МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ ПІДЛІТКІВ У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ З ОДНОЛІТКАМИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0533-1-з-дн
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Рябчиць Світлана Василівна
Керівник: Бойко Г.В., к.психол.н.,
доцентка кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри к.психол.н.,
доцент Н.О. Губа
«____»_____2025 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Рябчиць Світлані Василівні

1. Тема роботи Психологічні особливості емоційного реагування підлітків у міжособистісних стосунках з однолітками в сучасних умовах
керівник роботи Бойко Г.В., к.психол.н., доцентка кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «24» вересня 2024 року № 1446-с
2. Термін подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: провести аналіз літератури, присвяченої психологічним особливостям емоційного реагування підлітків у міжособистісних стосунках; підібрати діагностичний інструментарій для дослідження; на основі результатів теоретичного аналізу емпірично дослідити психологічні особливості емоційного реагування підлітків у міжособистісних стосунках з однолітками в сучасних умовах; відповідно до гіпотези емпірично дослідити тривожність у підлітків, спричинену міжособистісним спілкуванням з однолітками та емоційною нестабільністю у сучасних умовах; зробити висновки та сформулювати рекомендації щодо розвитку навичок управління емоційною сферою підлітків у міжособистісних стосунках з однолітками в сучасних умовах.
5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 6 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Бойко Г.В., доцент		
Розділ 1	Бойко Г.В., доцент		
Розділ 2	Бойко Г.В., доцент		
Висновки	Бойко Г.В., доцент		

7 Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	Збір та систематизація матеріалу	червень-липень 2024 р.	виконано
2.	Робота над вступом	серпень 2024 р.	виконано
3.	Робота над першим розділом	вересень-жовтень 2024 р.	виконано
4.	Робота над другим розділом	листопад 2024 р.	виконано
5.	Написання висновків	грудень 2024 р.	виконано
6.	Передзахист	січень 2025 р.	виконано
7.	Нормоконтроль	лютий 2025 р.	виконано
8.	Захист	березень 2025 р.	виконано

Студент _____ С.В. Рябчиць

Керівник роботи _____ Г.В. Бойко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 49 сторінок, 4 таблиці, 6 рисунків, 19 джерел, 5 додатків.

Об’єкт дослідження – міжособистісні відносини з однолітками в сучасних умовах.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційної сфери підлітків в міжособистісних відносинах з однолітками в сучасних умовах.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок між особливостями емоційної сфери підлітків та їх відносинами з однолітками в сучасних умовах.

Гіпотеза дослідження – тривожність підлітків через міжособистісні відносини з однолітками та емоційна нестабільність в сучасних умовах.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукових психологічних досліджень, синтез теоретичних даних; емпіричні: спостереження, бесіда, анкетування; методи математичної статистики: кореляційний коефіцієнт Спірмена.

Наукова новизна полягає у розробці та впровадженні тренувальної програми для поліпшення міжособистісних відносин серед підлітків в сучасних умовах.

Галузь використання: навчально-виховні заклади, позашкільні навчальні заклади для підлітків, загальноосвітні школи.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ЕМОЦІЙНА РЕАКЦІЯ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ, РОЗВИТОК.

SUMMARY

Riabchyts S.V. Psychological Features of Emotional Response of Adolescents in Interpersonal Relationships with Peers in Modern Conditions.

The qualifying work consists of an introduction, 2 chapters, a conclusion, a list of references (12 items), and 1 appendix on 13 pages. The total volume is 63 pages, with 49 pages of main text. There are 4 tables and 6 illustrations.

The qualifying work gives a theoretical survey and describes the experimental research of adolescents' emotional responses, focusing on the psychological aspects of emotional development. The study is composed of 2 chapters, each of them dealing with different aspects of adolescents' emotional responses in interpersonal relationships with peers in modern conditions. The significance of the study is underscored by the substantial impact of various factors, including economic crises, political changes, and the lack of a sense of security in society.

The research object: interpersonal relationships with peers in modern conditions.

The research subject: psychological features of the emotional sphere of adolescents in interpersonal relationships with peers in modern conditions.

The research goal: to theoretically substantiate and empirically investigate the relationship between the features of the emotional sphere of adolescents and their relationships with peers in modern conditions.

The research tasks are:

- analyze literature on the psychological features of adolescents' emotional responses in interpersonal relationships;
- select diagnostic tools for the study;
- empirically investigate the psychological features of adolescents' emotional responses in interpersonal relationships with peers in modern conditions;
- investigate adolescents' anxiety due to interpersonal communication with peers and emotional instability in modern conditions;

- formulate conclusions and recommendations for developing skills to manage the emotional sphere of adolescents in interpersonal relationships with peers in modern conditions.

Chapter 1: “Psychological Characteristics of Adolescents' Emotional Reactions in Interpersonal Relationships with Peers in Contemporary Conditions” provides a theoretical analysis of the psychological features of adolescents' emotional responses in interpersonal relationships with peers in modern conditions. It discusses the nature of emotions, the emotional sphere of adolescents, and their interpersonal relationships. Theoretical approaches have been generalized and systematized to design the empirical research.

In the Chapter 2 “Empirical Study of Psychological Characteristics of Adolescents' Emotional Reactions in Interpersonal Relationships with Peers in Contemporary Conditions” presents the empirical study, including the research program, methods, and analysis of results. It also details the development of a training program called Newcomer in Interpersonal Relationships with Peers.

Keywords: psychological features, emotional response, adolescence, interpersonal relationships, development.

ЗМІСТ

ВСТУП……..…….….. 8
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ ПІДЛІТКІВ У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ З ОДНОЛІТКАМИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ……..…….. 11
1.1. Емоції як психологічний феномен……..…… 11
1.2. Особливості емоційної сфери підлітків……..…… 18
1.3. Міжособистісні стосунки підлітків з однолітками…….…….…… 25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ ПІДЛІТКІВ У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ З ОДНОЛІТКАМИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ……..…….……... 30
2.1. Програма та методи дослідження емоційної сфери підлітків у міжособистісних стосунках з однолітками в сучасних умовах……... 30
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей емоційного реагування підлітків у міжособистісних стосунках з однолітками в сучасних умовах……..……... 34
2.3. Розробка тренінгової програми «новачок в міжособистісних стосунках з однолітками»……....…….. 44
ВИСНОВКИ……..……... 47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..…….. 49
ДОДАТКИ……..…..……. 50

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день питання психологічного розвитку емоційної сфери людини у суспільстві винесено на провідне місце. Багато чинників впливають на емоційний розвиток: економічна криза істотно впливає на якість життя сім'ї, а отже, і на емоції, які відчувають члени сім'ї. Політичні зміни, відсутність почуття безпеки в суспільстві також залишають свій відбиток на емоційному розвитку підлітка.

Підлітковий вік вважається одним із найскладніших періодів. Важливо у підлітків виховати вміння керувати власними емоціями, розуміти їх та правильно виражати. Коли підлітки входять у різні соціальні групи, їм потрібно контролювати свої емоції, адже підлітковий вік – це вік підвищеної збудливості, а в деяких випадках навіть агресії.

У трудах психологів наголошується на важливості міжособистісних стосунків, зокрема взаємодії з однолітками, у формуванні емоційної зрілості підлітків, а сам період розглядається як стадія «ідентичності проти рольової плутанини», коли підлітки формують свою особисту ідентичність, і в той же час зазначається, що емоційна зрілість у цей період є критично важливою для успішного переходу до дорослого життя.

Дослідники підкреслюють важливість навчання підлітків стратегій ефективного контролю над емоціями, розвитку самосприйняття та самооцінки, підкреслюючи, як емоційна зрілість допомагає долати труднощі у відносинах та формуванні їхньої ідентичності.

Актуальність дослідження пояснюється високою суспільною вагомістю та недостатньою вивченістю питання психологічних особливостей емоційного реагування підлітків у міжособистісних стосунках з однолітками в сучасних умовах.

Об’єкт дослідження – міжособистісні стосунки з однолітками в сучасних умовах.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційної сфери підлітків у міжособистісних стосунках з однолітками в сучасних умовах.

Мета дослідження –теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв’язок особливостей емоційної сфери підлітків та їх стосунків з однолітками в сучасних умовах.

Гіпотеза: Тривожність підлітків через міжособистісні стосунки між однолітками та емоційна нестабільність у сучасних умовах.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз літератури, присвяченої психологічним особливостям емоційного реагування підлітків у міжособистісних стосунках.
2. Підібрати діагностичний інструментарій для дослідження.
3. На основі результатів теоретичного аналізу емпірично дослідити психологічні особливості емоційного реагування підлітків у міжособистісних стосунках з однолітками в сучасних умовах.
4. Відповідно до гіпотези емпірично дослідити тривожність у підлітків, спричинену міжособистісним спілкуванням з однолітками та емоційною нестабільністю у сучасних умовах.
5. Зробити висновки та сформулювати рекомендації щодо розвитку навичок управління емоційною сферою підлітків у міжособистісних стосунках з однолітками в сучасних умовах.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукових психологічних досліджень з обраної теми; узагальнення, синтез теоретичних даних – з метою формулювання висновків та накопичення науково-теоретичного підґрунтя для вивчення емоційного реагування підлітків у міжособистісних стосунках з однолітками в сучасних умовах; емпіричні: спостереження, бесіда, анкетування; методи математичної статистики: коефіцієнт кореляції Спірмена – з метою кількісної обробки даних.

Наукова новизна дослідження полягає в розробці та впровадженні програми тренувань, спрямованої на поліпшення міжособистісних відносин серед підлітків у контексті сучасного швидкозмінного середовища. Це середовище впливає на способи комунікації підлітків, зокрема через технологічні засоби зв'язку. У дослідженні використовуються новітні методи аналізу емоційних реакцій, такі як аналіз даних із соціальних мереж, психологічні тести та нейровізуалізація. Враховані гендерні та культурні відмінності у формуванні емоційної сфери і міжособистісних відносин, що відображає глобальні тенденції.

Практична значущість дослідження полягає в можливості застосування його результатів для розробки програм емоційної грамотності для підлітків. Ці програми допоможуть підліткам краще розуміти та керувати своїми емоціями у відносинах з однолітками.

Також для створення адаптованих програм для психологів, консультантів і педагогів, які сприятимуть здоровому емоційному розвитку підлітків. Розробки додатків та онлайн-платформ, які підтримають емоційний розвиток і комунікацію підлітків у безпечному середовищі.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 19 найменувань та 5 додатків на 14 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 43 сторінки. Робота містить 4 таблиці та 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ ПІДЛІТКІВ У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ З ОДНОЛІТКАМИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

1.1. Емоції як психологічний феномен

Емоції – це психічні стани і процеси в людини та вищих тварин; це відповідні реакції на зовнішні та внутрішні подразники, які проявляються у вигляді задоволення або незадоволення, радості, страху, гніву тощо. В емоціях виявляється позитивне або негативне ставлення людини до навколишнього світу [10, 25-38].

Людина не лише сприймає навколишні предмети і явища – у неї формується певне ставлення до них. Спілкування з іншими людьми, природа, твори мистецтва, наука, власна праця – все це викликає у неї різні переживання: любов, радість, повагу, захоплення, горе, гнів, страх. Без емоцій неможлива цілеспрямована діяльність людини. Ще давній філософ Спіноза звернув увагу на те, що емоції «збільшують або зменшують здатність самого тіла до дії».

Досліджуючи тему емоцій цікаво було звернути увагу на висловлювання великих філософів, психологів минулих століть.

Наприклад, Аристотель розглядав емоції, як: «дещо, що настільки сильно перетворює людський стан, що це впливає на здібності до міркувань і супроводжується задоволенням та стражданнями людини».

Пов'язуючи емоції і пізнання, він вказував, що: «самий процес пізнання незалежно від зовнішніх практичних мотивів, з якими він може бути і не бути пов'язаний, саме дослідження теоретичної істини, складають джерело дуже сильних емоцій».

У 1909 р. американським психологом Е. Тітченером, введене поняття «емпатія». Емпатія позначає осягнення, глибинне проникнення-вчування в сутність іншої людини, її когнітивний, фізичний та емоційний стани, переживання, світосприйняття тощо.

Важливо зазначити види емоцій, щоб більш детально зрозуміти поняття та основну діяльність емоцій.

Позитивні емоції – позитивна оцінка об'єкта, явища (радість, любов, захоплення тощо). Вони зумовлюють розширення кровоносних судин, підвищення інтенсивності енергетичного обміну, температури тіла, розумової та фізичної працездатності [10, 25-38]. Отже, вони спонукають людину до діяльності й досягнення корисного результату.

Негативні емоції. Негативні емоції виникають при дефіциті інформації, невдачах людей. Негативні емоції протилежні позитивним. Проте вони теж стимулюють активність людини, спрямовуючи її на подолання перешкод [10, 25-38].

Емоції виявляються у вигляді емоційних реакцій, станів або стосунків. Емоційні реакції проявляються у вигляді посмішки, сміху, плачу, страху, схвильованості, імпульсивності або повною нерухомістю – тісно пов'язані з подіями, що їх зумовили.

В екстремальних умовах, коли людина не може оволодіти певною ситуацією, розвиваються так звані афекти – особливий вид емоцій, які супроводжуються сильною, бурхливою реакцією (наприклад, страх, гнів).

Ці реакції не контролюються свідомістю, тому їх важко стримувати. Переключення на інший вид діяльності (фізична робота) сприяють емоційній розрядці. Емоційні реакції за певних ситуацій необхідно стримувати: не сміятися та не подавати вигляду, коли хтось з необачності щось не так зробив чи сказав.

Емоційні стани – це тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції. До них відносять збудження, пригнічення, страх, тривогу. Емоційний

стан є мінливим психічним явищем. Веселий настрій може змінюватися на сумний, спокійний – на тривожний, пригнічення може перейти на активність [8, 146-170].

Емоції зумовлюють настрій людини. Настрій – це стійкий, досить тривалий емоційний стан. Причини, що зумовили той чи інший настрій, не завжди усвідомлюються.

Емоційні стосунки спрямовані на певну особу, об'єкт, процес. До них відносять любов, пристрасть, прив'язаність, ненависть, ревнощі, заздрість. Емоційні стосунки можуть спричинити різні емоційні стани [8, 146-170].

Кожна тема відповідає різному поняттю емоцій. З одного боку, емоції сприймаються як переважно афективні стани. Концепція, з якої випливає ця лінія, зосереджена на почуттях. З іншого боку, емоції сприймаються як переважно когнітивні стани.

Найбільш фундаментальними емоціями, відомими як базові, є гнів, страх, щастя, смуток і здивування. Базові емоції мають довгу історію в еволюції людини, і вони значною мірою розвивалися, щоб допомогти нам швидко судити про стимули та швидко обирати належну поведінку.

Базові емоції значною мірою визначаються однією з найстаріших частин нашого мозку, лімбічної системою, включаючи мигдалину, гіпоталамус і таламус. Оскільки вони в першу чергу визначаються еволюційно, базові емоції переживаються і відображаються приблизно однаково в різних культурах (Ekman, 1992; Elfenbein & Ambady, 2002; Fridland, Ekman, & Oster, 1987), і люди досить точно оцінюють вирази обличчя людей різних культур [22, 39-82].

Не всі наші емоції походять із старих частин нашого мозку, ми також інтерпретуємо наш досвід, щоб створити більш складний набір емоційних переживань.

Когнітивні інтерпретації, які супроводжують емоції, відомі як когнітивна оцінка, дозволяють нам відчути набагато більший і складніший набір вторинних емоцій. Хоча вони здебільшого когнітивні, наші переживання

вторинних емоцій частково визначаються збудженням і частково їхньою валентністю – тобто приємні вони чи неприємні [19, 115-167].

Психологи запропонували три різні теорії емоцій, які відрізняються з точки зору гіпотетичної ролі збудження в емоціях.

Відповідно до теорії емоцій, запропонованої Уолтером Кенноном і Філіпом Бардом, переживання емоції (у даному випадку «я боюся») відбувається поряд із переживанням збудження («моє серце б'ється швидко») [17, 25-29].

Згідно з теорією емоцій Кеннона-Барда, переживання емоції супроводжується фізіологічним збудженням. Таким чином, згідно з цією моделлю емоцій, коли ми усвідомлюємо небезпеку, наш пульс також збільшується [17, 25-29].

Ідея про те, що переживання емоції відбувається поряд із супутнім збудженням, здається інтуїтивною для нашого повсякденного досвіду, але психологи Вільям Джеймс і Карл Ланге мали інше уявлення про роль збудження. Згідно з теорією емоцій Джеймса-Ланге, наше переживання емоції є результатом збудження, яке ми переживаємо.

Цей підхід передбачає, що збудження та емоція не є незалежними, а скоріше, що емоція залежить від збудження. Страх виникає не разом із пришвидшенням серця, а через биття серця. Як сказав Вільям Джеймс: «Нам шкода, тому що ми плачемо, ми гніваємось, тому що ми б'ємо, боїмося, тому що ми тремтимо» (Джеймс, 1884, с. 190). Фундаментальний аспект теорії Джеймса-Ланге полягає в тому, що різні моделі збудження можуть створювати різні емоційні переживання [14, 192-215].

Існують наукові дослідження, які підтверджують кожну з цих теорій. Функціонування швидкого емоційного шляху «Повільні та швидкі емоційні шляхи» – підтримує ідею про те, що збудження та емоції відбуваються разом.

Емоційні кола в лімбічній системі активуються, коли відчувається емоційний стимул, і ці кола швидко створюють відповідні фізичні реакції [5,

13-17]. Цей процес відбувається настільки швидко, що нам може здатися, ніби емоція є одночасною з нашим фізичним збудженням.

З іншого боку, як і передбачає теорія Джеймса-Ланге, наші переживання емоцій слабші без збудження.

Існує також принаймні певна підтримка ідеї про те, що різні емоції викликаються різними моделями збудження. Люди, які дивляться на страшні обличчя, демонструють більше активації мигдалини, ніж ті, хто дивиться на сердиті або радісні обличчя (Whalen et al., 2001; Witvliet & Vrana, 1995) [12, 47-52], ми червоніємо, коли ми збентежені, але не коли ми відчуваємо інші емоції. (Leary, Britt, Cutlip, & Templeton, 1992) [12, 47-52], і коли ми відчуваємо співчуття, вивільняються певні гормони, ніж коли ми відчуваємо інші емоції (Oatley, Keltner, & Jenkins, 2006) [12, 47-52].

У той час як теорія Джеймса-Ланге передбачає, що кожна емоція має різну модель збудження, двофакторна теорія емоцій використовує протилежний підхід, стверджуючи, що збудження, яке ми відчуваємо, в основному однакове для кожної емоції, і що всі емоції (включаючи основні емоції) розрізняються лише нашою когнітивною оцінкою джерела збудження [12, 47-52].

Двофакторна теорія емоцій стверджує, що переживання емоції визначається інтенсивністю збудження, яке ми переживаємо, але що когнітивна оцінка ситуації визначає, якою буде емоція. Оскільки як збудження, так і оцінка необхідні, ми можемо сказати, що емоції мають два фактори: фактор збудження і когнітивний фактор (Schachter & Singer, 1962) [15, 224-267].

У деяких випадках людині, яка відчуває високий рівень збудження, може бути важко точно визначити, яку емоцію вона відчуває.

Тобто людина може бути впевнена, що відчуває збудження, але значення збудження може бути менш зрозумілим.

Деякі романтичні стосунки, наприклад, мають дуже високий рівень збудження, і партнери по черзі відчувають надзвичайні злети та падіння у відносинах. Одного разу вони шалено закохані один в одного, а наступного дня

у них велика бійка. У ситуаціях, які супроводжуються високим збудженням, люди можуть не знати, які емоції вони відчувають.

В дослідженні, проведеному Даттоном і Ароном (1974) [8, 25-40], приваблива молода жінка підійшла до молодих людей, коли вони переходили хитку довгу підвісну доріжку, що висить понад 200 футів над річкою в Британській Колумбії. Жінка попросила кожного чоловіка допомогти їй заповнити анкету для класу. Коли він закінчив, вона написала своє ім'я та номер телефону на аркуші паперу й запропонувала йому зателефонувати, якщо він хоче почути більше про проект.

Більше половини чоловіків, які були опитані на мосту, пізніше зателефонували жінці. Навпаки, чоловіки, до яких підійшла одна і та ж жінка на низькому міцному мосту, або чоловіки, які були опитані на підвісному мосту, телефонували значно рідше. Ідея неправильної атрибуції збудження може пояснити цей результат – чоловіки відчували збудження від висоти мосту, але вони неправильно приписували це як романтичний або сексуальний потяг до жінки, через що вони частіше телефонували їй. На чоловіків, здавалося, більше впливало їхнє уявлення про те, як вони повинні відчувати (їхнє пізнання), а не те, як вони насправді відчували (їхнє збудження) [4, 82-118].

Принцип передачі збудження відноситься до явища, яке виникає, коли люди, які вже відчувають збудження від однієї події, як правило, також сильніше переживають непов'язані з нею емоції.

Окрім внутрішнього переживання емоцій, ми також висловлюємо свої емоції іншим і дізнаємося про емоції інших, спостерігаючи за ними. Цей процес комунікації розвивався з часом. Одним із способів, яким ми сприймаємо емоції інших, є їхнє невербальне спілкування, тобто спілкування, насамперед, симпатія чи антипатія, яка не включає слова [2, 74-80].

Невербальне спілкування включає наш тон голосу, ходу, позу, дотик і вираз обличчя, і ми часто можемо точно визначити емоції, які відчувають інші люди через ці канали.

Так само, як не існує універсальної розмовної мови, не існує універсальної невербальної мови. Наприклад, у Канаді висловлюють неповагу, показуючи середній палець (пальця чи птаха). Але у Великобританії, Ірландії, Австралії та Новій Зеландії знак V (зроблений тильною стороною долоні до одержувача) служить схожій меті [2, 74-80].

У країнах, де розмовляють іспанською, португальською або французькою мовами, жест, під час якого піднімають кулак і плескають по біцепсі, прирівнюється до пальця, а в Україні, Індонезії, Туреччині та Китаї знак, у якому рука і пальці згорнуті, а великий палець просувається між середнім і вказівним пальцями використовується з тією ж метою [1, 117-120].

Перше, через що можно помітити прояв емоцій - це через обличчя. Обличчя містить 43 різні м’язи, які дозволяють йому створювати понад 10 000 унікальних конфігурацій і виражати найрізноманітніші емоції [6,23-25].

Наприклад, щастя виражається посмішками, які створюються двома основними м’язами, що оточують рот і очі, а гнів – опущеними бровами і міцно стиснутими губами.

Крім того, що обличчя допомагає нам виразити свої емоції, обличчя також допомагає нам відчувати емоції. У дослідженні про зворотний зв’язок передачі емоцій через обличчя припускається, що рух наших м’язів обличчя може викликати відповідні емоції.

Фриц Штрак і його колеги [25, 78-95] попросили учасників дослідження тримати ручку в зубах (імітуючи посмішку) або між губами (як нахмурений), а потім попросили їх оцінити гумор мультфільму. Вони виявили, що мультфільми оцінювалися як більш кумедні, коли ручку тримали при імітації посмішки – суб’єктивне переживання емоцій посилювалося під дією м’язів обличчя.

Ці результати та інші подібні до них показують, що наша поведінка, включаючи вираз обличчя, як впливає, так і піддається впливу нашого афекту.

Ми можемо посміхатися, тому що ми щасливі, але ми також щасливі, тому що ми посміхаємося. І ми можемо стояти прямо, тому що пишаємося, але ми пишаємося, тому що стоїмо прямо.

Емоції мають дуже складне анатомо-фізіологічне підґрунтя. По всій ділянці нашого головного мозку є центри, які так чи так взаємодіють і впливають на наш емоційний стан. І дослідники досі досліджують, як же ця взаємодія впливає на емоційну сферу людини.

Проаналізувавши вищезазначене, хочемо відмітити, що емоції – це наша реакція на якісь дії, які допомагають людині пережити в цілому те, що з ними відбувається на емоційному рівні. При цьому поняття емоції позначають різні психічні явища, які, звичайно, найтіснішим чином пов'язані між собою.

І на емоціях і почуттях відбиваються потреби людини, вірніше, те, як ці потреби задовольняються.

Також, на нашу думку, важливо додати, що емоції виникають як результат змін у нервовій системі, і ці зміни можуть бути обумовлені як внутрішніми, так і зовнішніми факторами. Вони можуть бути відносно незалежно від інших станів свідомості, але зазвичай взаємодіють з ними і впливають на співіснуючі стани або процеси у свідомості.

Дослідивши емоції, важливо відзначити, що вони грають велику невід’ємну роль у житті кожної людини. Емоції – це властиві кожному з нас психологічні реакції на хороше і погане, це наші тривога, радість, наш відчай та насолода, емоції забезпечують нам здатність до переживання та співпереживання до навколишнього світу.

1.2. Особливості емоційної сфери підлітків

Перше, що важливо зазначити у даному пункті, так це те, що основною складністю підліткового віку є швидкий темп змін, як фізичних так і психологічних. У цей час складаються, формуються стійкі форми поведінки,

риси характеру та методи емоційного реагування: це час досягнень, стрімкого оволодіння знань, навичок, вираження власного «Я», набуття нової соціальної позиції. Підліток поступово потрапляє у ситуацію дискомфорту, відчуває фрустрацію, різноманітні переживання.

У підлітковому віці більше виражається увага до себе, до своїх фізичних особливостей; загострюється реакція на думку оточуючих, підвищується почуття власної гідності та вразливість.

Ще одна важлива особливість емоційної сфери підлітків – можливість співіснування емоцій та почуттів протилежної спрямованості. Наприклад, молоді люди можуть любити і ненавидіти когось одночасно, і при цьому обидва почуття можуть бути абсолютно щирими [16, 45-53].

Дослідження Генрі Дюпона показали, що у підлітковому віці починається психологічна стадія розвитку емоцій. А саме автор зазначав про пошук себе, своєї відмінності від інших людей, тобто індитифікації себе як особистості та неповторної людини, що призводить до того, що дитячі класифікації людей за статтю, віком, груповою приналежністю та улюбленими способами проведення дозвілля змінюються більш психологічними, багатофакторними класифікаціями, що мають сильне емоційне забарвлення: сміливість, чесність, відданість, доброта, дружелюбність. Немає кінця психологічним міркам, які підлітки прикладають до себе та інших людей у пошуках власної ідентичності та унікальності.

Отже, результати цих стихійних психологічних досліджень себе та інших людей систематизуються в уявленнях підлітків про цінності, ідеали, про власний життєвий стиль, соціальні ролі, поведінкові моделі поведінки.

Також хочемо відмітити дослідження, які показали, що у молодших підлітків з'являються специфічні страхи.

У старших підлітків на перший план виступає страх перед авторитарними особами (учителем, директором), а також соціальні страхи (страх не відповідати стандартам чи субкультурі референтної групи), страх у ситуаціях із

високими вимогами. Дослідники також зазначають залежність страхів дітей від страхів їхніх батьків .

У подальшому теоретичному дослідженні було виявлено, що емоції підлітків значною мірою пов'язані зі спілкуванням. Тому особистісно-значущі ставлення до інших людей визначають як зміст, і характер емоційних реакцій. При цьому, як зазначає А.В. Фурман (2016), недолік досвіду переживання емоцій у новій провідній діяльності (навчанні) та досвіду спілкування призводять до того, що підліток в основу свого емоційного еталона кладе не спільне, що повторюється в різних людях, а індивідуальні особливості конкретної людини.

Зберігається у підлітків і негативне ставлення себе. В результаті для школярів цього віку характерна схильність до негативних емоцій та неузгодженість у мотиваційній сфері.

У підлітків у порівнянні зі школярами молодших класів покращується вербальне позначення базових емоцій страху та радості. Довжина словника синонімів, що позначають ці емоції, збільшується до шести-семи слів (О.Б. Столяренко) Починаючи з підліткового віку знання про емоції стають дедалі більш опосередкованими відношеннями до цих емоцій (К. Ізард, Л.Н. Собчик)

Для емоційної сфери підлітків характерна велика емоційна збудливість, тому підлітки відрізняються запальністю, бурхливим проявом своїх почуттів, пристрастю, вони палко беруться за цікаву справу, пристрасно відстоюють свої погляди. Також у підлітків підвищена готовність до очікування страху, що проявляється тривожністю (Є.Є Малкова., 2009.) встановила, що найвища тривожність спостерігається у підлітковому віці), підвищення тривожності у старшому підлітковому віці пов'язане з появою інтимно-особистісних відносин із людиною, що викликає різні емоції.

Важливо, що кожна сфера розвитку переплітається з іншою – фізичним, соціальним, емоційним та когнітивним розвитком – разом із соціокультурними та екологічними впливами та досвідом.

Соціальний розвиток підлітка часто описують як процес встановлення почуття ідентичності та встановлення ролі та мети. Це зовнішнє відчуття себе.

Образ тіла є ключовим фактором у розвитку та ідентичності, особливо для дівчат, а сім'я та однолітки відіграють важливу роль, допомагаючи та підтримуючи підлітка у досягненні ролей дорослих.

Також було проведено наукове дослідження психологами, де взяло участь близько 500 підлітків віком від 13 до 18 років. 40% випробовуваних були схильні до проявів поганої поведінки [11, 118-134].

Протягом 5 років підлітки вели інтернет-щоденник, у якому періодично писали про свої почуття. Щодня вони оцінювали силу таких емоцій, як щастя, злість, смуток і занепокоєння. Потім дослідники аналізували емоційний стан підлітків і виявляли загальні закономірності [11, 118-134].

Було виявлено, що з часом такі емоції, як щастя, злість і печаль, стали менш інтенсивними. Серед дівчаток у цілому спостерігався більш різноманітний спектр емоцій, ніж серед хлопчиків, проте зміни в емоціях відбувалися приблизно в однаковому темпі. До 18 років емоційні перепади у більшості випробовуваних змінювалися більш стабільною поведінкою.

Дослідники відзначали поступову стабілізацію емоцій у підлітків у зв'язку з різними життєвими етапами, такими як перші романтичні взаємини, перший розрив стосунків, перші суперечки з батьками з приводу того, коли повертатися додому, і т. ін. Також вони наголошували на тому, що з часом підлітки все краще й краще справлялися з перепадами настрою [17, 15-67].

Єдина емоція, яка, за словами дослідників, не відповідала загальній тенденції та не стабілізувалася з віком - це занепокоєння. Його коливання пов'язані з тим, що підлітки закінчують школу й вибирають свій життєвий шлях. Тому відчувати занепокоєння в таких умовах - цілком нормально [17, 15-67].

Ризик є природною частиною подорожі підлітка. Соціальний розвиток та емоційний розвиток тісно переплітаються, оскільки молоді люди шукають відчуття себе та особистої ідентичності [17, 15-67].

Те, як людина думає і відчуває себе та інших, її внутрішні думки є ключовим для її емоційного розвитку. Розвиток і демонстрація індивідуальних емоційних активів, таких як стійкість, самооцінка та навички подолання, посилюються в підлітковому віці через швидкі зміни, які відбуваються.

Школи є важливими об'єктами соціального та емоційного навчання. Пізнання – це процес, що включає мислення, обгрунтування та сприйняття. Фізичні зміни мозку, що відбуваються в підлітковому віці, відповідають типовим моделям когнітивного розвитку. Вони характеризуються розвитком когнітивного функціонування вищого рівня, яке узгоджується зі змінами структури та функцій мозку [3, 55-63].

Підлітковий вік – це час, коли підвищується пластичність мозку. Протягом цього часу є можливість для навчання та когнітивного зростання, оскільки мозок адаптується у структурі та функціях у відповідь на досвід [23, 12-87].

Важливим компонентом успішного розвитку підлітків є формування здатності розпізнавати, ідентифікувати та описувати свої почуття.

Вважається, що така емоційна компетентність виникає через стосунки між батьками та дітьми. Тим не менш, механізми, за допомогою яких батьки передають емоційну компетентність своїм дітям, важко виміряти, оскільки вони часто є неявними і їх важко сформулювати [23, 12-87].

Грамотне емоційне функціонування необхідне для благополуччя. Здатність розпізнавати, ідентифікувати та описувати власні та чужі почуття вважається у підлітків ключовим аспектом емоційної компетентності.

Емоційна компетентність сприяє досягненню, як внутрішньоособистісного (наприклад, індивідуальне благополуччя), так і міжособистісного (наприклад, підтримка важливих соціальних відносин) благополуччя [23, 12-87].

Дійсно, труднощі з визначенням почуттів та емоцій лежать в основі депресії, тривоги, правопорушень і порушених дружніх стосунків [23, 12-87].

Краща точність інтерпретації емоцій інших людей пов’язана зі здатністю підлітків успішно взаємодіяти з однолітками і пов’язана з кращим пристосуванням [23, 12-87]. Навпаки, погана емоційна компетентність може мати негативні наслідки для благополуччя підлітків, включаючи труднощі у створенні дружніх стосунків [23, 12-87].

Підліткові роки відмічають собою важливий період для розуміння розвитку емоційної компетентності. Підлітки відчувають більш часті, імпульсивні та інтенсивні емоції, ніж молодші чи старші [19, 154-170], можливо, через нейробіологічні зміни. Нейронні системи, які беруть участь в обробці емоцій, проходять через «соціальну переорієнтацію» в підлітковому віці [19, 154-170]. Більше того, поширеність різних форм психопатології, які характеризуються дефіцитом емоційної обробки (наприклад, депресія), різко зростає в підлітковому періоді [19, 154-170]. Тому важливо вивчити, як підлітки розвивають емоційну компетентність, щоб краще зрозуміти індивідуальні відмінності в психічному здоров’ї та адаптації підлітків.

Емоційна компетентність підлітків формується їх середовищем. Незважаючи на те, що багато джерел сприяють розвитку емоційної компетентності (наприклад, сім’я, школа, однолітки, генетика), батьки залишаються одним із найвпливовіших джерел, за допомогою яких підліток вчиться позначати, ідентифікувати та інтерпретувати емоції [14, 56-68].

Незважаючи на те, що десятиліття досліджень вказують на важливість соціальних контекстів, зокрема сім’ї, залишається мало розуміння механізмів, за допомогою яких соціальний контекст, саме відносини між однолітками, впливає на емоційний розвиток підлітків [14, 56-68].

Вважається, що емоційна виразність батьків сприяє розвитку соціально-емоційної компетентності дітей. Наприклад, батьки, які виражають багато позитивних емоцій і мало негативних емоцій, як правило, мають дітей з більшою емоційною компетентністю [12, 35-70]. Більше того, емоційна виразність батьків сприяє здатності підлітків інтерпретувати та розуміти

емоційні реакції інших, а також навчатися відповідним та ефективним емоційним проявам у соціальних взаємодіях [12, 35-70]. Дійсно, у сім'ях з нижчим рівнем експресивності, підлітки мають вищу алекситимію [12, 35-70].

Хоча ці більш явні або прямі механізми можуть бути важливими, ймовірно, відіграють важливу і, можливо, навіть більш центральну роль в емоційній компетентності підлітків. Батьки часто несвідомо передають емоції своїм дітям за допомогою обміну афектами та відображення афективних виразів, що вчить дітей міркувати та інтерпретувати емоції, керувати емоційним збудженням.

Такі методи соціалізації сприяють формуванню емоційної компетентності у підлітків [4, 56-60]. Таким чином, власний емоційний досвід батьків може навчити дітей, які ситуації викликають різні емоції, які емоції є прийнятими, як керувати переживанням цих емоцій та відповідними реакціями на емоції [4, 56-60].

Потрапивши в подібну ситуацію, діти можуть посилатися на емоційні профілі своїх батьків, допомагаючи їм визначити афективне значення ситуації та відповідно відреагувати.

Важливим компонентом успішного розвитку молоді є навчання правильної реакції на емоції соціально відповідними засобами. Вважається, що така емоційна компетентність виникає через стосунки між батьками та дітьми [7, 76-82].

Хоча передбачається, що соціалізація емоцій батьків і дітей є основним чинником розвитку емоційної компетентності підлітків, можуть бути присутні й інші механізми. Наприклад, у підлітковому віці, однолітки стають все більш помітними соціализаторами і можуть сприяти розумінню емоцій підлітками.

Оскільки підлітки проводять більше часу зі своїми однолітками, вони можуть перенаправляти свою увагу на те, як їхні однолітки сприймають емоції.

Процеси соціалізації емоцій закладені в культурі. Культура впливає на те, як батьки взаємодіють зі своїми дітьми, на емоційний клімат сім'ї та на способи

інтерпретації та вираження емоцій [5, 34-65]. Ці відмінні культурні норми будуть формувати практику соціалізації емоцій. Крім того, одна і та ж поведінка батьків може мати різний вплив на підлітків з різних культур, так що поведінка батьків має різне психологічне значення в різних культурах.

Отже, можна зробити такий підсумок, що емоційна сфера у дітей підліткового віку є досить нестабільною. У зв'язку з гормональними процесами, періодом, коли підліток ідентифікує себе як особистість, переживає свої процеси дорослішання – емоційна сфера значно уражена. Для їх віку важлива підтримка з боку дорослих, а найважливіше саме спілкування з однолітками, признання їх у своєму оточенні. Емоційна сфера у підлітковому віці багато страждає, тому важливим є саме розуміння того, що зараз відбувається з дитиною.

1.3. Міжособистісні стосунки підлітків з однолітками

Підлітковий вік є важким періодом формування себе як особистості. Формування міжособистісних стосунків у підлітків є одним із центральних завдань розвитку в підлітковому віці (Р. Дж. Хавігерст) [22, 45-78].

Коли діти стають підлітками, вони зазвичай починають проводити більше часу з однолітками і менше з сім'єю, і ці взаємодії з однолітками все більше залишаються без нагляду дорослих.

Уявлення дітей про дружбу часто зосереджуються на спільній діяльності, тоді як уявлення підлітків про дружбу дедалі більше зосереджуються на інтимному обміні думками та почуттями [22, 45-78].

У підлітковому віці групи однолітків еволюціонують від переважно одностатевих до змішаних. Підлітки в групі однолітків, як правило, схожі один на одного за поведінкою та ставленням, що пояснюють як функцію гемофілії і вплив – підлітки, які проводять час разом, формують поведінку та ставлення один одного [22, 45-78].

Тиск однолітків зазвичай відображає як однолітки, які підштовхують підлітка робити те, що дорослі не схвалюють, наприклад, порушувати закони чи вживати наркотики.

Один із найбільш широко досліджуваних аспектів впливу однолітків у підлітків відомий як девіантне зараження однолітків (Dishion & Tipsord, 2011) [18, 80-114]. Цей вплив є процесом, за допомогою якого однолітки підсилюють проблемну поведінку, сміючись або показуючи інші ознаки схвалення, які потім підвищують ймовірність майбутньої проблемної поведінки.

Хоча девіантне зараження однолітків є більш екстремальним, регулярний тиск з боку однолітків не завжди шкідливий. У підлітковому віці однолітки можуть виконувати як позитивні, так і негативні функції [18, 80-114].

Негативний тиск однолітків може спонукати підлітків приймати більш ризиковані рішення або займатися більш проблемною поведінкою, ніж вони робили б наодинці або в присутності своєї сім'ї.

Наприклад, підлітки набагато частіше вживають алкоголь, вживають наркотики та вчиняють злочини, коли вони зі своїми друзями, ніж коли вони наодинці або зі своєю сім'єю.

Однак однолітки також є важливим джерелом соціальної підтримки та спілкування в підлітковому віці, а підлітки з позитивними стосунками з однолітками щасливіші та краще пристосовані, ніж ті, хто соціально ізольовані або мають конфліктні стосунки з однолітками.

Група – це новий рівень взаємин з однолітками в підлітковому віці. На відміну від дружби і клік (які відносяться до груп людей, які часто взаємодіють), натовпи характеризуються більше спільними репутаціями або образами, ніж реальними взаємодіями [3, 9-27].

Ці групи відображають різні прототипні ідентичності. і часто пов'язані з соціальним статусом підлітків і сприйняттям однолітками їхніх цінностей або поведінки. Згодом ці групи стають менш критичними для підлітків, оскільки вони приділяють більше значення близькій дружбі та романтичним стосункам.

Група – це велика кількість підлітків, які соціально пов’язані спільним іміджем і репутацією [3, 9-27], особливо в умовах однієї школи.

Одна людина може належати більше ніж до однієї спільноти, якщо її образ відповідає критеріям групи.

Оскільки членство в групі залежить від сприйняття однолітків, в будь-якій групі однолітків будуть відповідати місцевим упередженим підлітків.

Конкретні стереотипи відрізняються від місця до місця, але багато з них залишаються незмінними. Вони засновані на статусі однолітків, соціально-економічному статусі, житловому районі, діяльності, соціальних характеристиках або комбінації атрибутів [9, 51-59].

Трансакційна модель [9, 51-59] припускає, що розвиток підлітків є продуктом безперервної динамічної взаємодії між підлітками та досвіду, наданого їхнім соціальним середовищем (наприклад, батьки, друзі, вчителі). Ядро трансакційної моделі полягає у взаємозалежних ефектах підлітка та оточення, які зображуються у взаємних асоціаціях між підлітком та іншими.

З одного боку, ступінь усвідомленої соціальної підтримки (наприклад, близькість і конфлікт) з боку батьків, шкільних друзів і вчителів може сприяти або підривати шкільне благополуччя підлітків (тобто, ефект соціалізації).

З іншого боку, шкільне самопочуття підлітків також може викликати реакцію з боку значущих людей, впливаючи тим самим на якість міжособистісних стосунків.

Підтримуючі міжособистісні стосунки функціонують як важливий ресурс для сприяння розвитку власної ідентичності. Відповідно до теорії самовизначення (SDT) [23, 70-137], підтримуючі стосунки можуть задовольнити основну психологічну потребу підлітка у соціальній спорідненості [23, 70-137]. Коли ця потреба задовольняється, підлітки відчувають зв’язок зі своїми однолітками, що сприяє їх мотивації поводитися соціально відповідним чином і концентруватися на навчанні, саморозвитку та своєї ідентичності.

Міжособистісна підтримка також може зменшити стрес у складних ситуаціях і підвищити концентрацію підлітків та інтерес до навчальних завдань [23, 70-137].

Серед досліджень, орієнтованих на різні вікові групи, було показано, що заняття дітей у класі є важливим посередником між їхнім почуттям спорідненості з однолітками [23, 70-137].

Про важливе значення спілкування підлітків з однолітками багато писала у своїх роботах І.А. Ясточкіна [10, 27-69], у яких позиції, що «для дітей підліткового віку повноцінне спілкування з однолітками є виключно значущим з метою повноцінного становлення особистості» [10, 27-69].

Спілкування з однолітками у підлітків має свої особливості: з одного боку, у спілкуванні з однолітками підлітки виявляють прагнення стати такими, як усі, а з іншого боку є велике бажання та потреба бажання виділитися. При цьому і самооцінка і правила поведінки підлітків більшою мірою залежать від референтної групи однолітків. Поведінка підлітків, як зазначає В.С Мерлін, за своєю специфікою, є колективно-груповим [10, 3-18].

Спілкування з однолітками – дуже важливий специфічний канал інформації. По ньому підлітки та юнаки дізнаються багато необхідних речей, яких з тих чи інших причин їм не повідомляють дорослі.

Наприклад, переважну частину інформації з питань статі підліток отримує від однолітків, тому їхня відсутність може затримати його психосексуальний розвиток або надати йому нездорового характеру [10, 27-69].

Свідомість групової приналежності, солідарності, товариської взаємодопомоги полегшує підлітку сепарацію від батьків, та дає йому надзвичайно важливе почуття емоційного добробуту і стійкості.

Прагнення підлітка зайняти бажане становище серед однолітків супроводжується підвищеною залежністю від цінностей та норм групи однолітків.

Для досягнення визнання однолітків підліток готовий навіть поступитися своїми поглядами та переконаннями, вчинити дії, що розходяться з його моральними установками, порушувати норми та правила поведінки.

Найбільшої значущості набуває міжособистісне спілкування з однолітками, що стають центром його фізичного та духовного життя, багато в чому визначаючи всі інші сторони його поведінки та діяльності [8, 12-36].

При цьому для підлітка важливо не просто бути разом з однолітками, а й, головне, займати серед них становище, що задовольняє його. Для деяких це прагнення може виражатися в бажанні зайняти в групі позицію лідера, для інших бути визнаним, улюбленим товаришем, для третіх – незаперечним авторитетом у якійсь справі, але в будь-якому випадку воно є провідним мотивом поведінки підлітків у середніх класах.

Як показують дослідження, саме невміння, неможливість досягти такого становища найчастіше є причиною недисциплінованості та навіть правопорушень підлітків. Усе це доводить необхідність психолого-педагогічної допомоги підліткам з труднощами міжособистісних відносин [8, 12-36].

Отже, на нашу думку, важливим є саме зазначити те, що саме спілкування – це діяльність, у процесі якої відбувається взаємодія підлітків, яке допомагає також розвивати взаєморозуміння один-одного. Міжособистісне спілкування, як необхідний компонент діяльності, здійснення якої передбачає взаємодія підлітків, але водночас обов'язкова умова нормального функціонування розвитку дитини.

Також у ході дослідження було з’ясовано, На першому місці у взаємовідносинах підлітків стоять товариські відносини, які включають повагу особистої гідності іншої людини, рівність, вірність, чесність, порядність, готовність прийти на допомогу. Разом з цим, підлітки засуджують егоїстичність, жадібність, брехню, зраду.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ ПІДЛІТКІВ У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ З ОДНОЛІТКАМИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

2.1. Програма та методи дослідження емоційної сфери підлітків у міжособистісних стосунках з однолітками в сучасних умовах

Діагностика є невід'ємною складовою психологічного супроводження і від її якості залежить якість діяльності в цілому.

Задля визначення рівня емоційного розвитку підлітків та причин можливих відхилень можливо застосовувати наступні методи діагностики:

- опитувальник: САН (самопочуття, активність, настрій);
- опитувальник: Емоційна стабільність (Г. Айзенк, Г. Вильсон);
- шкала тривожності у підлітків (Ч.Д. Спілбергера).

Треба зазначити, що не обов'язково пристосовувати всі діагностичні методики до однієї дитини. Методи діагностики слід вибирати в залежності від обставин, можливостей і особливостей окремої дитини.

Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій).

Цей різновид опитувальників стану і настрою була розроблена ще в 1973 році. Розробляючи цю методику, автори виходили з того факту, що трьома основними складовими функціонального та психоемоційного стану є самопочуття, і настрій. І саме вони можуть бути охарактеризовані оцінками, між якими є континуальної послідовність проміжних значень.

Метою даної методики є експрес-оцінка стану людини в момент проходження тесту.

Психоемоційний стан грає дуже важливу роль в житті людини, впливаючи на всі сфери діяльності. А якщо мова йде про дитину, то ці показники вважаються основними для повноцінного інтелектуального та фізичного розвитку. Ось чому так важливо вчасно діагностувати і усунути в разі потреби будь-які порушення, пов'язані з областю емоцій і почуттів. Одним з ефективних способів визначення самопочуття, настрою і загальної активності є методика САН.

Обробка та інтерпретація результатів.

- індекс 3, що означає незадовільний стан, оцінюється в 1 бал,

- індекс 2 - 2 очка, 3 - 3 бали.

за позначку 0 зараховуємо дитині 4 очка.

- індекс 1, що означає слабку вираженість позитивного стану, оцінюється в 5 балів,

- 2 – в 6,

- 3 – в 7.

Таким чином, за негативний випробуваний отримує низькі бали, а за позитивне - високі. Після підрахунку потрібно вивести загальну суму оцінок, орієнтуючись на таблицю (ключ):

За загальною сумою – від 10 до 70 балів – можна визначити стан випробуваного на поточний момент часу:

- менше 30 – поганий показник;

- від 30 до 50 – середній;

- більше 50 – високий.

Ряд джерел пропонує дещо іншу систему підрахунку: отримані результати по кожній шкалою потрібно поділити на 10. В результаті вийде середній бал:

- більше 4 – сприятливий стан;

- 5-5,5 – нормальні показники;

- менше 4 – погане значення.

Перші випробування методики відбулися на групі студентів. Середні показники у випробовуваних були в діапазоні від 5 до 5,5 балів. На початку 2000-х експеримент був повторений. У тієї ж вікової групи учнів значення знизилися до 3-3,5 балів.

Для складання об'єктивної картини психоемоційного стану дитини, важливо, також враховувати співвідношення показників. Так, якщо підліток відпочив, знаходиться в хорошому настрої, то його оцінки активності, настрою і самопочуття будуть приблизно однакові. А ось якщо втома або напруга зростає, то значення самопочуття і активності будуть істотно нижче, ніж настрою.

Методика САН – зручний інструмент діагностики для визначення психоемоційного стану школяра в різному віці. За допомогою тесту можна оцінити не тільки психічний стан випробуваного, а й виявити біологічні ритми, пов'язані з процесами в організмі дитини.

Для того, щоб оперативно оцінити самопочуття і активність, а також настрій, можна пройти опитувальник САН. Це тест, де ви, відповідаючи на питання, співвідносите показники свого стану з деякими ознаками за шкалою, в якій досить багато питань. Методика включає в себе тридцять пар слів, які мають протилежне значення. Ці слова відображають дію, ритм, силу і здоров'я, а також ваше самопочуття.

Опитувальник: Емоційна стабільність (Г.Айзенк, Г. Вильсон).

Емоційна стабільність характеризується стійкістю щодо зовнішніх впливів, нейротизм – високою реактивністю на зовнішні впливи. Емоційність характеризує особливості виникнення, перебігу і припинення різноманітних почуттів, афектів, настроїв. Основними характеристиками емоційності є вразливість, імпульсивність, емоційна лабільність, напруження, домінуючий емоційний статус (тривожність, страх, фрустрація, радість, гнів та ін.).

Емоційно стабільні люди не схильні до хвилювань, викликають довіру, стійкі до зовнішніх впливів, лідери. Нейротики – чутливі, тривожні, сильно переживають невдачі.

Шкала являє собою частину методики Г. Айзенка для виміру екстраверсії/ інтроверсії, нейротизму. Залишені тільки питання, що стосуються нейротизма, питання на прихованість/ відвертість відповідей.

Інструкція. Пропонується ряд питань про особливості поведінки і прояву емоцій. Відповідати на питання потрібно швидко, якщо «так», то ставити поряд з номером питання плюс, якщо «ні», то мінус.

Якщо опитуваний набрав за першою шкалої 12 балів і менше, то він емоційно стабільний, якщо 13-18 балів – то середньо стабільний, а якщо 19-24 бали, то дуже емоційно нестабільний.

Якщо по другій шкалі опитуваний набрав 5 і більше балів, то його відповіді, вважає Г. Айзенк, були не завжди щирими.

Мої дані свідчать про те, що питання цієї шкали, швидше за, все показують рівень самооцінки себе як особистості, а не щирість відповідей.

Принаймні, високі бали за шкалою щирості, не заважали опитуваним щиро відповідати за шкалою нейротизму, про що говорять збіги характеристик цих осіб з боку інших людей (які їх добре знають) і зв'язок високого нейротизму зі слабкістю нервової системи.

Шкала тривожності (Ч.Д. Спілбергера)

Ця шкала є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Особливість шкал такого типу полягає в тому, що в них людина оцінює не наявність або відсутність у себе якихось переживань, симптомів тривожності, а ситуацію, зважаючи на те, наскільки вона може спричинити тривогу.

Перевага шкал такого типу полягає, по-перше, у тому, що вони дозволяють виявити межі дійсності, об’єкти, що є для школяра основними джерелами тривоги, і, по-друге, меншою мірою, ніж інші опитувальники, виявляються залежними від особливостей розвитку в учнів інтроспекції.

Інтроспекція – метод психологічного дослідження, що полягає у спостереженні випробуванця за власними почуттями, думками та ін.; самоспостереження.

Бланк методики містить інструкцію та завдання, що дає змогу за потреби проводити її в групі.

На першій сторінці бланка зазначають прізвище, ім’я школяра, клас, вік, дату проведення дослідження.

Далі названі ситуації, які часто трапляються в житті. Деякі з них можуть бути для вас неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожне речення й обведіть одну із цифр праворуч: 0, 1, 2, 3, 4, залежно від такого:

- якщо ситуація зовсім не видається вам неприємною, обведіть цифру 0;
- якщо вона хвилює, турбує вас лише незначним чином, обведіть цифру 1;
- якщо ситуація є досить неприємною, викликає таке занепокоєння, що ви із задоволенням уникнули б її, обведіть цифру 2;
- якщо вона для вас є дуже неприємною та спричиняє сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру 3;
- якщо ситуація для вас є вкрай неприємною, якщо ви не в змозі витримати її та вона вас дуже сильно непокоїть, викликає сильний страх, обведіть цифру 4.

Підраховують загальну суму балів окремо за кожним розділом шкали та за шкалою в цілому. Отримані результати інтерпретують як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник за всією шкалою — як загальний рівень тривожності.

2.2. Аналіз результатів дослідження емоційної сфери підлітків у міжособистісних стосунках з однолітками в сучасних умовах

У даному опитуванні, який проводився через гугл-форму, взяло участь 12 дітей-підлітків. А саме: 6 хлопців та 6 дівчат.

Проведення структурованого інтерв'ю дозволило нам отримати соціально-демографічні дані досліджуваних, а саме – виявити вік кореспондентів, який складає від 13 до 16 років.



Рис. 2.1. Аналіз результатів дослідження емоційної сфери підлітків у міжособистісних стосунках з однолітками в сучасних умовах (Методика “Шкала емоційна стабільність- нестабільність (Нейротизм) Г.Айзенка)

Також було проведено анкетування, у ході якого можна зрозуміти який взаємозв’язок мають однолітки між собою.

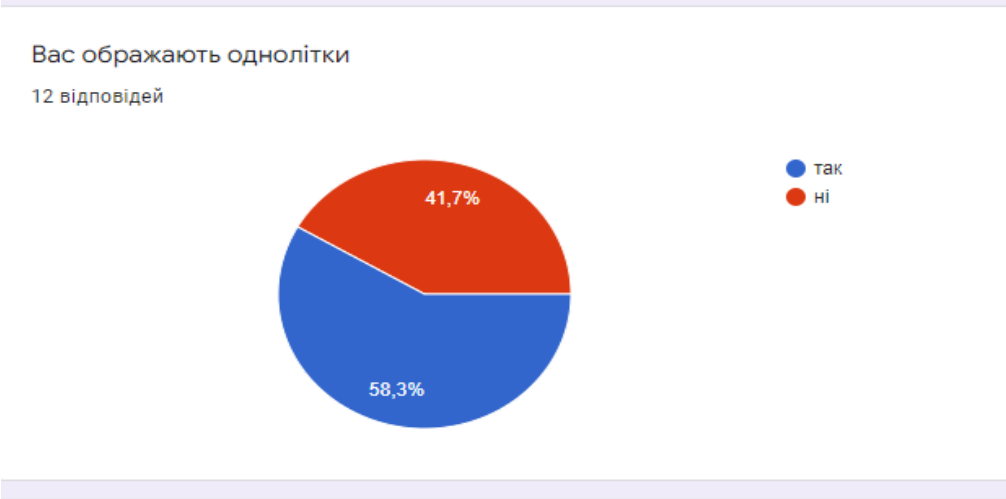


Рис. 2.2. Аналіз результатів дослідження емоційної сфери підлітків у міжособистісних стосунках з однолітками в сучасних умовах (Вас ображають однолітки)

Як зазначено на графіку, що 58,3% дітей ображають, що може свідчить про те, що вони мають нестабільно-дружні стосунки між однолітками. Це говорить про те, що вони мають складнощі у спілкуванні. Через це може бути розвинута тривожність, емоційна нестабільність, та підліток через це може бути замкнутий у собі.

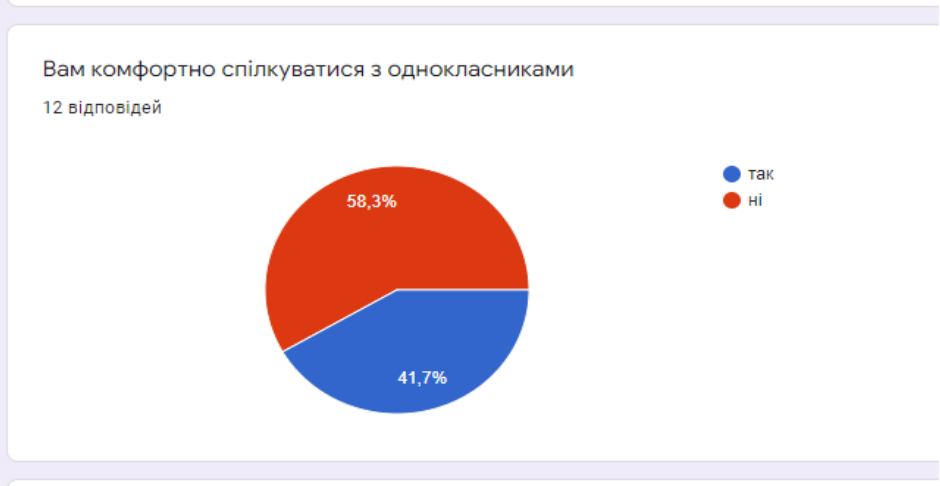


Рис. 2.3. Аналіз результатів дослідження емоційної сфери підлітків у міжособистісних стосунках з однолітками в сучасних умовах (Вам комфортно спілкуватися з однокласниками)

Також 58,3% дітей відповіли, що їм не комфортно спілкуватися з однолітками. Це може означати, що їм важко налагоджувати контакт між собою. Цьому може бути різні причини, які можна виявити при індивідуальному спілкуванні. Також це говорить про замкнутість дітей.



Рис. 2.4. Аналіз результатів дослідження емоційної сфери підлітків у міжособистісних стосунках з однолітками в сучасних умовах (Ви маєте надійних друзів серед однолітків)

Також важливим було питання саме про друзів, адже на кожному етапі свого життя ми зустрічаємо на своєму шляху людей, які йдуть поряд, підтримують, у вас багато спільних тем, та це нормальна соціалізація у середовищі. Результати показали, що 58,3% дітей не мають надійних друзів.

Соціальні зв'язки дуже важливі для психологічного та емоційного здоров'я підлітків – і якщо дитина стабільно воліє замість спілкування з друзями проводити вечори в компанії книги або телевізора, то це привід звернути увагу на цю проблему.

До найпоширеніших причин підліткової самотності відносять:

- низьку самооцінку;
- недостатньо розвинені соціальні навички;
- сором'язливість;
- нереалістичні очікування і занадто високі вимоги;
- антисоціальна поведінка і агресію.



Рис. 2.5. Аналіз результатів дослідження емоційної сфери підлітків у міжособистісних стосунках з однолітками в сучасних умовах (чи маєте ви психологічні проблеми через спілкування з однолітками)

Підлітки, в більшості випадків, прагнуть до довірливого, нерегламентованого типу взаємовідносин з однолітками. Це створює сприятливі можливості для реалізації такої потреби спілкування, як вирішення

характерної для цього періоду проблеми пізнання самого себе, своїх можливостей і свого місця у житті.

Діти можуть бути імпульсивними, жорстокими та іноді не обдумуючи можуть зробити боляче іншій дитині. Це частіше зустрічається у дівчат. Через спілкування можуть розвиватися комплекси, неприйняття себе, що може дитину загнати в глухий кут з багатьма психологічними проблемами.

У даному дослідженні присутня 1 вибірка, зв'язок між змінними. Всі використані шкали у дослідженні є ранговими, і це зумовило необхідність обрати критерії для кореляційного аналізу - коефіцієнт кореляції Пірсона чи коефіцієнт кореляції Спірмена. Для цього була проведена перевірка на нормальність розподілу за критеріями хі квадрата. Шкала САН (активність, самопочуття, настрій) проведено критерієм Пірсона.

За результатами перевірки було встановлено, що нормальному розподілу підпорядковуються Шкала Емоційна стабільність-нестабільність (нейротизм) і Шкали тривожності (Ч.Д. Спілбергера). Отримані дані дають підставу для використання у даному дослідженні коефіцієнту кореляції Пірсона.

Критерій згоди хі-квадрат використовує вибіркові дані для перевірки гіпотез про форму або пропорції розподілу популяції. Тест визначає, наскільки добре отримані пропорції вибірки відповідають пропорціям популяції, зазначеним в нульовій гіпотезі.

У законі Пірсона, як відомо, значення математичного очікування та дисперсії збігаються (параметр λ). Отже, очікувана частота для певної категорії номінальної змінної Еі буде одночасним і її дисперсією.

Далі, закон Пірсона за великої кількості спостережень прагне нормального. Поєднуючи ці два факти, отримуємо, що якщо гіпотеза про згоду спостерігання і очікуваних частот правильна, то, при великій кількості спостережень, вираз має стандартний нормальний розподіл.

Важливо пам'ятати, що нормальність можна виявити лише за досить великих частот. У статистиці прийнято вважати, що загальна кількість

спостережень (сума частот) має бути не менше 50 і очікувана частота в кожній групі має бути не менше 5. Тільки в цьому випадку величина, показана вище, має стандартний нормальний розподіл. Припустимо, що ця умова виконана.

У стандартного нормального розподілу майже всі значення перебувають у межах ±3 (правило трьох сигм). Таким чином, ми отримали відносну різницю в частотах однієї групи. Нам потрібний узагальнюючий захід. Просто скласти всі відхилення не можна – отримаємо 0 (здогадайтесь чому). Пірсон запропонував скласти квадрати цих відхилень.

Це і є статистика критерію Хі-квадрат Пірсона. Якщо частоти дійсно відповідають очікуваним, значення статистики Хі-квадрат буде відносно не великим (відхилення знаходяться близько до нуля). Велике значення статистики свідчить на користь значних відмінностей між частотами.

За результатами емпіричного дослідження було встановлено, що вони підтверджують гіпотезу з приводу того, що тривожність у підлітків через міжособистісні стосунки між однолітками та емоційну нестабільністю.

Корреляции

		шк.САН	шк.емоцій. стаб	шк.прихов.	шк.шкільна	шк. самооцінна	шк. міжособистісна
шк.САН	Корреляция Пирсона	1	-,847**	,458	-,312	-,601*	-,375
	знач. (двухсторонняя)		<,001	,134	,324	,039	,230
	N	12	12	12	12	12	12
шк.емоцій.стаб	Корреляция Пирсона	-,847**	1	-,207	,093	,404	,170
	знач. (двухсторонняя)	<,001		,519	,775	,192	,597
	N	12	12	12	12	12	12
шк.прихов.	Корреляция Пирсона	,458	-,207	1	-,550	-,793**	-,692*
	знач. (двухсторонняя)	,134	,519		,064	,002	,013
	N	12	12	12	12	12	12
шк.шкільна	Корреляция Пирсона	-,312	,093	-,550	1	,644*	,487
	знач. (двухсторонняя)	,324	,775	,064		,024	,109
	N	12	12	12	12	12	12
шк.самооцінна	Корреляция Пирсона	-,601*	,404	-,793**	,644*	1	,653*
	знач. (двухсторонняя)	,039	,192	,002	,024		,021
	N	12	12	12	12	12	12
шк.міжособистісна	Корреляция Пирсона	-,375	,170	-,692*	,487	,653*	1
	знач. (двухсторонняя)	,230	,597	,013	,109	,021	
	N	12	12	12	12	12	12

**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Рис. 2.6. Кореляції

У ході проведення роботи емпіричного дослідження наступне завдання полягало в аналізі взаємозв'язків у ході кореляційного аналізу.

Був проведений кореляційний аналіз і встановлені кореляційні взаємозв’язки наявного стану САН з емоційною стабільністю - нестабільністю та з рівнем тривожності у підлітків. Кожен кореляційний зв’язок має бути проаналізований за трьома параметрами: напрям зв’язку, міцність зв’язку та значущість зв’язку.

Направленість зв'язку визначається за алгебраїчним знаком коефіцієнта кореляції. Прямий зв'язок (позитивний «+») динаміка параметрів є однонаправленою — збільшення одного параметра обумовлює збільшення іншого. Зворотний зв'язок (негативний, від'ємний «-») – динаміка параметрів є різнонаправленою – збільшення одного параметра обумовлює зменшення іншого.

У даній роботі виявлено те, що всі кореляції прямі. Це означає, що кореляційні зв’язки прямо пропорційні. Тобто при збільшенні однієї змінної збільшується інша. Зворотньо пропорційних звязків не виявлено.

Наступне завдання полягає в аналізі взаємозв'язків у ході кореляційного аналізу.

Таблиця 2.1

Аналіз шкали САН (самопочуття, активність, настрій) з іншими шкалами дослідження

Шкала САН	Коефіцієнт кореляції	Рівень значущості	Напрям зв’язку	Міцність зв’язку
Шкала емоційної стабільності	847	0,1	прямий	значущий
Шкала прихованості	458	0,1	прямий	помірний
Шкала шкільна	312	0,1	прямий	помірний
Шкала самооцінна	601	0,1	прямий	значущий
Шкала міжособистісна	375	0,1	прямий	помірний

Отримані результати в ході дослідження свідчать про те, що є взаємозв’язки з обраними змінними.

Емпіричне дослідження підтвердило потужний взаємозв'язок зі шкалою емоційної стабільності та шкалою САН, а також зі шкалою самооцінна та шкалою САН.

Шкала прихованості, шкала шкільна та шкала міжособистісна має помірний зв'язок із шкалою САН.

Результати тесту показали, що 41,6% кореспондентів мають не норму оцінки самопочуття, активності і настрою, що свідчить про нестабільність та можливо неприємні події, як кореспонденти зараз переживають.

За шкалою емоційної стабільності результати – 58,8% дітей, які зараз емоційно нестабільні.

Взаємозв'язок між шкалами САН та емоційної стабільності логічно значущий, адже опитувальники містять подібний алгоритм питань, які в першу чергу пов'язані саме з самопочуттям емоційним. Ці результати та взаємозв'язок говорить про те, що відсоток емоційно-нестабільних дітей великий та це може бути пов'язаним також з тим, що на цьому етапі вони не мають підтримки, надійних друзів та міжособистісного спілкування.

Також САН має значущий взаємозв'язок із шкалою самооцінна, яка відноситься до опитувальника тривожності. Це також говорить, що кореляція між цими шкалами потужна. Результати опитування показали, що за шкалою самооцінни 58,3% мають підвищену тривожність, та 41,6% дітей мать високу тривожність.

Тривожність у цих випадках часто є наслідком конфліктності самооцінки, наявності у ній протиріччя між високими домаганнями й досить сильною непевністю в собі.

Такий конфлікт змушуючи цих школярів постійно домагатися успіху, водночас заважає їм правильно оцінити його, породжуючи почуття постійної незадоволеності, нестійкості, напруженості.

Це призводить до гіпертрофії потреб у досягненні, до того, що потреба стає «ненаситною», що спричиняє (на думку педагогів і батьків)

перевантаження, перенапруження, порушення уваги, зниження працездатності, підвищення втомлюваності.

Природно, що залежно від реального становища школяра у середовищі однолітків, його успішності в навчанні та інших факторів виявлена висока (або занадто висока) тривожність вимагатиме різних способів корекції. Якщо у разі реальної неуспішності роботу багато в чому необхідно спрямувати на формування необхідних навичок праці, спілкування, що сприятимуть подоланню цієї неуспішності, то в іншому разі — на коригування самооцінки, подолання внутрішніх конфліктів.

Таблиця 2.2

Аналіз шкали емоційної стабільності з іншими шкалами дослідження

Шкала емоційної стабільності	**Коефіцієнт кореляції**	**Рівень значущості**	**Напрям зв'язку**	**Міцність зв'язку**
Шкала прихованості	207	0,1	прямий	незначущий
Шкала шкільна	775	0,1	прямий	значущий
Шкала самооцінна	404	0,1	прямий	помірний
Шкала міжособистісна	597	0,1	прямий	помірний

Дана кореляція говорить про те, що шкала емоційної стабільності має значущий зв'язок між шкалою шкільна. Цей зв'язок також має логічне пояснення. Адже за результатами опитування за шкалою шкільна 100% кореспондентів мають високу тривожність.

Школярі з підвищеною тривожністю опиняються у ситуації «зачарованого психологічного кола», коли тривожність погіршує їх здібності до навчання, результативність їх діяльності, а це, у свою чергу, ще більше підсилює емоційне неблагополуччя.

Останнє є дуже важливим, оскільки саме ці випадки досить часто залишаються поза увагою вчителів і батьків. Цю тривожність часто відчувають школярі, які добре й навіть відмінно навчаються, відповідально ставляться до

навчання, громадського життя, шкільної дисципліни, проте це уявне благополуччя коштує учням дорого, іноді спричиняючи зриви, особливо за умови різкого ускладнення діяльності. У таких школярів відзначаються помітні вегетативні реакції, неврозоподібні та психосоматичні порушення.

Помірний зв'язок шкала емоційної стабільності має зі шкалами самооцінки, шкали міжособистісності та шкали прихованості.

Саме шкала прихованість говорить нам про те, наскільки щирі у своїх відповідях кореспонденти. Дане опитування показало, що 100% опитаних були щирі у своїх відповідях.

Таблиця 2.3

Аналіз шкали шкільна з іншими шкалами дослідження

Шкала шкільна	**Коефіцієнт кореляції**	**Рівень значущості**	**Напрям зв'язку**	**Міцність зв'язку**
Шкала самооцінна	653	0,1	прямий	значущий
Шкала міжособистісна	487	0,1	прямий	помірний

Взаємозв'язок цих шкал показує, що шкала шкільна має значущий зв'язок із шкалою самооцінна, а зі шкалою міжособистісна – помірний. Ці шкали відносяться до одного опитувальника тривожності у підлітків.

Дані показали, що за шкалою самооцінна 58,3% мають підвищений рівень тривожності, а 41,6% - високий рівень тривожності, за шкалою міжособистісна – 66,6% підвищена тривожність, 33,3% - висока тривожність.

Ці відсотки великі та говорять про те, що кореспонденти всі мають тривожність.

На особливу увагу потребують передусім учні з високою та занадто високою загальною тривожністю. Як відомо, така тривожність є наслідком або реального неблагополуччя школяра у найзначущих галузях діяльності та спілкування, або існує всупереч об'єктивному благополучному положенню — як наслідок певних особистісних конфліктів.

2.3. Розробка тренінгової програми «Новачок в міжособистісних стосунках з однолітками в сучасних умовах»

Мета: Сприяти розвитку навичок ефективного спілкування з однолітками в сучасних умовах.

Очікувані результати:

- розпізнають вербальні та невербальні засоби комунікації;
- пояснюють, які існують перепони у спілкуванні;
- називають складники формули здорових стосунків;
- демонструють готовність працювати над удосконаленням своїх стосунків із однолітками в сучасних умовах.

Обладнання і матеріали: Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери. Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).

Таблиця 2.4

ПЛАН

Стартові завдання	7хв
Інформаційне повідомлення «Навички ефективного спілкування»	5хв
Вправа «Ознаки ефективного спілкування»	5хв
Керована дискусія «Спілкування і стосунки»	20хв
Підсумкові завдання	15хв

Вправа «Ознаки ефективного спілкування».

1. Запропонувати дітям ознайомитися з порадами, як ефективно спілкуватися.

2. Продемонструвати уривок із мультфільму «Рапунцель» і попросити звернути увагу на елементи вербального і невербального спілкування, що їх використовувала принцеса.

Запитання для обговорення:

- Які вербальні ознаки ефективного спілкування використовувала принцеса? (Говорила спокійно, лагідно, звернулася до коня на ім'я, похвалила, співчувала.)

- А які невербальні? (Встановила зоровий контакт, нахилилася до коня, погладила його, стежила за відповідністю слів і невербальних сигналів.).

«Ефективне спілкування — це насамперед уміння слухати і говорити, використовуючи вербальні та невербальні засоби».

Керована дискусія «Спілкування і стосунки».

1. Запитати в дітей, у чому полягає відмінність між поняттями «спілкування» і «стосунки». Наголосити, що спілкування — це обмін інформацією між людьми (можливо, й незнайомими), а стосунки — це зв'язок між людьми, які добре знають одне одного.

Об'єднати дітей у чотири групи («фрази», «факти», «думки», «почуття»).

Завдання для груп: за допомогою інформації П'ять рівнів комунікації (Роздавальні матеріали для дітей) розіграти короткий діалог, що демонструє відповідний рівень комунікації.

Після демонстрування груп прочитати про п'ятий рівень комунікації: «П'ятий рівень (довіра) — вершина комунікації, досконале порозуміння. Вимагає цілковитої щирості, тут немає місця недомовкам. Люди почуваються одне з одним у цілковитій безпеці, не бояться розкритися, показати свої переваги й недоліки, оскільки впевнені, що їх люблять і поважають такими, якими вони є».

Запитання для обговорення:

- Що, на вашу думку, сприяє виникненню довіри?

- Що може її зруйнувати?

- Назвіть інші ознаки близьких стосунків (щирість, повага, відповідальність, відчуття безпеки...).

Поміркуйте, що вони означають (наприклад, повага — сприймати друзів такими, які вони є; відчуття безпеки — не боятися розкритися перед другом...).

Інформаційне повідомлення «Формула здорових стосунків».

«Спілкуючись з людьми, підтримуючи з ними стосунки, ми задовольняємо свої потреби у спілкуванні, любові, визнанні, належності до групи. Якщо між людьми склалися доброзичливі (здорові) стосунки, вони відчувають потребу у спілкуванні й сумують, коли змушені розлучатися. Здорові стосунки є запорукою щасливого й успішного життя. Вчені довели, що вони сприяють зменшенню кількості стресів і хвороб, зростанню популярності й упевненості в собі. Люди, між якими склалися здорові стосунки, краще задовольняють свої потреби, повніше реалізують себе, легше долають труднощі й розв'язують проблеми».

Записати на дошці формулу здорових стосунків і пояснити, що означає кожен з її елементів.

Здорові стосунки = Кооперація + Комунікація + Компроміс

«Кооперація – означає діяти як одна команда, використовувати сильні сторони один одного для досягнення спільної мети; комунікація – означає бути відкритим до спілкування, не замикатись у собі, завжди обговорювати з близькими те, що вас хвилює; компроміс – означає необхідність розв'язувати проблеми у стосунках через взаємні поступки».

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

Спілкування – це обмін інформацією між людьми, а стосунки – це зв'язок між людьми, які добре знають одне одного.

Ефективне спілкування – це насамперед уміння слухати і говорити, використовуючи вербальні та невербальні засоби.

Довіра є вершиною комунікації, ознакою тісних емоційних стосунків.

Здорові стосунки – це кооперація, комунікація і здатність до компромісу.

Вправа «Відкритий мікрофон». Попросити дітей по черзі продовжити фразу: «На цьому тренінгу мені сподобалося/ не сподобалося/..., я дізнався(лась)…»

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження здійснено теоретичний аналіз психологічних особливостей емоційного реагування підлітків у міжособистісних стосунках з однолітками в сучасних умовах.

У ході дослідження було встановлено, що емоції є природною реакцією людини, яка спрямовує увагу на важливі події та керує поведінкою. Відповідно до вивчення емоцій було встановлено, що базовими емоціями у людини є: гнів, страх, щастя, смуток і здивування.

Щодо особливостей емоційної сфери підлітків можна зробити такі висновки, що емоційна сфера підлітків характеризується не тільки ставленням суб’єкта до навколишнього середовища, але одночасно виступає специфічною формою переживання, що відображає значення об’єктів для суб’єкта.

Перехідний вік супроводжується різкими фізичними змінами, емоційною нестабільністю і прагненням до самоствердження.

Міжособистісні стосунки підлітків з однолітками є важливим фактором соціалізації та розвитку комунікативних навичок. Група однолітків впливає на становлення особистості підлітка, сприяючи освоєнню соціальних норм і відносин.

Відносини з однолітками можуть впливати на розвиток тривожності у підлітків. Емоційна нестабільність, булінг та неприйняття з боку однолітків можуть призводити до підвищеної тривожності.

Досвід соціальної взаємодії підліток здобуває в групі однолітків, де відбувається процес соціалізації-індивідуалізації. Це сприяє розвитку активної творчої діяльності та становленню суб'єкта.

Результати анкетування та кореляційного аналізу показали, що лише 41,7% підлітків мають надійних друзів, 58,3% відчувають проблеми у спілкуванні з однолітками, а підвищена тривожність у 100% дітей пов'язана зі

шкільним стресом, отже було важливо дослідити теоретично емоційну сферу підлітків, їх міжособистісні відносини, щоб мати обгрунтовані та науково досліджені гіпотези, тому мною було прописано програму, яку можна використовувати в школі для того, щоб діти стали більш обізнані про толерантне спілкування та практикували у власному житті.

Розробка програми для шкіл спрямована на підвищення обізнаності підлітків про толерантне спілкування та поліпшення їхніх комунікативних навичок.

Підлітковий вік характеризується не тільки адаптацією до групи однолітків, але й виробленням індивідуальних шляхів реалізації власних соціальних цінностей. Це є процесом одночасної соціалізації та індивідуалізації.

Діти, які не мають підтримки з боку однолітків та дорослих, часто стикаються з емоційними проблемами. Невміння спілкуватися та негативний досвід можуть призводити до замкнутості та тривожності.

Шкільне середовище та сімейна підтримка є критично важливими для емоційного благополуччя підлітків. Вчителі та батьки повинні бути уважними до емоційних потреб дітей, щоб запобігти розвитку стресу та тривожності.

Під час теоретичного аналізу міжособистісних стосунків підлітків у науковій літературі, було визначено психологічні особливості підліткового віку, розкрито поняття й сутність групи, а також було проаналізоване поняття міжособистісні стосунки у підлітковому віці.

Дослідження підтвердило гіпотезу щодо впливу міжособистісних стосунків та емоційної нестабільності на тривожність у підлітків в сучасних умовах, а також виявило інші фактори, що сприяють тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Малкова Є. Є. Вікова динаміка прояву тривожності у школярів. *Питання психології*. 2009. С. 24-32.

2. Мерлін В. С. Різновидні признаки темпераменту. Теорії темпераменту. С. 3-18.

3. Петренко В. Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова.* Психологічні науки. 2014. Вип. 44. С. 175-180.

4. Пілецький В. С. Особливості типів темпераменту та їхня роль у професійній діяльності викладача. *Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія*. 2010. Вип. 15. С. 1-13.

5. Собчик Л. Н. Психологія особистості. Теорія та практика психодіагностики. 2013. 624 с.

6. Спілбергер, Ч. Д. (1983). Посібник для Інвентаря тривожності стану-рису (Форма Y). Пало-Альто, Каліфорнія: Преса консультативних психологів.

7. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

8. Сторож О. В. Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості. *Актуальні проблеми психології.* Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2016. Вип. 44. С. 160-165.

9. Ткаченко В. О. Психологія розвитку. 2014. 520 с.

10. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості : наукове видання. Тернопіль : Економічна думка, 2016. 64 с.

11. Хорні К. Тривожність. 2012. С.180.

12. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція тривожності в ранньому юнацькому віці : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 320 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник САН

Інструкція. Виберіть і відзначте цифру, найбільш точно відображає ваш стан в даний момент

3	2	1	0123
1	самопочуття хороше	самопочуття погане	
2	Відчуваю себе сильним	Відчуваю себе слабким	
3	пасивний	активний	
4	малорухливий	рухомий	
5	веселий	сумний	
6	Гарний настрій	Поганий настрій	
7	працездатний	розбитий	
8	повний сил	знесилений	
9	повільний	Швидкий	
10	бездіяльний	діяльний	
11	щасливий	нещасний	
12	життєрадісний	похмурий	
13	напружений	розслаблений	
14	здоровий	хворий	
15	байдужий	захоплений	
16	байдужий	схвильований	
17	захоплений	Похмурий	
18	радісний	сумний	
19	відпочив	втомлений	
20	Свіжий	виснажений	
21	сонливий	збуджений	
22	бажання відпочити	Бажання працювати	
23	спокійний	заклопотаний	
24	Оптимістичний	песимістичний	
25	витривалий	стомлює	
26	бадьорий	млявий	
27	міркувати важко	міркувати легко	
28	розсіяний	уважний	
29	повний надій	розчарований	
30	задоволений	незадоволений	



Додаток Б

Опитувальник

https://forms.gle/vuRa3FHoC6o2Bhqa7

Дякую, що погодились пройти опитування в рамках написання магістерської роботи за темою «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ ПІДЛІТКІВ У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ»

*Результати будуть опрацьовані лише в узагальненому форматі.

*Обов’язкове поле

Ім'я*

Ксюша

Скільки Вам років*

14

Додаток В

Методика «Шкала емоційна стабільність - нестабільність (Нейротизм)» Г. Айзенка

Чи ви часто потребуєте в друзях, які розуміють вас, можуть похвалити і втішити?*

так

ні

Дуже вам важко сказати кому-небудь «ні»?*

так

ні

Чи у вас часто змінюється настрій?*

так

ні

Чи ви часто відчуваєте себе нещасною людиною, без достатніх на те причин?*

так

ні

Чи з'являється у вас почуття остраху чи збентеження, коли хочете познайомитися з симпатичним представником протилежної статі?*

так

ні

Якщо ви обіцяєте щось зробити, то чи завжди дотримуєтесь слова?*

так

ні

Ви часто переживаєте від того, що зробили або сказали щось таке, що не слід було б?*

так

ні

Чи легко вас образити?*

так

ні

Чи буває так, що ви сповнені енергії, ніби все горить в руках , а іноді мляві?*

так

ні

Чи завжди ви відразу даєте відповідь на листи?*

так

ні

Ви іноді виходите з себе, сердячись не на жарт?*

так

ні

Чи виникають у вас думки, які б ви хотіли приховати від інших?*

так

ні

Чи часто вас турбує почуття провини?*

так

ні

Чи вважаєте ви себе людиною збудливою і чутливою?*

так

ні

Чи часто ви, зробивши якусь важливу справа, маєте відчуття, що змогли б зробити краще?*

так

ні

Чи всі ваші звички хороші та бажані?*

так

ні

Чи трапляється так, що ви не можете заснути від того, що в голову лізуть різні думки?*

так

ні

Чи буває у вас сильне серцебиття?*

так

ні

Чи буває у вас такий стан, коли ви починаєте тремтіти від хвилювання в якійсь екстремальній ситуації?*

так

ні

Чи іноді буває так, що ви говорите неправду?*

так

ні

Ви дратівливі?*

Так

ні

Чи хвилюєтеся ви з приводу неприємних подій?*

так

ні

Ви часто бачите кошмарні сни ?*

так

ні

Ви завжди сплачуєте за проїзд у транспорті?*

так

ні

Чи турбують вас якісь болі?*

так

ні

Чи можна назвати вас нервовою людиною?*

так

ні

Ви коли-небудь запізнювалися в школу чи на зустріч?*

так

ні

Чи легко ви ображаєтеся, коли інші вказують на ваші помилки в роботі або особисті недоліки?*

так

ні

Чи є серед ваших знайомих ті, які вам явно не подобаються?*

так

ні

Чи турбує вас відчуття, що ви чимось гірші за інших?*

так

ні

Ви непокоїтеся про стан свого здоров'я?*

так

ні

Чи траплялося вам говорити про речі, в яких ви не розбираєтесь?*

так

ні

Чи страждаєте ви від безсоння?*

так

ні

Додаток Г

Шкала тривожності у підлітків (А.М. Прихожан)

Ваше завдання — уявити якомога детальніше кожну ситуацію й обвести ту цифру, що позначає, якою мірою ця ситуація може викликати у вас побоювання, занепокоєння, тривогу та страх.

- якщо ситуація зовсім не видається вам неприємною, обведіть цифру 0;
- якщо вона хвилює, турбує вас лише незначним чином, обведіть цифру 1;
- якщо ситуація є досить неприємною, викликає таке занепокоєння, що ви із задоволенням уникнули б її, обведіть цифру 2;
- якщо вона для вас є дуже неприємною та спричиняє сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру 3;
- якщо ситуація для вас вкрай неприємна і ви не в змозі її витримати, вона вас сильно непокоїть, викликає страх, обведіть цифру 4.

Відповідаєш біля дошки?*

0

1.

2

3

4

Ходиш в гості до незнайомих людей*

0

1

2

3

4

Приймаєш участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах*

0

1

2

3

4

Розмовляєш із директором школи*

0

1

2

3

4

Думаєш про своє майбутнє*

0

1

2

3

4

Учитель визначає за журналом кого викликати відповідати *

0

1

2

3

4

Тебе критикують, тебе в чомусь докоряють*

0

1

2

3

4

На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв’язання завдання)*

0

1

2

3

4

Пишеш контрольну роботу*

0

1

2

3

4

Після контрольної вчитель оголошує оцінки*

0

1

2

3

4

На тебе не звертають уваги*

0

1

2

3

4

У тебе щось не виходить*

0

1

2

3

4

Чекаєш на повернення батьків після батьківських зборів*

0

1

2

3

4

Тобі загрожує невдача, провал*

0

1

2

3

4

Чуєш за своєю спиною сміх*

0

1

2

3

4

Складаєш іспит (НМТ) в школі*

0

1

2

3

4

На тебе гніваються (незрозуміло чому)*

0

1

2

3

4

Виступаєш перед великою аудиторією*

0

1

2

3

4

На тебе чекає важлива, вирішальна справа*

0

1

2

3

4

Не розумієш пояснень учителя*

0

1

2

3

4

З тобою не згодні, суперечать тобі*

0

1

2

3

4

Порівнюєш себе з іншими*

0

1

2

3

4

Перевіряють твої здібності*

0

1

2

3

4

На тебе дивляться, як на маленьку дитину*

0

1

2

3

4

На уроці вчитель раптово ставить тобі запитання*

0

1

2

3

4

Замовкли, коли ти наблизився (наблизилася)*

0

1

2

3

4

Оцінюють твою роботу*

0

1

2

3

4

Думаєш про свої справи*

0

1

2

3

4

Маєш прийняти важливе рішення*

0

1

2

3

4

Не можеш виконати домашнє завдання*

0

1

2

3

4

Додаток Д

Анкетування

https://forms.gle/NAan51aut43fx9gB7

Задля написання магістерської робота за темою «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ З ОДНОЛІТКАМИ».

*Обов’язкове поле

Вас ображають однолітки*

так

ні

Вам комфортно спілкуватися з однокласниками*

так

ні

Ви соромитесь своїх однолітків*

так

ні

Ви маєте надійних друзів серед однолітків*

так

ні

Чи маєте ви психологічні проблеми через спілкування з однолітками*

так

ні