обрати або відхилити трьох одногрупників.

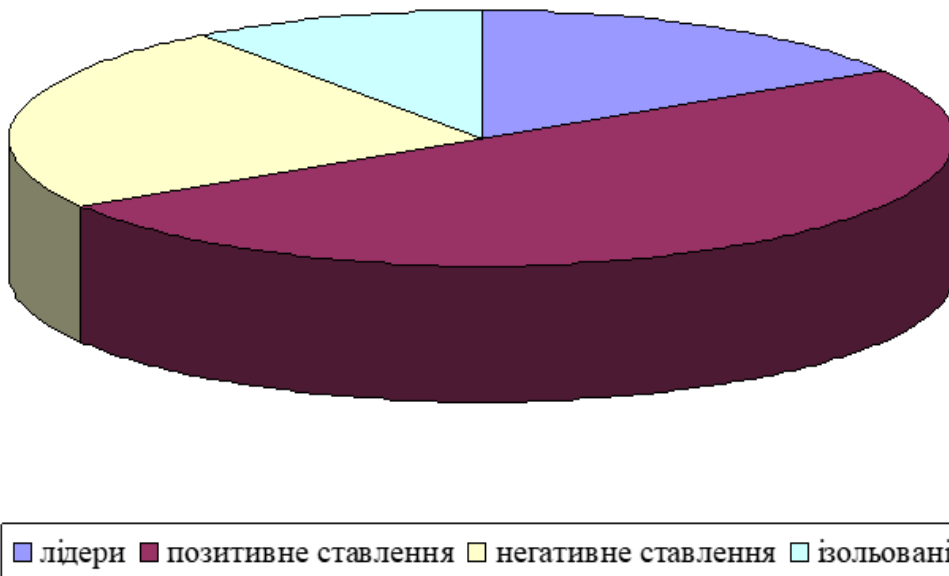
Залежно від спрямованості, критерій соціометричного тесту мав дві форми:

- Позитивна: «З ким би я хотів подорожувати у вагоні поїзда? Чому?»

- Негативна: «З ким би я не хотів проводити вільний час? Чому?»

Після проведення діагностичного і статистичного аналізу отримано такі результати:

- Лідери групи: 8 осіб.
- Студенти з позитивним ставленням одногрупників: 25 осіб.
- Студенти з негативним ставленням одногрупників: 12 осіб.
- Ізольовані студенти, якими зневажають: 5 осіб.



Таким чином, можна зробити висновок, що в студентському середовищі переважає позитивне ставлення одне до одного. Однак занепокоєння викликає значна кількість студентів, до яких одногрупники ставляться негативно, а також тих, хто опинився ізольованим від колективу.

Примітним є значна кількість студентів, які займають лідерські позиції. Це явище можна пояснити формуванням у цьому віці диференційованого ставлення до однолітків, що створює різні можливості для прояву лідерських якостей.

б) Характеристика ціннісно-орієнтаційної єдності досліджуваних
Результати дослідження, спрямованого на визначення ступеня ціннісно-орієнтаційної єдності студентської групи, показали, що коефіцієнт згуртованості

(3) перебуває в межах 0,3–0,5. Це свідчить про те, що рівень розвитку цього колективу можна оцінити як проміжний.

Такий колектив характеризується наступними емоційними станами:

- недостатньо високий рівень самоприйняття та прийняття інших людей;
- внутрішня напруженість, нестабільність психоемоційного стану, роздратованість, запальність, перепади настрою, а також прояви агресивності та негативізму, що зумовлює високий рівень конфліктності. Це підтверджується даними соціометричного тесту, який показав, що 12 студентів мають негативне ставлення з боку одногрупників, а 5 осіб є ізольованими від колективу;
- невпевненість у собі, низька здатність до самостійних і відповідальних дій, схильність уникати проблем або перекладати їх розв'язання на інших, підвищена образливість і почуття провини;
- недостатні навички конструктивного реагування на життєві ситуації, вміння управляти емоціями, розв'язувати міжособистісні конфлікти. У поведінці студентів переважають афективні реакції, а брак навичок саморегуляції заважає знижувати внутрішню напруженість, долати негативні переживання та стабілізувати психоемоційний стан.

Отримані результати свідчать про необхідність впровадження спеціальних корекційних програм, спрямованих на розвиток самосвідомості студентів, формування уявлень про себе, позитивного ставлення до себе й інших. Необхідно сприяти особистісному розвитку молоді шляхом активізації процесу самопізнання, забезпечення засобами для його здійснення, розвитку навичок саморегуляції емоцій і поведінки, зміцнення почуття власної гідності та впевненості у собі. Це допоможе долати внутрішні конфлікти, які негативно впливають на поведінку та взаємини студентів, згуртованість колективу і емоційний комфорт у групі однолітків.

Діагностика домінуючої емоційної модальності молоді. Первинна обробка результатів проводилася окремо для кожної модифікації опитувальника, зокрема:

- для визначення модальної структури емоційності під час спілкування з однолітками в повсякденному житті;
- для спілкування в навчальній діяльності.

Для кожної з чотирьох базових емоцій (радість, гнів, страх, сум) підраховувалися бали, які характеризують рівень переживання відповідної емоції в різних умовах. На основі кількості набраних балів емоції розташовувалися в ранговій послідовності — від домінуючої до найменш вираженої. У результаті формувалися формули індивідуальної модальної структури емоційності у вигляді буквені комбінації, наприклад:

- РГСЖ (радість, гнів, страх, журба);
- ГСРЖ (гнів, страх, радість, журба);
- СГЖР (страх, гнів, журба, радість).

Виявлені у формулах відмінності між різними умовами підтверджували гіпотезу про специфіку проявів якісного аспекту емоційності у навчальному спілкуванні порівняно з повсякденним життям.

Після цього досліджувані були поділені на групи за критерієм домінуючої базової емоції. Було виділено чотири групи для повсякденного життя і чотири для навчального спілкування. Це дозволило отримати попереднє уявлення про кількісне співвідношення домінуючих емоцій у різних умовах серед усієї вибірки (див. табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл емоційних станів досліджуваних (%)		
Домінуюча емоція в структурі емоційності	Повсякденне життя	Навчальне спілкування
Радість	50	50
Гнів	22	20
Страх	10	24
Сум	18	6

Порівняльний аналіз домінуючих емоцій. Аналіз виявив, що у структурі емоційності юнаків переважає радість. Для повсякденного спілкування найменш вираженою емоцією є страх, тоді як у навчальній взаємодії це сум (див. рис. 3).

Отже, половина досліджуваних демонструє стійку схильність до радісних переживань, які домінують як у повсякденному житті, так і в навчальному середовищі. Емоція гніву є домінуючою приблизно у чверті студентів у повсякденному спілкуванні, проте її вираженість у навчальній взаємодії знижується. Сум проявляється незначною мірою в повсякденному житті, а в навчальному середовищі майже відсутній, виникаючи лише у поодиноких випадках. Натомість емоція страху, яка в повсякденному житті представлена мінімально, значно посилюється у навчальному спілкуванні.

Для отримання більш деталізованих даних щодо змін у структурі емоційності в умовах навчальної взаємодії порівняно з повсякденним життям, результати були додатково опрацьовані. Основне завдання полягало у визначенні взаємозв'язку між домінуванням радості, гніву, страху чи суму в повсякденному житті та специфікою прояву модальної структури емоційності у навчальному середовищі, а також впливу інших базових емоцій у повсякденному житті. Ключовим параметром стало домінування однієї емоції у структурі емоційності, характерної для конкретного індивіда в повсякденних умовах.

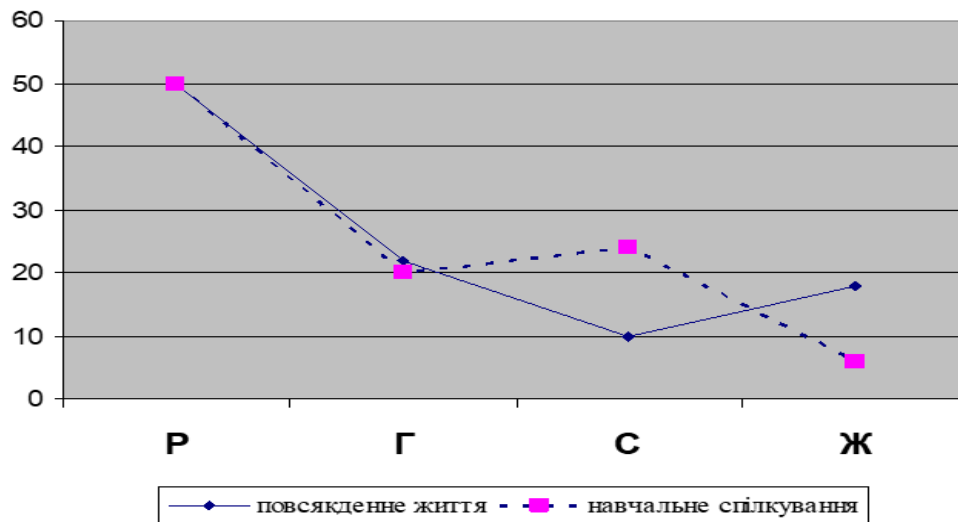


Рис. 3. Емоційні стани досліджуваних

Примітка: Р – радість, Г – гнів, С – страх, Ж – сум, журба

На основі чотирикомпонентної структури емоційності (РГСЖ), кожен компонент оцінювався за 4-бальною шкалою відповідно до рангового місця.

Якщо емоції, крім домінуючої, розподілені випадково, їхні значення наближаються до середнього арифметичного $E = 2E = 2E = 2$ у повсякденному житті. Для навчального спілкування середнє очікуване значення складає

$$E_{\text{навч}} = 2,5E_{\{\text{навч}\}} = 2\{, \} 5E_{\text{навч}} = 2,5.$$

Реальні середні значення емоцій розраховувалися окремо для повсякденного та навчального середовища. Формули враховували рангові місця емоцій та кількість досліджуваних у відповідних групах. Відхилення реальних значень від очікуваних свідчить про зв'язок між домінуючою та іншими емоціями.

Результати показали, що домінування радості в повсякденному житті має стійкий позитивний зв'язок із гнівом і негативний — із сумом. У навчальному спілкуванні такі студенти демонструють тенденцію до більшого прояву радості, тоді як страх і гнів залишаються близькими до середнього значення $E_{\text{навч}}E_{\{\text{навч}\}}E_{\text{навч}}$.

Домінування гніву в повсякденному житті не обов'язково проявляється в навчальному середовищі. Соціальна роль студента та умови навчання

знижують інтенсивність гніву, наближаючи його до середнього очікуваного значення.

40

Прояв емоцій у повсякденному житті й навчальному спілкуванні залежно від домінування у досліджуваних основних емоційних станів (у балах)

Емоція, що домінує в повсякденному житті	Середні значення основних емоцій у модальній структурі емоційності									
	у повсякденному житті					у навчальному спілкуванні				
	Е	Р	Г	С	Ж	Е _{навч}	Р _{навч}	Г _{навч}	С _{навч}	Ж _{навч}
Радість, σ	2	4 —	2,7 0,53	1,9 0,73	1,5 0,6	2,5	3,1 0,95	2,7 0,85	2,5 1,16	1,6 0,82
Гнів, σ	2	2,1 0,7	4 —	1,6 0,78	2,2 0,8	2,5	3,0 1,1	2,5 0,94	2,55 1,26	2,0 1,64
Страх, σ	2	1,86 0,83	2,43 0,72	4 —	1,7 0,7	2,5	2,14 1,29	2,64 0,6	3,4 0,69	1,3 0,45
Сум, σ	2	1,64 0,77	2,64 0,77	1,7 0,45	4 —	2,5	2,8 1,2	2,1 1,08	1,9 1,13	2,64 1,07

Зниження інтенсивності та частоти переживань у навчальному спілкуванні відбувається не через пригнічення емоцій, а через реальну зміну їхньої вираженості. Емоції гніву, страху й суму у «гнівливих» студентів у навчальному середовищі демонструють широку варіативність, що підтверджується близькістю середніх значень до очікуваних та високими стандартними відхиленнями.

Дані про страх і сум втрачають статистичну значущість через малу кількість таких випадків, але певні тенденції простежуються. Страх у повсякденному житті супроводжується підвищеною схильністю до гніву, а в навчальному спілкуванні – стійким проявом страху та негативною кореляцією із сумом. Це може свідчити, що астеничні емоції витісняють одна одну: «боязливі» студенти уникають труднощів, тоді як інші, долаючи їх, частіше відчувають сум через невдачі.

Студенти із домінуванням суму у навчальному спілкуванні менш схильні до цієї емоції, яка навіть поступається радості. Вони зазвичай інтроверти, з низьким рівнем товарищескості, що сприяє успішності в гуманітарних дисциплінах, де радість може стати стійкою емоційною характеристикою.

Результати дослідження показують, що навчальне спілкування формує специфічний емоційний контекст. Наприклад, гнів у повсякденному житті не провокує агресії у навчальних умовах, а радість і страх залишаються найбільш стійкими емоціями, сприяючи зниженню прояву суму.

Таким чином, навчальне середовище може як посилювати, так і нейтралізувати певні емоційні особливості, підкреслюючи важливість його організації для мінімізації негативного впливу емоцій.

Дослідження неформального лідерства у навчальній групі. У дослідженні з 50 студентів відібрали 16 осіб із лідерськими якостями, що визначалися через активність, комунікативність і рівень вимог до лідера. Дані соціометрії підтвердили достовірність результатів: 8 студентів були визначені одногрупниками як лідери, ще 8 – як позитивно сприйняті члени групи.

Аналіз виділив три статусні категорії: «лідери» (16 осіб), «підтримувачі лідерів» (29 осіб) і «аутсайтери» (5 осіб). Серед лідерів визначено чотири типи: 5 інтелектуальних, 8 емоційних, 1 праксичний і 2 універсальні.

Кожен тип лідерів має свої характеристики:

- **Інтелектуальні лідери** зосереджені на навчанні, вирізняються високим рівнем інтелекту, успішністю, інформаційною активністю та вмінням спілкуватися безконфліктно.
- **Емоційні лідери** відзначаються комунікативними навичками, емоційністю, чутливістю й відкритістю, займаються організацією дозвілля.
- **Праксичні лідери** проявляють практичність, домінантність, впевненість та спрямованість на успіх, ефективні в організаційній діяльності.

Отримані результати вказують на значення індивідуальних особливостей і міжособистісних стосунків у формуванні лідерства в навчальній групі.

У процесі формування групи можна виокремити два рівні ціннісного обміну, які відповідають різним етапам її розвитку:

1. **Діадний рівень** характерний для початкового етапу, коли група ще не сформована як єдине ціле. На цьому рівні ціннісний обмін відбувається між двома членами групи, які приписують один одному певний соціальний статус. У підсумку такий обмін відображає взаємодію всередині множини діад, що утворилися.
2. **Груповий рівень** стає актуальним для вже сформованої групи. У цьому випадку група діє як єдиний суб'єкт, оцінюючи внесок кожного учасника у спільну діяльність і визначаючи його статус на основі цих оцінок.

Аналіз співвідношення домінуючої емоційної модальності та типів лідерства показав, що лідери «емоційного» типу переважно виконують роль комунікаторів. На міжособистісному рівні їхня активність міжперсональних зв'язків знаходиться на середньогруповому рівні, перевищуючи показники «аутсайдерів» на 40%. Рівень комунікативності таких лідерів на 16% вищий, а напруженість спілкування – на 30% вища за середньогрупові показники та на 40% вища за рівень «аутсайдерів».

Щодо домінуючих емоцій лідерів, найбільш вираженою є радість, далі йдуть гнів, страх і, найменше, сум. Таким чином, лідерство пов'язане з оптимістичним ставленням до навколишньої дійсності (див. рис.4).

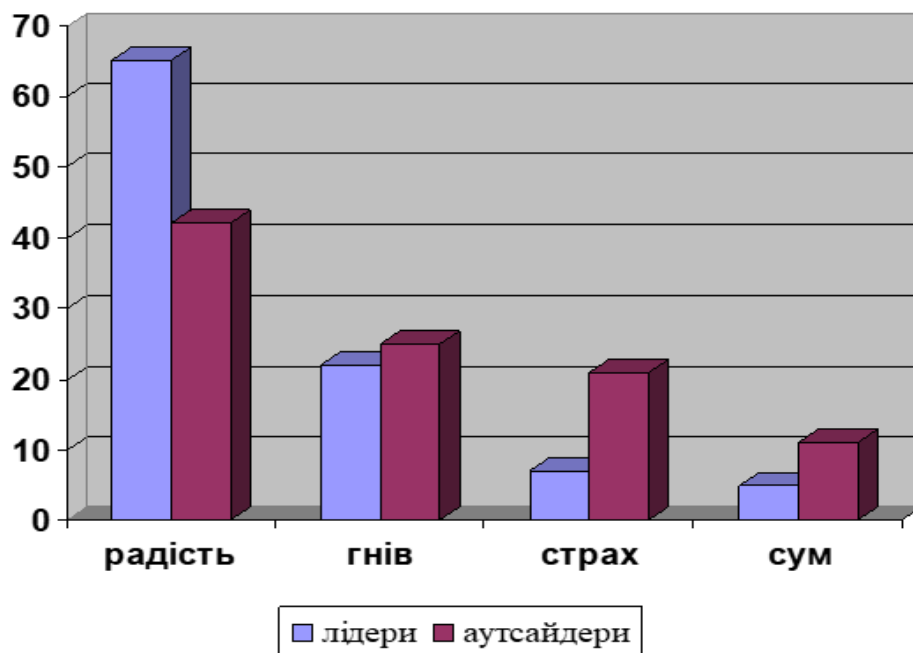


Рис. 4. Розподіл емоцій юнаків у повсякденному спілкуванні

Ієрархія емоцій у аутсайдерів збігається з ієрархією домінуючих емоцій у лідерів, але її вираженість більша за рівнями гніву, страху та суму і значно менша за рівень радості.

Аналіз емоційних реакцій на ситуації навчальної взаємодії показав, що у лідерів основною емоцією є радість, оскільки їх успішність у навчанні, організаційній та управлінській діяльності залежить від здатності адекватно оцінювати себе та інших. Найменш вираженою емоцією був страх.

У аутсайдерів радість і гнів, а також страх і сум проявляються майже однаково, що свідчить про амбівалентні емоційні реакції в конкретних ситуаціях навчальної взаємодії.

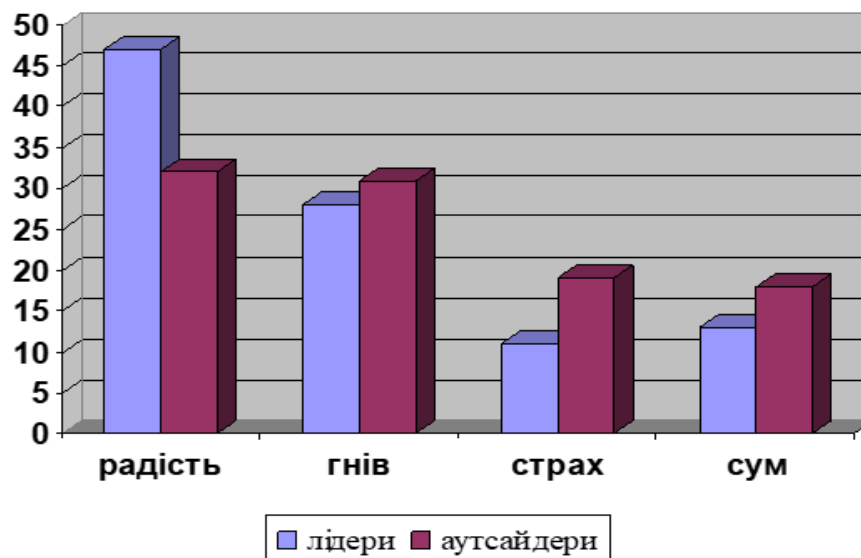


Рис. 5. Розподіл емоцій юнаків у навчальному середовищі

Отже, отримані результати вказують на взаємозв'язок між лідерством та емоційністю студента. У лідерів стабільно домінує емоція радості під час спілкування як у повсякденному житті, так і в навчанні, що є важливою умовою їх комфортного самопочуття в групі однолітків. Щодо інших емоцій (гнів, страх, сум), то в навчальній взаємодії у лідерів спостерігається тенденція до зростання їх вираженості. Це, на нашу думку, підтверджує, що в молодому віці, у людей з яскраво вираженими емоційно-лідерськими якостями, переважає неформальне спілкування серед однолітків, в якому вони відчують себе емоційно комфортніше.

Проведене дослідження підтвердило припущення, що якісні характеристики емоційності молоді визначаються системою соціальних зв'язків у групі та статусною роллю. Домінуючі емоційні стани змінюються залежно від ситуації соціальної взаємодії — у повсякденному житті та в навчальній взаємодії. Водночас, позиція лідера визначає схожість емоційного реагування.

Висновки до розділу 2

У другому розділі нашої кваліфікаційної роботи ми дійшли таких висновків.

1. Залежність лідерства від емоційності студента: Результати дослідження підтвердили, що лідерство у навчальних групах тісно пов'язане з емоційними рисами студентів. Лідери груп мають яскраво виражену емоцію радості, яка проявляється як у повсякденному спілкуванні, так і в навчальному процесі. Це свідчить про те, що лідери відчують емоційний комфорт у взаємодії з однолітками, що є важливим фактором для їхнього успіху в груповій діяльності. Позитивний емоційний фон дозволяє їм займати активну позицію в спілкуванні та ініціювати важливі соціальні зв'язки, що сприяє збереженню статусу лідера серед студентів. Таким чином, емоційний стан лідерів значною мірою визначає їх здатність підтримувати емоційну атмосферу групи.

2. Тенденція до збільшення вираженості негативних емоцій у лідерів: Незважаючи на домінування радості, лідери в навчальному процесі демонструють певну тенденцію до підвищеної виразності негативних емоцій, таких як гнів, страх і сум. Це може вказувати на здатність лідерів до більш глибокого переживання складних ситуацій та їх здатність адекватно реагувати на виклики, з якими вони стикаються у навчальній діяльності. Ці емоції, хоча й менш виражені, ніж радість, все ж відображають емоційну чутливість лідерів та їхній внутрішній процес адаптації до умов навчального середовища. Тенденція до підвищеної емоційної виразності вказує на те, що лідери можуть бути більш уразливими в умовах стресу та складних ситуацій, що також є важливим аспектом їх особистісного розвитку.

3. Особливості емоційної реакції у аутсайдерів: В аутсайдерів, на відміну від лідерів, емоційні прояви є більш амбівалентними. У них майже однаковою мірою проявляються радощі, гнів, страх і сум, що свідчить про емоційну нестабільність і невизначеність в реакціях на ситуації навчальної взаємодії. Така амбівалентність може бути результатом недостатньої емоційної підтримки з боку групи або недостатнього соціального зв'язку з

іншими учасниками. Це може негативно впливати на сприйняття аутсайдерів у групі та їх здатність брати активну участь у спільній діяльності. Вони можуть відчувати себе емоційно відокремленими від основної частини групи, що ускладнює їх інтеграцію в соціальну структуру.

4. Роль соціальних зв'язків у формуванні емоційності: Якісні характеристики емоційності молоді, зокрема домінування певних емоцій, визначаються соціальними зв'язками в групі та статусною роллю кожного студента. Емоційні стани студентів змінюються в залежності від ситуації соціальної взаємодії, що спостерігається як у повсякденному спілкуванні, так і в навчальній взаємодії. У лідерів, які займають певну соціальну позицію в групі, емоційні стани мають тенденцію бути більш стабільними і відповідати їхньому соціальному статусу. Позиція лідера в групі не лише впливає на його емоційний стан, а й формує певну схожість емоційних реакцій серед інших учасників групи. Тобто, лідери не лише задають емоційну тональність групи, але й впливають на емоційну поведінку своїх одногрупників, тим самим створюючи певний емоційний клімат у групі.

5. Неформальне спілкування як важлива умова емоційного комфорту: Однією з важливих умов емоційного комфорту є наявність неформального спілкування серед однолітків. Молоді люди з вираженими лідерськими якостями відчують себе більш емоційно комфортно в таких умовах, що дозволяє їм проявляти свої лідерські якості більш природно. Неформальне спілкування створює сприятливі умови для виявлення емоційної підтримки серед одногрупників, а також для зміцнення соціальних зв'язків, що позитивно впливає на їх емоційний стан і здатність взаємодіяти в групі. Лідери, зокрема, можуть впливати на характер таких зв'язків, сприяючи більш позитивній емоційній атмосфері в групі.

Ці результати підкреслюють важливість емоційного стану для розвитку лідерських якостей і взаємодії студентів у навчальних групах. Вони також вказують на значення соціальних зв'язків і групових взаємодій у формуванні

емоційної атмосфери, яка, у свою чергу, має безпосередній вплив на ефективність навчання та соціальну інтеграцію студентів.

Висновки

Підсумовуючи теоретичний аналіз і результати емпіричного дослідження емоційних станів молоді в межах міжособистісних взаємодій, можна сформулювати такі загальні висновки:

1. Емоційність як стабільна риса індивідуальності: Емоційність є важливим компонентом особистості, який є невід'ємною частиною її темпераменту. В рамках континуально-ієрархічного підходу емоційність розглядається як інтегративна характеристика особистості, яка включає різноманітні рівні її проявів. Якісні характеристики, такі як модальність і знак емоцій, займають центральне місце в структурі емоційності, визначаючи її основні прояви та функції.

2. Функції емоційності в контексті особистісного розвитку: Емоційність відіграє важливу системоутворювальну роль у формуванні структури особистості. Вона значною мірою визначає чутливість до емоціогенних факторів, впливає на фільтрацію зовнішніх впливів, пропускаючи деякі з них та блокуючи інші. Емоційність є також важливим регулятором активності та комунікації, визначаючи ефективність і успішність цих процесів у соціальному житті.

3. Типи емоційності та їх вплив на соціалізацію: Емоційність молоді проявляється в певних стійких схильностях до переживання різних емоцій. Специфічна комбінація емоцій створює унікальний тип емоційності (емоційну диспозицію) особистості, який суттєво впливає на її соціалізацію та взаємодію з іншими людьми. Залежно від емоцій, які найбільше переживає особистість, визначаються її взаємини з оточуючими, а також успіхи в соціальному розвитку.

4. Результати емпіричного дослідження емоційності молоді: Емпіричне дослідження показало, що серед молоді домінує схильність до позитивних емоцій, зокрема до радості, яка є провідною в їхньому повсякденному житті та навчальному спілкуванні. Майже 50% студентів відчувають радість в повсякденному житті та навчальному процесі. Також виявлено, що гнів є до-

мінуючою емоцією у близько 25% студентів у повсякденному житті, але в навчальному спілкуванні її вираженість зменшується. Страх і сум мають низьку виразність у повсякденному житті, але їх частота зростає в навчальному контексті. Це свідчить про те, що конкретні умови діяльності, в тому числі навчальне спілкування, можуть коригувати емоційні реакції молоді, знижуючи чи підвищуючи виразність певних емоцій.

5. Залежність емоційності від соціальних ролей та статусу: У молодих людей, що займають лідерські позиції в групі однолітків, домінує емоція радості. Це пов'язано з високим емоційним комфортом, який ці студенти відчують під час неформального спілкування в групі. Лідери виявляють вищий рівень емоційної стабільності та позитивних емоцій, що сприяє їх соціальній ролі та зміцненню статусу в колективі. Водночас, емоційна виразність у аутсайдерів відрізняється тим, що вони мають схильність до більш змішаних емоційних проявів: радості і гніву або страху та суму, що відображає їх соціальну невизначеність і залежність від ситуацій успіху чи невдачі в навчанні.

6. Вплив умов навчального спілкування на емоційну поведінку: Специфічні умови навчальної діяльності можуть впливати на виразність емоцій у студентів, змінюючи ступінь домінування тих чи інших емоцій. Це означає, що в умовах навчальної взаємодії можна спостерігати зниження або підвищення рівня емоцій, залежно від вимог ситуації, таких як контрольні заходи або групові завдання. Це підтверджує значну роль зовнішніх соціальних умов у формуванні емоційної поведінки молоді та їхнього емоційного комфорту.

7. Напрями подальших досліджень: Результати цього дослідження дозволяють стверджувати, що вивчення емоційності молоді потребує більш глибокого дослідження не лише якісних, а й змістовних характеристик емоційних станів. Подальші дослідження можуть зосередитись на тому, як конкретні ситуації та соціальні контексти впливають на емоційні реакції молодих людей, а також на механізми емоційного регулювання в групових взаємодіях.

Таким чином, результати дослідження розширюють наше розуміння взаємозв'язку емоційних проявів молоді з їх соціальними ролями та умовами діяльності, а також вказують на важливість емоційного середовища для ефективної соціалізації молодих людей.

Список використаної літератури

1. Александров Ю. В. Теоретичні аспекти дослідження гендерних особливостей емоційних станів в юнацькому віці. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору: матер. V наук.-практ. Інтернет-конф. (Харків, 26 квіт. 2019). Харків: ХДАФК, 2019. С. 5-9.
2. Бех І.В. Виховання особистості: У 2 кн. – К.: Либідь, 2003. – 276 с.
3. Белякова С. М., Злотнікова І. Г. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2022. № 9 (14). С. 504-516.
4. Бондарчук О.І. Експериментальна психологія: (Навч.-метод. комплекс) / АПН України; Центральний ін-т післядипломної педагогічної освіти. Факультет менеджменту та психології. – К.: Міленіум, 2003. – 24 с.
5. Бріер Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів: Свічадо, 2015. 448 с.
6. Васянович Г. П. Основи психології: навч. посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 114 с.
7. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
8. Власова О.І. Основні лінії розвитку соціальних здібностей в онтогенезі // Соціальна психологія. – 2005. – №4 (12). – С. 44-54.
9. Гавриловська К. П. Модель BASIC Pn у роботі психолога. / Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с.
10. Гавриловська К. П., Роїк І. Порівняльний аналіз емоційних станів молодих матерів із різним соціальним статусом. Прикладні аспекти психології особистісного зростання. 2015. Вип. 1. С. 83-86.

11. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену // Психологічні травелогі: науковий журнал. 2023. № 2. С. 41-50.
12. Горбатова Т. Є. Вплив війни на соціальний капітал українського суспільства. Психологічний журнал 6 (35), 2018. С. 10-19.
13. Гуменюк, Л. Й., Федчук О. В. Дослідження посттравматичного стресового розладу і напрямків психореабілітації постраждалих від воєнних психотравм. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна) 1, 2016. С. 228-240.
14. Дуткевич Т.В. Загальна психологія: (Конспект лекцій): Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Кам'янець-Подільський, 2002. – 96с.
15. Кириленко Т. С. Емоційні переживання та цінності особистості: проблема співвідношення. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2004. Вип. 20/21. С. 24–27.
16. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. Київ: Либідь, 2007. 256 с.
17. Кириленко Т.С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинково-орієнтований підхід): [Монографія] – К.: Видавничо-поліграфічний центр “Київський університет”, 2004. – 100 с.
18. Кісарчук З. Г. Поняття «криза», «стрес», «психотравма», «посттравматичний стресовий розлад». Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. С. 8–11.
19. Ковальчук З.Я. Психолого-педагогічні особливості взаємодії педагогів і батьків / З. Я. Ковальчук // Неперервна професійна освіта: теорія і практика : науково-методичний журнал, 2012. – Випуск 1-2. – С. 156–160.
20. Ковальчук З.Я. Соціально-психологічні особливості міжособистісної взаємодії в системі «вчитель-учень» / З. Я. Ковальчук //

Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна, 2010. – Вип. 2. – С. 15–26.

21.Ковач О. В. Агресія як симптом посттравматичного стресового розладу (ПТСР) військовослужбовців. Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 р. Київ-Біла Церква: Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України, 2023. 268 с.

22.Кошлань І.Г. Акцентуйовані риси у підлітків з емоційною диспозицією за типом “гнів” // Вісник Одеського національного університету. – Т. 7. – Вип.3. Психологія, 2002. – С.142 – 146.

23.Літвінова О. В. Емпіричні показники особливостей емоційного стану жінки під час вагітності. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. № 3 (2). С. 67-75.

24.Максименко С. Д. Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості / за ред. С. Д. Максименка. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

25.Максименко С.Д. Основи генетичної психології: навч. посібник. – К.: НППЦ Перспектива, 1998. - 220с.

26.Малімон Л.Я. До проблеми діагностики емоційності як властивості особистості // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – №7. – С. 59-65.

27. Малімон Л.Я. Експериментальне дослідження емоційності як стійкої інтегральної характеристики індивідуальності // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2002 – Т.IV, Ч. 4. – С. 157-163;

28. Малімон Л.Я. Теоретико-методологічні аспекти вивчення емоційності особистості // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. Наук.-метод. ж-л Інституту педагогіки та психології професійної освіти АПН України. – К., 2002. – Вип. 4. – С. 125-132.

29. Малкова-Пих, І. Г., Мамайчук, І. І., Міллер, А., Молодик, І., Осипова, А. А., Пезешкіан, Н., Фоа, Б. Діагностико-корекційні можливості

методу позитивної психотерапії у пізнанні психотравм особистості. VIRTUS, 2020. 43 с.

30.Мартинович О. О., Козар Ю. Ю. Психологічні наслідки війни для населення та їх корекція. Український вісник психоневрології 24 (4), 2016. С. 74-77.

31.Міхєєва, Л., Оксютів, М. І Олійник, М. Емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. Psychology Travelogs. 4 2023. С. 6–15.

32.Онісковець Б. І. Психологічні особливості емоційних станів жінок літнього віку, хворих на ішемічну хворобу серця: дис. ... докт. філос.: 053 Психологія. Київ, 2021. 280 с.

33.Петрунько О., Верлан К. Емоційні стани жінок під час вагітності як чинник впливу на здоров'я майбутньої дитини. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2017. № 1 (17). С. 134-137.

34.Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. – К.: Академвидав, 2005. – 360 с.

35.Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

36.Ференець А. В. Психологічний аналіз динаміки емоційних станів жінок в стресових ситуаціях: курсова робота / наук. керівник З. П. Косарева; Житомирський держ. ун-т ім. Івана Франка. Житомир, 2009. 121 с.

37.Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2005. 640 с.

38.Dylan Evans. Emotion (The science of sentiment). /Oxford University press. - 2001.

39.Myers, David G. Theories of Emotion. / Psychology: Seventh Edition. - New York, NY: Worth Publishers, 2004. – p. 500.

40.Åkerblom, S., Perrin, S., Fischer, M. R., & McCracken, L. M. (2020). Treatment outcomes in group-based cognitive behavioural therapy for chronic pain: An ex-

amination of PTSD symptoms. *European journal of pain* (London, England), 24(4), P. 807–817.

41. Bisson, J., Roberts, N. P., Andrew, M., Cooper, R., & Lewis, C. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 12 p. CD003388.

42. Buydens, S. L., Wilensky, M., & Hensley, B. J. (2014). Effects of the EMDR protocol for recent traumatic events on acute stress disorder: A case series. *Journal of EMDR Practice and Research*, 8(1), 102-112.

43. Colelli G., Patterson B. (2008). Three case reports illustrating the use of the protocol for recent traumatic events following the World Trade Center terrorist attack. *Journal for EMDR Practice and Research*, 2, 114–123.

44. EMDR. *Терапія наслідків психотравми / за ред.. Арне Гофманна*. Львів: Свічадо, 2017. 259 с.

45. Fernandez (2008). EMDR after a critical incident: Treatment of a tsunami survivor with acute posttraumatic stress disorder. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2, 156–159.

46. Grainger R. D., Levin C., Allen-Byrd L., Doctor R. M., & Lee H. (1997). An empirical evaluation of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) with survivors of a natural disaster. *Journal of Traumatic Stress*, 10(4), 665–672.

47. Haller, H., Mitzinger, D., Cramer, H. (2023). The integration of yoga breathing techniques in cognitive behavioral therapy for post-traumatic stress disorder: A pragmatic randomized controlled trial. *Frontiers in psychiatry*, 14, 1101046.

48. Hase, M. The structure of EMDR therapy: A guide for the therapist. *Frontiers in Psychology*, 12, 660753, 2021.

49. History of EMDR. EMDR.com. Retrieved February 21, 2018.

50. Ichii M. (1997). Application of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) to survivors of the great Hanshin-Awaji earthquake: Treatment of less stress for stress disorder. *Japanese Journal of Biofeedback Research*, 24, 38–44.

51. Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Cardoso, G., & Degenhardt, L. (2017). Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(Suppl 5), 1353383.
52. Laha M., Shacham M., Ayalon O. The «BASIC Pn» model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley. 2013. P. 53 – 68,
53. Murphy, D., Smith, K. V. (2018). Treatment Efficacy for Veterans With Posttraumatic Stress Disorder: Latent Class Trajectories of Treatment Response and Their Predictors. *Journal of traumatic stress*, 31(5), 753–763.
54. Olga Khazan (July 27, 2015). EMDR Eye Movement Therapy for Victims of Trauma and PTSD - The Atlantic. The Atlantic.
55. Plutchik, R. A general psychoevolutionary theory of emotion. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research, and experience: Vol. 1. Theories of emotion.* - New York: Academic, 1980. pp. 3-33.
56. Rizzo, A. A., Graap, K. M., Perlman, K., McLay, R. N., Rothbaum, B. O., Reger, G. M., & Bordnick, P. S. (2019). Virtual Iraq/Afghanistan: A randomized controlled trial of exposure therapy using virtual reality to treat combat-related PTSD. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 87(7), 635-646.
57. Shapiro, F. (1989). Efficacy of the eye movement desensitization procedure in the treatment of traumatic memories. *Journal of Traumatic Stress*. 2 (2): 199–223. doi:10.1002/jts.2490020207
58. Shapiro, F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols, and Procedures.* Guildford Press. ISBN 1-57230-672-6
59. Trottier, K., Monson, C. M., Wonderlich, S. A., & Crosby, R. D. (2022). Results of the first randomized controlled trial of integrated cognitive-behavioral therapy for eating disorders and posttraumatic stress disorder. *Psychological medicine*, 52(3), 587–596.
60. Wilfred R. Pigeon, Hugh F. Crean, Catherine Cerulli, Autumn M. Gallegos, Todd M. Bishop, Kathi L. Heffner; A Randomized Clinical Trial of Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia to Augment Posttraumatic Stress Disorder

Treatment in Survivors of Interpersonal Violence. *Psychother Psychosom* 18 January 2022; 91 (1): 50–62.

61. Wright, S. L., Karyotaki, E., Cuijpers, P., Bisson, J., Papola, D., Witteveen, A., ... & Sijbrandij, M. EMDR v. other psychological therapies for PTSD: a systematic review and individual participant data meta-analysis. *Psychological Medicine*, 2024. P. 1-9.

Діагностика домінуючої емоційної модальності

(Л.А.Рабинович в модифікації Т.Г.Сиріцо)

1. Чи легко вам зізнатися перед однолітками (однокласниками) у допущеній вами помилці?
2. Чи часто у вас псується настрій через негаразди або конфлікти у групі ваших друзів (одногрупників)?
3. Чи можна сказати, що перед тим, як зустрітися з друзями-однолітками ви майже завжди почуваєте себе бадьорим і веселим?
4. Чи лякає вас іноді відповідальність за хороші стосунки з однолітками, що на вас лежить?
5. Чи відчуваєте ви почуття незадоволеності від свого спілкування з однолітками?
6. Якби однолітки над вами недобре пошуткували, привело б це вас у стан гніву?
7. Чи опановує вами обурення, якщо друзі-однолітки не виконують ваші прохання?
8. Чи легко ви заражаєтеся радісним настроєм своїх однолітків, з якими постійно спілкуєтесь?
9. Чи можна сказати, що ви не вірите у свої лідерські або організаційні здатності?
10. Чи викликає у вас обурення поведінка деяких ваших однолітків ?
11. Чи з'являється у вас почуття непевності в присутності під час звичного для вас спілкування незнайомих вам однолітків?
12. Чи часто ви не в змозі стримати свої емоції при негативному поводженні однолітків у групі ваших друзів?
13. Чи приносить вам ваше спілкування з друзями багато радості?
14. Чи відчуваєте ви почуття тривоги під час спілкування з однолітками?

15. Чи може недолік уваги у ваш бік з боку друзів викликати у вас роздратування?
16. Чи випробовуєте ви боязкість перед однолітками, які займають домінуюче положення у групі однолітків або в групі?
17. Ви охоче приймаєте участь у веселих, розважальних заходах?
18. Чи легко вас може розсердити нерозуміння друзів-однолітків?
19. Чи справляєте ви враження на своїх однолітків сумної людини?
20. Вам стає сумно після невдалого спілкування з однолітками, яке не виправдало ваших очікувань?
21. Вам властиве почуття задоволеності групою своїх друзів?
22. Чи випробовуєте ви почуття тривоги за свій авторитет перед однолітками?
23. Чи схильні ви віддаватися невеселим, похмурым думкам, зустрічаючи нерозуміння з боку однолітків?
24. Чи відчуваєте ви деяку боязкість перед зустріччю з групою незнайомих вам однолітків?
25. Чи часто невдачі в спілкуванні з друзями приводять вас у розпач?
26. Чи можете ви сказати про себе, що ви оптиміст?
27. Чи викликає у вас почуття туги власне безсилля в деяких питаннях спілкування з друзями?
28. Чи боїтеся ви виступати перед великою малознайомою аудиторією?
29. Чи викликає у вас роздратування непередбаченість друзів до пари?
30. Якщо одноліток вам нагрубив, чи хочеться вам відповісти тим же?
31. Чи боїтеся ви виявити свою непоінформованість перед однолітками?
32. Якщо ви відчуваєте впертість із боку друга-однолітка, чи опановує вами роздратування й злість?
33. Чи часто ви випробовуєте радість протягом спілкування з однолітками?
34. Чи можете ви приєднатися до думки, що в спілкуванні друзів-однолітків більше радості, ніж печалі й негод?
35. Чи здається вам, що в майбутньому спілкування з однолітками буде приносити усе більше труднощів і розчарувань?

36. Чи любите ви веселу суєту й пожвавлення друзів навколо себе?
37. Чи часто ви випробовуєте почуття пригніченості при спілкуванні з друзями?
38. Чи опановує вами роздратування, якщо, як вам здається, друзі вас не розуміють?
39. Чи випробовуєте ви радість, коли знаходите спільну мову з однолітками?
40. Чи опановує вами гнів так сильно, що ви довго не можете заспокоїтися?
41. Чи ризикнете ви сперечатися з однолітками по серйозних питаннях?
42. Чи буває у вас почуття страху перед спілкуванням з новим для вас колективом однолітків?

Ключ до тесту

Радість. Відповіді «так» на питання: 3, 8, 13, 17, 21, 26, 33, 34, 36, 39. Відповідь «ні» на питання 23.

Гнів. Відповіді «так» на питання: 6, 7, 10, 12, 15, 18, 29, 30, 32, 38, 40.

Страх. Відповіді «так» на питання: 4, 11, 14, 16, 22, 24, 28, 31, 42. Відповіді «ні» на питання: 1, 41.

Сум. Відповіді «так» на питання: 2, 5, 9, 19, 20, 23, 25, 27, 35, 37. Відповідь «ні» на питання 34.

Методика «Лідер»

1. Чи часто ви буваєте в центрі уваги навколишніх? а) так, б) ні.
2. Чи вважаєте ви, що багато з оточуючих вас однолітків займають більше високе положення серед групи ваших друзів, ніж ви? а) так, б) ні.
3. Перебуваючи в колективі ваших друзів, однолітків, чи маєте ви бажання не висловлювати своєї думки, навіть коли це необхідно? а) так, б) ні.
4. Коли ви були дошкільнятком, чи подобалося вам бути лідером серед однолітків? а) так, б) ні.
5. Чи відчуваєте ви задоволення, коли вам вдається переконати когось у чомусь? а) так, б) ні.
6. Чи трапляється, що вас називають нерішучою людиною? а) так, б) ні.
7. Чи згодні ви із ствердженням: «Все саме корисне у світі є результат діяльності невеликого числа видатних людей»? а) так, б) ні.
8. Чи маєте ви нагальну потребу в порадику, що міг би направити вашу активність? а) так, б) ні.
9. Чи втрачали ви іноді холонокровність у розмові з друзями, однолітками? а) так, б) ні.
10. Чи доставляє вам задоволення бачити, що навколишні однолітки побоюються вас? а) так, б) ні.
11. Чи намагаєтеся ви займати за столом (на днях народженнях, святах, у компанії й т.п.) таке місце, що дозволяло б вам бути в центрі уваги й контролювати ситуацію? а) так, б) ні.
12. Чи вважаєте ви, що справляєте на людей значне (імпозантне) враження? а) так, б) ні.
13. Чи вважаєте ви себе мрійником? а) так, б) ні.
14. Чи губитеся ви, якщо люди, що оточують вас, виражають незгоду з вами? а) так, б) ні.

15. Чи траплялося вам по особистій ініціативі займатися організацією друзів, однолітків, спортивних і інших команд і колективів? а) так, б) ні.
16. Якщо те, що ви намітили, не дало очікуваних результатів, то ви:
- а) будете ради, якщо відповідальність за цю справу покладуть на когось іншого;
 - б) візьмете на себе відповідальність, і самі доведете справу до кінця.
17. Яка із цих двох думок вам ближча:
- а) справжній керівник повинен уміти сам робити ту справу, якою він керує, і особисто брати участь у ній;
 - б) справжній керівник повинен тільки вміти керувати іншими й не обов'язково робити справу сам.
18. З ким ви волієте спілкуватися і дружити?
- а) з покірними людьми,
 - б) з незалежними й самостійними людьми.
19. Чи намагаєтеся ви уникати гострих дискусій? а) так, б) ні.
20. Коли ви були маленькою дитиною, чи часто ви зіштовхувалися із владністю вашого батька? а) так, б) ні.
21. Чи вмієте ви в дискусії серед однолітків або друзів залучити на свою сторону тих, хто раніше був з вами не згодний? а) так, б) ні.
22. Уявіть собі таку сцену: під час прогулянки із друзями по лісі ви втратили дорогу. Наближається вечір, і потрібно приймати рішення. Як ви вчините?
- а) дасте можливість прийняти рішення найбільш компетентному з вас;
 - б) просто не будете нічого робити, розраховуючи на інших.
23. Є таке прислів'я: "Краще бути першим у селі, ніж останнім у місті". Чи справедлива вона? а) так, б) ні.
24. Чи вважаєте ви себе людиною, яка справляє вплив на інших? а) так, б) ні.
25. Чи може невдача в прояві ініціативи змусити вас більше ніколи цього не робити? а) так, б) ні.
26. Хто, з вашого погляду, справжній лідер?
- а) найбільш компетентна людина;
 - б) той, у кого найсильніший характер.

27. Чи завжди ви намагаєтесь зрозуміти й по достоїнству оцінити людей? а) так, б) ні.
28. Чи поважаєте ви дисципліну? а) так, б) ні.
29. Який з цих двох керівників для вас ближчий?
- а) той, котрий все вирішує сам;
- б) той, котрий завжди радиться й прислухається до думок інших.
30. Який з перелічених стилів керівництва, на вашу думку, найкращий для роботи? а) колегіальний, б) авторитарний.
31. Чи часто у вас створюється враження, що інші зловживають вами? а) так, б) ні.
32. Який з цих двох "портретів" більше нагадує вас?
- а) людина з голосним голосом, виразними жестами, за словом у кишеню не полізе;
- б) людина зі спокійним, тихим голосом, стримана, замислена.
33. Як ви поведетесь, якщо вважаєте вашу думку єдиною правильною, але інші з нею не згодні? а) промовчу, б) буду обстоювати свою думку.
34. Чи підкоряєте ви свої інтереси й поведінку інших людей справі, якою займаєтесь? а) так, б) ні.
35. Чи виникає у вас почуття тривоги, якщо на вас покладена відповідальність за якусь важливу справу? а) так, б) ні.
36. Що б ви обрали?
- а) працювати під керівництвом гарної людини;
- б) працювати самостійно, без керівника.
37. Як ви ставитеся до ствердження: «Для того щоб сімейне життя було гарним, необхідно, щоб рішення в родині приймав один з подружжя»?
- а) згодний, б) не згодний.
38. Чи траплялося вам купувати щось під впливом думки інших людей, а не виходячи із власної потреби? а) так, б) ні.
39. Чи вважаєте ви свої організаторські здатності гарними? а) так, б) ні.
40. Як ви поведетесь, стикнувшись із труднощами?

- а) у мене опускаються руки;
б) у мене з'являється сильне бажання їх перебороти.
41. Чи докоряєте ви людям, якщо вони цього заслуговують? а) так, б) ні.
42. Чи вважаєте ви, що ваша нервова система здатна витримати життєві навантаження? а) так, б) ні.
43. Чи зумієте ви перервати занадто балакучого співрозмовника, якщо це необхідно? а) так, б) ні.
44. Чи згодні ви із ствердженням: «Для того щоб бути щасливим, треба жити непомітно»? а) так, б) ні.
45. Чи вважаєте ви, що кожна людина повинна зробити щось видатне?
а) так, б) ні.
46. Ким ви хотіли б стати?
а) художником, поетом, композитором, ученим;
б) видатним керівником, політичним діячем.
47. Яку музику вам приємніше слухати?
а) могутню й урочисту,
б) тиху й ліричну.
48. Чи відчуваєте ви хвилювання, очікуючи зустрічі з важливими й відомими людьми? а) так, б) ні.
49. Чи часто ви зустрічали людей з більше сильною волею, ніж ваша? а) так, б) ні.

Ключ: 1а, 2а, 3б, 4а, 5а, 6б, 7а, 8б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13б, 14б, 15а, 16б, 17а, 18б, 19б, 20а, 21а, 22а, 23а, 24а, 25б, 26а, 27б, 28а, 29б, 30б, 31а, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 37а, 38б, 39а, 40б, 41а, 42а, 43а, 44б, 45б, 46а, 47б, 48а, 49б.