

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
« ___ » _____ 2022 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Трансформація емоційної сфери юнацької молоді у воєнний час»

Виконавець: студентка ПП-226 М Сторожук Марина Миколаївна

Керівник: доктор психол. наук, професор Семиченко Валентина Анатоліївна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕЄВА

КИЇВ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« » _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Сторожук Марини Миколаївни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Трансформація емоційної сфери юнацької молоді у воєнний час» затверджена наказом ректора від 29.09.2022 № 1746/ст.
2. Термін виконання роботи: з 05.09.2022 до 30.11.2022 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 52 сторінки, з них обсяг основного тексту 40 сторінок, список використаних джерел нараховує 12 позицій.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні засади дослідження трансформації емоційної сфери юнацької молоді у воєнний час; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Експериментальне дослідження трансформації емоційної сфери юнацької молоді у воєнний час; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	05.09.2022	04.09.2022
2.	Формулювання теми, мети, завдання дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	10.09.2022	08.09.2022
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.09.2022	23.09.2022
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	15.10.2022	14.10.2022
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	29.10.2022	29.10.2022
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	07-09.11.2022	07.11.2022
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	10.11.2022	09.11.2022
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	15.11.2022	11.11.2022
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	16.11.2022	
10.	Захист роботи	28-29.11.2022	

7. Дата видачі завдання: «05» вересня 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Валентина СЕМИЧЕНКО

Завдання прийняв до виконання _____ Марина СТОРОЖУК

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи

«Трансформація емоційної сфери юнацької молоді у воєнний час»: 55 сторінки, 56 використаних джерел та літератури, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера юнацької молоді.

Предмет дослідження – трансформація емоційної сфери юнацької молоді у воєнний час.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні тенденцій змін, що відбуваються в емоційній сфері особистості юнацького віку в умовах військового часу.

У кваліфікаційній роботі розкрито проблему трансформації емоційної сфери юнацької молоді у воєнний час, зокрема: у цьому віці відбувається завершення формування особистості, емоційна сфера юнаків стає гнучкішою, а емоційне життя стабільнішим, саме тому особам цього віку стає легше контролювати прояви свої емоцій. У вольовій сфері зростає рівень самоконтролю, що допомагає при подоланні перешкод та досяганні мети. Та все ж таки юнацька молодь є вразливою до зовнішніх факторів, так як переживає «кризу ідентичності». Юнацький вік є призивним віком, та враховуюючи теперішнє воєнне становище, емоційна сфера представників даного періоду може зазнавати сильних трансформацій, так як психічні процеси у екстремальних умовах перенавантажуються та сповільнюються. На соціально-психологічному рівні обсяг інформації, яка надходить значно збільшується, що іноді призводить до обмеження власливостей юнака. Описано психодіагностичні методики для дослідження предмета дипломного пошуку та отримані в процесі їх використання результати, а саме показники у класифікації емоцій за Б.І.Додоновим до війни та під час значних змін не зазнали; за шкалою прояву тривожності Тейлора ми дослідили, що рівень тривожності наших респондентів під час війни збільшився; за тестом САН ми також побачили, що показники самопочуття, активності та настрою під час війни погіршилися, в порівнянні з показниками, які ми отримали до війни.

Практичне значення роботи полягає в тому, що вони можуть бути використані вчителями у роботі з юнцями старших класів, викладачами, психологами, самими юнаками, їхніми батьками; при підготовці методичних рекомендацій з подолання негативних емоцій та тривожних станів; при викладанні вікової та кризової психології здобувачам вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія».

КЛЮЧОВІ СЛОВА: юнацький вік, емоційна сфера, трансформація емоційної сфери у воєнний час, емпіричне дослідження, таппінг-техніки.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЮНАЦЬКОЇ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ЧАС.....	11
1.1 Психологічна характеристика юнацького віку.....	11
1.2 Особливості і чинники розвитку емоційно-вольової сфери особистості у юнацькому віці.....	15
1.3 Трансформація особистості в екстремальних умовах життєдіяльності.....	19
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЮНАЦЬКОЇ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ЧАС.....	25
2.1 Характеристика психодіагностичної бази дослідження.....	25
2.2 Організація і результати констатувального експерименту по виявленню тенденцій трансформації емоційної сфери юнацької молоді у воєнний час.....	30
2.3 Рекомендації щодо поліпшення емоційного стану юнацької молоді в умовах війни.....	38
Висновки до другого розділу.....	40
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	44
ДОДАТКИ.....	49

ВСТУП

Актуальність проблеми. Юнацький вік є важливим етапом розвитку особистості. Як відомо, під час юнацького періоду усі суперечності розвитку починають сприйматися максимально гостро. Причиною цьому є перехід від дитинства до дорослості, що супроводжується якісними змінами особистості. В цей період дитина починає усвідомлювати свою індивідуальність, змінюється її ставлення до себе, навколишнього світу, до інших людей, починається перебудова потреб та мотивів, поведінки. Одночасно змінюються й вимоги навколишнього світу до представників юнацького віку, тому перед юнаками постає завдання погоджувати свої потреби з очікуваннями оточуючих та вимогами соціальних норм.

Аналіз наукової літератури, присвяченої дослідженням проблеми вивчення психологічних чинників прояву емоцій, засвідчує той факт, що означений феномен людської психіки досліджується багатьма галузями наукових знань, таких як біологія, психологія, філософія, визначення терміну різняться залежно від науки. Так, в біології емоції розглядалися як психічні стани і процеси в людини та вищих тварин; психологія розглядає емоції як загальну активну форму переживання організмом своєї життєдіяльності, в філософії емоції розглядаються як відносно короткочасні переживання, які носять чітко виражений ситуативний характер, тобто зв'язані зі ставленням людини до ситуацій, що виникають, або можливих ситуацій, до своєї діяльності, до конкретних вчинків.

У межах означених галузей дослідження даного явища здійснювалось цілим рядом зарубіжних та вітчизняних психологів. У зарубіжній психології проблемами вивчення емоційної сфери займалися Йоганн Фрідріх Герbart, Ян Амос Коменський, Джон Лок, Йоганн Генріх Песталоцці, Жан-Жак Руссо.

Серед представників українських та радянських психологів науковий інтерес виявляли учені: Рубінштейн Сергій Леонідович, Бех Іван Дмитрович, Антон Семенович Макаренко, Ушинський Костянтин Дмитрович. У

психологічних словниках та підручниках емоції, як правило, розглядаються як форма психічного відображення.

У психології існують кілька теорій, що пояснюють, чому виникають емоції. Ще в опублікованій в 1872 році книзі «Вираження емоцій у людини і тварин» Чарлз Дарвін продемонстрував еволюційний шлях їх розвитку. Порівнюючи емоційні прояви у людей і тварин, він підмітив, що виразні рухи людини, які пов'язані з емоціями, є значущими для еволюції і являють собою залишки раніше доцільних реакцій, що були вироблені в ході боротьби за існування.

У таламічній теорії Кенона-Барда роль центральної ланки емоційних переживань відводиться таламусу. При сприйнятті подій, що спричиняються емоціями, нервові імпульси спочатку надходять у таламус. У таламусі вони діляться: одна частина надходить у кору великих півкуль, де виникає суб'єктивне переживання емоції, а друга – у гіпоталамус, що є відповідальною за вегетативні зміни в організмі. Таким чином, у цій теорії об'єктивне переживання емоцій виділяється як самостійна ланка і пов'язане з діяльністю кори великих півкуль головного мозку.

Також дослідники приділяли увагу особистісним змінам особистості, яка опинилась в складних умовах життєдіяльності. Так А.Анцупов та А.Шипілов описують поведінку людини у важкій ситуації наступним чином. Наявність труднощів породжує усвідомлення особистістю загрози, перешкоди на шляху реалізації будь-яких цілей, мотивів; стан психічної напруженості як реакція особистості на труднощі, подолання якої значуще для суб'єкта; помітна зміна звичних параметрів діяльності, поведінки, спілкування, вихід за межі «звичайності». В свою чергу Ф.Бассін виділив афектогенні ситуації в житті людини, за яких порушується рівновага особистості, а також адаптивність. В таких ситуаціях індивід характеризується звуженням свідомості; автоматизмом дій, які мають стереотипний характер; відсутністю реальної оцінки ситуації; постафективною млявістю, байдужістю, а також втратою свідомості. А.Кочарян пропонує розглядати людську поведінку в

важких ситуаціях як вектор у п'ятивимірному просторі ознак, утвореному такими психічними механізмами, як: 1) захисними; 2) подолання; 3) компенсаційними; 4) розрядки; 5) маніпуляції. Внаслідок переживання таких ситуацій відбувається порушення адаптованості особистості в соціумі, а у більш важких випадках (затяжний міжособистісний або внутрішньо-особистісний конфлікт) — посилення внутрішньої напруги та порушення розвитку особистості.

В складне воєнне сьогодення проблема зміни емоційної сфери юнаків, як ніколи актуальна, тому що юнацький вік – це перш за все призивний вік. Тому зараз нам важливо досліджувати емоційні прояви та трансформації представників юнацького періоду, як передового на даний момент прошарку населення країни.

Актуальність дослідження, перш за все, обумовлена необхідністю подальшої теоретичної та практичної розробки проблеми трансформації емоційних проявів та реакцій у воєнний період.

З огляду на вищезазначене, виникає інтерес щодо ґрунтовнішого теоретичного вивчення та емпіричного дослідження трансформації емоційної сфери юнацької молоді у воєнний час, чим і зумовлений вибір теми нашого дослідження.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера юнацької молоді.

Предмет дослідження: трансформація емоційної сфери юнацької молоді у воєнний час.

Мета дослідження: виявити тенденції змін, що відбуваються в емоційній сфері особистості юнацького віку в умовах військового часу.

Реалізація мети відбувалася у процесі виконання таких **завдань:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми розвитку особистості в юнацькому віці, розкрити трансформаційні зміни, що відбуваються з особистістю в екстремальних умовах життєдіяльності, розкрити сутність і психологічні особливості нормативного розвитку емоційної юнацької молоді,

2. Визначити методичну базу дослідження особливостей і тенденцій розвитку емоційної сфери юнацької молоді.

3. Провести констатувальний експеримент по виявленню тенденцій змін в емоційній сфері юнацької молоді.

4. На основі отриманих в констатувальному експерименті результатів розробити методичні рекомендації по подоланню деструктивних тенденцій в розвитку емоційної сфери юнаків.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз літератури, систематизація, класифікація, узагальнення отриманих результатів, порівняння теоретичних та експериментальних даних дослідження, формування висновків; *емпіричні:* опитування, тестування; для розв'язання поставлених завдань щодо Для розв'язання поставлених завдань щодо виявлення тенденцій змін в емоційній сфері юнацької молоді було використано: 1) класифікацію емоцій за Б.І.Додоновим; 2) шкалу прояву тривожності Тейлора; 3) тест САН (самопочуття, активність, настрій); 3) для визначення роду діяльності опитуваних авторська анкета «Визначення роду діяльності»; *методи статистично-математичної обробки даних:* виявлення ступеня узгодженості змін за допомогою t –критерію Стьюдента; розрахунки були проведені за допомогою пакету статистичних програм SPSS Statistics 19, Microsoft Office Excel 2010.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЮНАЦЬКОЇ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ЧАС

1.1 Психологічна характеристика юнацького віку

Відповідно до результатів дослідження, людина за своє життя проходить декілька етапів розвитку, кожному з них притаманні свої характеристики та особливості протікання.

Так Д.Б. Ельконін виділив шість стадій психічного розвитку:

- 1) Вік немовляти;
- 2) Раннє дитинство;
- 3) Дошкільний вік;
- 4) Молодший шкільний вік;
- 5) Підлітковий;
- 6) Юнацький вік.

Вік немовляти (до 1 року): для соціальної ситуації розвитку цього вікового періоду характерна потреба в комфорті, провідною діяльністю немовляти є емоційне безпосереднє спілкування з дорослими. На цьому етапі у дитини виникають такі новоутворення як комплекс «пожвавлення», формується структура мовних і предметних дій. До одного року у новонародженого протікає криза новонародженої дитини.

Раннє дитинство (1-3 роки): у цей період особа опановує прямоходіння, у неї з'являється предметна діяльність та починає розвиватися мова. У дитини вже починається предметно-маніпулятивна діяльність, формується система власного «Я». Наступає криза 1 року.

Наступний етап психічного розвитку – це *дошкільний вік* (3-7 років). Для соціальної ситуації цього періоду характерне самостійне виконання діяльності та пізнання людських взаємин. Рольова гра – провідна діяльність дошкільного віку. Тут дитина починає пізнавати себе та з'являється супідрядність мотивів, починається криза 3 років.

На етапі *молодшого шкільного віку* (7-11 років) дитина починає ходити до школи, тому соціальна ситуація розвитку – це включеність в навчальну діяльність, відповідно до цього і провідна діяльність - навчальна. Основні новоутворення цього віку - довільність психічних процесів, внутрішній план дій та рефлексія. Характерна криза 7 років.

Підлітковий вік приблизно починається в 11 років і триває до 14 років. У підлітків відбувається неузгодженість процесів статевого дозрівання, загального органічного розвитку та соціального формування. Провідною діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування. У підлітка розвивається самосвідомість та відчуття дорослості і починається пубертатна криза.

Останній етап психічного розвитку за Д.Б.Ельконіним – *юнацький вік*, який охоплює період від 14 до 22 років. За словами вченого, у юнаків і дівчат формується світогляд, діяльність змінюється на навчально-професійну. Новоутвореннями юнацького віку вважаються особистісне та професійне самовизначення, формується криза ідентичності.

Е.Е.Еріксон, своєю чергою, виділив вісім стадій розвитку особистості, де об'єднав підлітковий та юнацький вік в один етап, який проходить в період від 11 до 20 років. Додав ранню дорослість (від 20 до 40-45 років). Нормальною лінією розвитку він назвав близькість з людьми. Прагнення до взаємостосунків з людьми навколо, бажання присвятити себе іншим. Народження та виховання дітей, любов та робота, задоволеність особистим життям. Натомість аномальна – ізолюваність від людей, уникання близьких, інтимних взаємин з ними. Труднощі характеру, нерозбірливі взаємини і непередбачувана поведінка. Невизнання, перші симптоми відхилень у психіці, стан самотійності.

Наступний етап – середня дорослість (від 40-45 років до 60), нормальна лінія розвитку: творчість, продуктивна творча робота над собою та іншими людьми, зріле повноцінне життя, різноманітне життя, задоволеність сімейними стосунками, гордість за своїх дітей; освіта та виховання нового

покоління. Аномальна – це застій; егоїзм, егоцентризм і непродуктивність у роботі. Рання інвалідизація, турбота тільки про себе та всепрощення себе.

Останнім етапом, на думку Еріксона, є пізня дорослість (від 60 років), нормальною лінією є повнота життя. Постійні роздуми про минуле, його оцінювання та прийняття. Здатність усвідомити та прийняти смерть, стан заспокоєності. Аномальним для цього періоду є відчай; відчуття марності життя та браку часу. Бажання почати жити спочатку та відповідно - страх смерті.

Конкретно зупиняючись на юнацькому віці, можна зазначити, що вчені дають різні вікові рамки даному періоду. І.Ю. Кулагіна виділяє старший шкільний вік - рання юність (16-17 років), юність - від 17 до 20-23 років. В.С. Мухіна визначає юність як період після отрочтва до дорослості (вікові межі від 15-16 до 21-25 років).

Юність – це час вибору життєвого шляху, робота з обраної спеціальності (пошук її), навчання в вузі, створення сім'ї, для юнаків - служба в армії.

Соціальну ситуацію розвитку можна характеризувати наступним чином, старший школяр стоїть на порозі вступу в доросле життя. Він повинен обрати професію, трудову діяльність та визначитися з місцем в житті. В зв'язку з чим змінюються вимоги суспільства до старшого школяра та безпосередньо умови, в яких відбувається формування його особистості: бути підготовленим до праці, до сімейного життя та до виконання громадських зобов'язань.

На думку В.І.Слободчикова, юність є завершальною стадією персоналізації. В юнацькому віці з'являються такі новоутворення як: саморефлексія, усвідомлення власної індивідуальності, поява життєвих планів, готовність до самовизначення, установка на свідоме будування власного життя, поступове вростання в різні сфери.

Характерною рисою юнацтва є особистісне та професійне самовизначення, обираючи професію, усі мотиваційні тенденції юнака впорядковуються в систему супідрядності.

Провідна діяльність цього віку – навчально-професійна. Мотиви, пов'язані з майбутнім, починають спонукати навчальну діяльність. Основним мотивом пізнавальної діяльності стає прагнення здобути освіту та професію.

Юнацьке мислення набуває особистісний емоційний характер. Юнаки починають цікавитися теоретичними і світоглядними проблемами. Більше емоційно проявляються роздуми з приводу власних можливостей, здібностей та особистісних якостей індивіда. Розвиток інтелекту виражається в потягах узагальнювати, пошуках закономірностей і принципів, які стоять за приватними факторами. Зростають концентрація уваги, обсяг пам'яті, логізація навчального матеріалу, формується абстрактно-логічне мислення. З'являється вміння самостійно розбиратися у складних питаннях. Відбувається суттєва перебудова емоційної сфери, проявляється самостійність, рішучість, критичність і самокритичність, неприйняття лицемірства, святенництва, грубості.

Варто зазначити, що юність – вирішальний етап у формуванні світогляду. На думку О.Є. Сапогової, світогляд – це не лише система знань і досвіду, а й система переконань, переживання яких супроводжується почуттям їх істинності, правильності. З цієї причини світогляд пов'язаний з вирішенням в юності смисложиттєвих проблем. Юнак цікавиться не самими по собі явищами, а у зв'язку з його власним ставленням до них.

Пошук світоглядів також включає соціальну орієнтацію особистості, тобто усвідомлення себе частиною соціуму, вибір соціального положення у майбутньому та способів його досягнення.

Проблемою юнацького віку стає сенс життя, чому та для чого він/вона живе, як потрібно жити і так далі. У юнаків виникає жага служити людям, працювати на користь. В цей період особистість більше цікавиться не ким їй/йому бути, а яким/якою, також гуманістичним цінностями, коли юнак готовий спрямовувати своє життя на громадську діяльність.

1.2 Особливості і чинники розвитку емоційно-вольової сфери особистості у юнацькому віці

Характеристикою юнацького віку є підвищена емоційна збудливість, своєрідними є неврівноваженість, різка зміна настрою, тривожність і так далі. Заразом чим старше особа, тим краще виражене поліпшення загального емоційного стану. Емоційна сфера юнаків стає більш керованою та контрольованою, в порівнянні з підлітковим віком, в юнацькому вона стає більш гнучкою та насиченою. Також для цього віку стають менш характерними афективні реакції, хоча емоційне життя є інтенсивним, та стає стабільнішим. Тому незалежно від нервової системи, юнаки стають врівноваженішими та стриманішими, у порівнянні з підлітками.

В період юнацтва стають більш помітними індивідуально-типологічні особливості. Значний вплив на процес емоційного життя обумовлює дозрівання темпераменту. Серед юнаків шкільного віку можна легко побачити екстравертовані та інтравертовані типи. Як нам відомо, екстраверти чітко і ясно демонструють свої переживання, а у випадку інтровертів – навпаки, може бути важко зрозуміти, що турбує особистість.

Розвиток емоційності в юності тісно пов'язаний з індивідуально-особистісними властивостями людини, її самосвідомістю, самооцінкою.

Центральним психологічним новоутворенням юнацького віку є становлення стабільного образу «Я» та сталого самосвідомості. Також юнак складає систему уявлень про самого себе, які і є його психологічною реальністю, не зважаючи на те, чи є вони істинним, вони породжують різні переживання та безпосередньо впливають на поведінку. В самосвідомість юнака входить фактор часу, він починає жити майбутнім. Все це пов'язано із самоврядуванням, з посиленням особистісного контролю, відкриттям свого внутрішнього світу, новою стадією розвитку інтелекту

В юнацькому віці відкривається власний внутрішній світ особистості, відбувається емансипація від дорослих, що і є головним надбанням юності.

Особистості юнацького віку починають сприймати зовнішній світ через самосприйняття. Як вже зазначалося вище, для них характерний самоаналіз, систематизація та узагальнення власних знань про себе, тобто розуміння свого характеру, дій та вчинків, своїх почуттів. Юнаки починають співвідносити себе з ідеалом, а також набувають вміння самовиховання. Також в них зростає вольова регуляція та виявляється прагнення до самоствердження.

Для представників даного вікового періоду своєрідним є оцінка власної зовнішності. Юнаки гостро переживають появу або присутність надмірної ваги та інших специфік свого тіла.

Однією з важливих характеристик юнацького віку є поява самоповаги, де спостерігається розбіжність між реальним та ідеальним «Я».

Для позначення феномену самовизначення та самопізнання юнаків використовують поняття «ідентичність» – усвідомлення індивідом самототожності. Ідентичність забезпечує неперервність минулого, теперішнього і майбутнього індивіда. Вона утворює одну систему координат для організованих та інтегрованих форм поведінки у різних сферах життя людини, узгоджує особисті схильності і таланти з раніше пропонованими батьками, однолітками і суспільством ідентифікаціями. За допомогою ідентичності юнаки та дівчата знаходять своє місце у суспільстві, а особистісна ідентичність є основою для соціальних порівнянь, тобто порівнянь себе з ровесниками, оточуючими, дорослими, своїм ідеалом, з собою в минулому себе актуального, потенційному близькому та віддаленому майбутньому. Внутрішнє чуття ідентичності (Его-ідентичності) допомагає визначити напрям та цілі молодої людини. Його формування, на думку Е. Еріксона, є найважливішою проблемою та головним завданням юності. Саме з цим і пов'язана криза юнацького віку – криза ідентичності, яка відбувається в момент одночасно динамічного наростання вразивості та розвитку потенціалу особистості.

Формування ідентичності – це складний та довгий процес, який залежить від прийняття особистості власної думки та рішень (криза

ідентичності), та взяття на себе зобов'язань щодо свого вибору, системи цінностей або професійної діяльності. Модифікацією становлення ідентичності є: зумовленість, дифузія, мораторій та, власне, досягнення ідентичності.

При зумовленості юнаки беруть на себе певні зобов'язання, не долаючи етапу прийняття самостійних рішень, вони погоджуються із заздалегідь вибраною для них релігією чи ідеологією, професією, а не результатом самостійних пошуків.

Дифузія. В цьому випадку молоді люди не пройшли кризу та не визначилися з напрямком у житті, з професією та не обрали для себе морального кодексу і уникають думок про це, і тому перебувають у стані дифузії – невизначеності, яка їх не лякає.

Мораторій. Юнаки та дівчата переживають кризу ідентичності (період прийняття рішень), зайняті пошуком себе. Їхні рішення стосуються вибору професії, релігійних чи етичних цінностей.

Досягнення ідентичності – це так званий кінцевий результат, коли особистість пережила кризу, взяла на себе відповідальність за власне життя, як наслідок самостійного вибору. В першу чергу вибір стосується направлення по життю, професії та реалізується у спробах жити, відповідно обраним правилам, моральним цінностям та нормам.

Науковці вбачають в кризі юнацького віку як негативні, так і позитивні сторони. Нагативною є втрата налагоджених форм життя взаємовідносин з іншими, способів і форм навчальної діяльності, звичних умов життєдіяльності і вступом в новий період життя; позитивні - з новими можливостями становлення індивідуальності людини, формування громадянської відповідальності, свідомого і цілеспрямованого самоосвіти.

У вольовій сфері юнаків, про що ми частково згадували вище, рівень свідомого самоконтролю підвищується, що пов'язано із бажанням відповідати очікуванням оточуючих, але в тей же час рівень може бути нестійким та ситуативним. Також варто зазначити, що представникам цього періоду ще

бракує вміння докладати систематичні зусилля у подоланні різних труднощів, причиною є слабкість волі. При нервово-психічних навантаженнях самоконтроль юнака значно знижується.

К.Леонгард визначає наступні акцентуації характеру представників юнацького віку.

Застраювання – стан збудження поєднується з впертістю, недовірливістю, нетерпимістю до критики й заперечень.

Демонстративність – амбіційність, хизування, хвалькуватість, зухвалість, прагнення будь що підкреслити свою значущість, здатність непередбачуваних дій з метою привернення до себе уваги оточуючих.

Екзальтовані особистості – легко збуджуються та піддаються навіюванню, схильні до афектів, до надміру яскравого виявлення емоцій захопленості, здивування, натхнення, суму, розпачу. Загострення цих рис призводить до нерозбірливості молодих людей у знайомствах, схильності до непродуманих, авантюричних вчинків.

Тривожні – постійно очікують небезпеку, боязкі, сором'язливі, нерішучі, поступливі, властива реакція втечі, а не подолання скрутних обставин. Замкнутість "тривожних" старшокласників може перерости у хворобливу самоізоляцію або й почуття власної неповноцінності.

Соціальний простір, в якому живуть юнаки та дівчата, починає відігравати важливу роль у їхньому сприйнятті світу. В живому спілкуванні вони пізнають життя та діяльність дорослих. З родиною та впливовими в їхньому житті людьми, вони можуть обговорювати плани на майбутнє і так далі. Важливе значення для розвитку особистості в юнацькому віці має спілкування з однолітками, тому що спілкування з однолітками - це специфічний канал інформації, специфічний вид міжособистісних відносин, а також один з видів емоційного контакту.

Юнаки починають пошуки супутника по життю та однопумців, більш актуальною стає потреба у співпраці з людьми, відбувається зміна зв'язків зі своєю соціальною групою, з'являється почуття інтимності з певними людьми.

Юнацька дружба унікальна, вона займає виняткове місце серед інших прихильностей. Однак потреба в інтимності в цей час практично нездійсненна, задовольнити її вкрай важко. Підвищується вимога до дружби, ускладнюються її критерії. Юність вважається привілейованим віком дружби, але самі старшокласники вважають справжню дружбу рідкісною (І.Ю. Кулагіна). Коли юнаки знаходять любов, то еміційна напруженість дружби стає менш впливовою, тому що стосунки передбачають більший ступінь інтимності, ніж дружба.

В юнацький період розвитку відбувається гормональна перебудова, що супроводжує статеве дозрівання, яка є причиною посилення сексуальних переживань. Значна частина юнаків стає більш сексуально активними, посилюється сексуальний інтерес та зростають сексуальні форми поведінки. Важлива роль надається вираженості приналежності до певної статі. Розвиток статевої ідентифікації представляє психосоціальний процес засвоєння індивідом статевої ролі і визнання її суспільством.

1.3 Трансформація особистості в екстремальних умовах життєдіяльності

Екстремальними умовами називають ті, в яких психологічний та фізичний стан людини є дуже важким, також ті, які часто є ризикованими для життя та вимагають від людини сильного напруження емоційно-вольової сфери та усіх внутрішніх сил. Це положення, в яких у індивіда залучаються всі приховані можливості організму.

Такі умови життєдіяльності людини небезпечні, тому що на фоні напруги у неї виникають наступні реакції:

- психологічні механізми відбиття перенавантажуються;
- процес рефлексії теж гальмується, тому робота психіки стає неревфлексивною;
- глибинні рівні психічної організації можуть актуалізуватися;

- автономність особистості знижується разом з волевою регуляцією;
- починається дезорганізація таких процесів, як цілепокладання та змістоутворення;

- можуть формуватися ризикові способи задоволення потреб (першочергово у безпеці);

- процеси відображення дійсності також дезорганізуються;

- пригнічується прогнозування.

Суб'єктивно екстремальні ситуації набувають форми екстремальності, тобто нетипового стану психіки людини, появу якого спричиняють надзвичайні та виняткові умови, та характеризуються емоційною напруженістю та підвищеною тривожністю особи.

Серед психологічних екстремальних ситуацій можна назвати такі віди:

- швидкоплинна, в якій темп вирішення проблеми та темп мобілізації внутрішніх сил дуже швидкий, так як присутній дефіцит часу;

- довготривала;

- спричинена невизначеністю, в якій потрібно прийняти рішення з наявними альтернативними, суб'єктивно однаковими типам поведінки;

- ситуація, де стан знаходиться у сталій готовності діяти при монотонному очікуванні надзвичайної ситуації;

- заснована на неперевіреній інформації, тобто потреба екстрених дій за відсутності впевненості в правдивості інформації;

- породжена суб'єктивними обставинами, тобто самою людиною.

Будь-яке небезпечне явище можна важжати стрес-фактором, який і вказує наскільки особа усвідомлена в події, при якій її поведінка та безпосередньо ситуація можуть завдати людині фізичної чи психологічної шкоди, а також призвести до летального кінця.

Суттю непередбачуваних або екстремальних умов в життєдіяльності людини є невідповідність між інтенсивністю впливу самого психотравмуючого фактору на психіку та можливостей, які підвладні людині для адекватної оцінки та реакції у даній ситуації. Відповідно до цього,

перебуваючи в таких умовах, індивід схильний до появи травматичних криз, в подальшому з серйозними наслідками.

Характерною трансформацією особистості в критичних умовах є те, що вона не схильна до втілення власних внутрішніх потреб, наприклад, цінностей, мотивів, прагнень. Людина визнає власне безсилля в такій ситуації, розуміє наскільки це небезпечно для її процесів життєдіяльності. Вона знаходиться у стані незвизначеності між тим, яке рішення прийняти; що як хоче вчинити та як може; виникає конфлікт із самою собою, невпевненість у своїх силах, нервозність через це. Перед особою постає питання усвідомлення та прийняття того, що вона знаходиться в критичній ситуації. Незалежно від рівня стресового впливу в подібних ситуаціях, психіка людини перенавантажується, тривожність підвищується, але постає завдання впоратися з ситуацією та адаптуватися до неї. Все вищеописане – є внутрішніми чинниками людини, які активізуються та взаємодіють з іншими факторами в таких умовах на двох рівнях, психологічному – ми описали вище та соціально-психологічному.

На соціально-психологічному рівні людина зазнає наступних особистісних змін. Кількість інформації, яка надходить, відповідно збільшується, тому її опрацювання повинно здійснюватися швидше. Індивід не розуміє вимоги оточення, а також у нього брак інформації стосовно ситуації, в якій він опинився. Він повинен усвідомлювати свої вчинки та їхній результат. Деякі можливості стають обмеженими, інтелектуальні, фізичні, емоційні та функціональні, а також з'являються обмеження в засобах. Постає питання спроможності особи в самостійному прийнятті рішення в стислі терміни.

Довге знаходження людини в екстремальній ситуації стає причиною розвитку стресової реакції, яка згодом призводить до посттравматичного стресового розладу.

Висновки до першого розділу

У змісті першого розділу запропоновані основні результати, які відтворюють теоретичний аналіз трансформації емоційної сфери юнацької молоді у воєнний час. Ці результати засвідчують виконання 1 та 2 завдань кваліфікаційної роботи.

Так, зокрема встановлено, що юнацький вік є завершальною стадією персоналізації та вирішальним етапом у формуванні світогляду. Провідною діяльністю юнацького віку стає навчально-професійна. Зростає концентрація уваги, обсяг пам'яті, формується абстрактно-логічне мислення. Основною проблемою цього віку стає сенс життя, чому для чого вони живуть, як правильно жити і так далі. Тому часто особистості даного віку мають жагу служити людям.

Для юнацького віку є характерною підвищена емоційна збудливість, своєрідними є неврівноваженість, різка зміна настрою, тривожність і так далі. Та з кожним роком емоційний стан індивіда поліпшується. Емоційна сфера юнаків стає більш гнучкою та насиченою, ніж підлітків, юнакам легше контролювати прояви своїх емоцій, так як їхнє емоційне життя стає стабільнішим.

Головним психологічним новоутворенням цього віку є становлення стабільного образу «Я» та сталого самосвідомості. Також юнак складає систему уявлень про самого себе, які і є його психологічною реальністю. Особи цього вікового періоду починають жити майбутнім, тобто в самосвідомість починає входити фактор часу.

В юнацькому віці відбувається емансипація від дорослих, у юнаків відкривається власний внутрішній світ, вони починають сприймати зовнішній світ через самосприйняття.

З'являється таке поняття як «ідентичність» – ототожнення себе з самим собою, що також забезпечує неперервність минулого, теперішнього і майбутнього індивіда. Це стає актуальною проблемою, та саме з цим пов'язана криза юнацького віку – криза ідентичності, яка відбувається в момент

одночасно динамічного наростання вразивості та розвитку потенціалу особистості. Також в нашій роботі ми згадали, що є модифікацією становлення ідентичності – це зумовленість, дифузія, мораторій та, власне, досягнення ідентичності.

У вольовій сфері рівень самоконтролю зростає, а тому їм стає легше докладати систематичні зусилля, при досягненні певної мети або при подоланні труднощів.

З'являються акцентуації характеру: застрявання, демонстративність, особистості стають тривожними та екзальтованими.

Стає яскраво вираженою приналежність до певної статі.

Також ми розглянули питання трансформації особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. Екстремальними умовами називають ті, де від індивіда потрібне максимальне напруження емоційно-вольової сфери, та активізація усіх внутрішніх можливостей.

Перебуваючи в екстремальних умовах, усі сфери людини зазнають значних змін, тому що всі психічні процеси перенавантажуються, рефлексія у тому числі гальмується, тому робота психіки стає нерелексованою, індивід стає дезорганізованим, тощо.

Також ми зазначили види психологічних екстремальних ситуацій: швидкоплинна, довготривала, спричинена невизначеністю, заснована на неперевіреній інформації, тощо.

На соціально-психологічному рівні індивід зазнає наступних змін. Кількість інформації, яка надходить, відповідно збільшується, тому її опрацювання повинно здійснюватися швидше. Індивід не розуміє вимоги оточення, а також у нього брак інформації стосовно ситуації, в якій він опинився. Він повинен усвідомлювати свої вчинки та їхній результат. Деякі можливості стають обмеженими, інтелектуальні, фізичні, емоційні та функціональні.

Довге знаходження людини в екстремальній ситуації стає причиною розвитку стресової реакції, яка згодом призводить до посттравматичного стресового розладу.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЮНАЦЬКОЇ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ЧАС

2.1 Характеристика психодіагностичної бази дослідження

З огляду на теоретичний аналіз, який стосувався вивчення трансформації емоційної сфери юнацької молоді у воєнний час, нами було проведено експериментальне дослідження з метою з'ясування яких трансформацій набула емоційна сфера юнацької молоді у воєнний час.

Відповідно до цього, основними завданнями нашого дослідження були:

1. здійснити теоретичний аналіз проблеми розвитку особистості в юнацькому віці, розкрити трансформаційні зміни, що відбуваються з особистістю в екстремальних умовах життєдіяльності, розкрити сутність і психологічні особливості нормативного розвитку емоційної юнацької молоді;
2. визначити методичну базу дослідження особливостей і тенденцій розвитку емоційної сфери юнацької молоді;
3. провести констатувальний експеримент по виявленню тенденцій змін в емоційній сфері юнацької молоді;
4. на основі отриманих в констатувальному експерименті результатів розробити методичні рекомендації по подоланню деструктивних тенденцій в розвитку емоційної сфери юнаків.

Стосовно виконання першого завдання, слід зауважити, що оскільки метою нашого дослідження було визначити трансформації емоційної сфери юнацької молоді у воєнний час, саме тому *першою* ми обрали класифікацію емоцій за Б.І.Додоновим, яка допоможе нам діагностувати пріоритетність емоції «до» війни та «під час» (Додаток А).

Шкала має 10 різних видів емоцій за Б.І.Додоновим, кожна з яких випробуваний повинен оцінити від 0 до 5, оцінюючи тим самим пріоритетність названих емоцій для себе.

Проставивши бали, де 0 – найменший бал по шкалі, тобто найнижчий прояв, а 5 – найбільший бал, відповідно, найвищий прояв емоції, в подальшому ми будемо корелювати результати «до» війни та «під час», для того щоб визначити зміни, які відбулися за цей період.

Борис Ігнатович Додонов виділив десять видів емоцій.

1) Альтруїстичні емоції. Альтруїстичні емоції виявляються в переживанні почуття занепокоєння за долю кого-небудь і в піклуванні, у співпереживанні радості та успіхів іншого, у почуттях ніжності, розчулення, відданості, участі, жалощів.

2) Комунікативні емоції. Комунікативні емоції - це ті, які виникають як реакція на задоволення або незадоволення прагнення до емоційної близькості (мати співчутливого друга, співрозмовника тощо), бажання спілкуватися, ділитися думками й переживаннями, розуміти один одного.

3) Глоричні емоції. Ці емоції пов'язані з потребою в самостверженні, славі, у прагненні завоювати визнання, пошану. Виявляються ці емоції в почутті враженого самолюбства й бажанні взяти реванш, у почутті гордості, переваги.

4) Праксичні емоції. Це емоції, які виникають у зв'язку з діяльністю, її успішністю чи неуспішністю, бажанням домогтися успіху в роботі, наявністю труднощів. Виражаються ці емоції у почуттях захопленості роботою, задоволенні результатами своєї праці, приємній втомі, переконанні, що день пройшов даремно.

5) Пугнічні емоції. Вони пов'язані з потребою в подоланні небезпеки, на основі якої виникає інтерес до боротьби. Це прагнення гострих відчуттів, захоплення небезпекою, ризиком, почуття спортивного азарту, «спортивна злість», гранична мобілізація власних можливостей.

6) Романтичні емоції. Це емоції, що пов'язані з прагненням до всього незвичайного, таємничого, незвіданого. Виявляються в очікуванні «світлого чуда», у привабливому почутті далини, особливої значущості того, що відбувається, або в зловісно-таємничому почутті.

7) Гностичні емоції. Це те, що звичайно називають інтелектуальними почуттями. Типова ситуація, яка збуджує ці емоції, – це проблемна ситуація. Виявляються ці емоції у здивуванні, почутті зрозумілості чи невиразності, у прагненні перебороти протиріччя у власних міркуваннях, у радості відкриття істини.

8) Естетичні емоції. Виявляються вони в насолоді красою, в почутті витонченого, граціозного, піднесеного або величного, хвилюючого драматизму.

9) Гедоністичні емоції. Це емоції, які пов'язані із задоволенням потреби в тілесному і духовному комфорті. Виражаються вони в насолоді приємними фізичними відчуттями від смачної їжі, тепла, сонця тощо, у почутті безтурботності, «солодкої лінії», у легкій ейфорії.

10) Акізитивні емоції. Ці емоції спричиняє інтерес до заощадження, колекціонування, придбання речей. Виявляються в радості з нагоди придбання нової речі, від збільшення своєї колекції, у приємному почутті при огляді власних накопичень тощо.

Використання *другої методики* опитувальник «Шкала прояву тривожності Тейлора» (за інтерпретацією Немчина) сприяло діагностиці рівня тривожності юнацької молоді (Додаток Б). Дана методика призначена для виміру тривожності як особистісної якості. Опитувальник складається з 50 запитань, на які опитуваний повинен відповідати «так» або «ні». Випробуваний повинен, не замислюючись, відзначити ту відповідь, яку вважає правильною для себе. Потім, на підставі відповідей, ми виводили шкалу тривожності, що складається з п'яти груп, за якою, залежно від набраних балів, виявляється рівень тривожності людини.

Даний опитувальник розроблений у 1953 році для виміру соматичних, емоційних та поведінкових проявів тривожності американським психологом Джанет Тейлор Спенс. Підвищений рівень тривожності може бути як індивідуальною характерологічною особливістю людини, так і маркером визначення порушень її психологічної адаптації в соціумі або наявності ментального розладу. Шкала тривожності може бути успішно використана для тестування підлітків, дорослих та літніх людей, для дитячого віку вона не адаптована. Тестування на тривожність за методикою Джанет Тейлор може використовуватися в питаннях профорієнтації.

Обробка результатів відбувається наступним чином. Кожну відповідь «так» на висловлювання 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 та відповіді «ні» на висловлювання 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оцінюється в 1 бал. Сумарна оцінка: 40-50 балів сприймається як показник дуже високого рівня тривожності; 25-40 балів свідчить про високий рівень тривожності; 15-25 балів – про середній (з тенденцією до високого) рівень; 5-15 балів – середній (з тенденцією до низького) рівень та 0-5 – низький рівень тривожності.

Третя методика «Тест САН (самопочуття, активність, настрої)», розроблений у 1973 році групою радянських вчених, на чолі з Валерієм Доскіним (Додаток В). Призначення: швидка оцінка поточного психологічного стану індивіда. Вона використовується в роботі зі школярами та студентами. При цьому важливо пам'ятати, що цей спосіб оцінки розрахований на учнів не молодше 14 років. Опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик, яким випробуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара є шкалою, на якій випробуваний позначає ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики.

Обробка та інтерпретація результатів відбувається за такою схемою. На бланку вказано 30 альтернативних станів, наприклад, «я щасливий – я нещасний», «Мені весело – мені сумно». Між цими визначеннями є шкала: 3–2–1–0–1–2–3. Якщо опитуваний почувається щасливим, він підкреслює цифру «3», розміщену поруч із твердженням «я щасливий». Якщо нещасний, вибирає протилежну "трійку". Якщо тестований не почувається ні щасливим, ні нещасним, зазначає «0». Якщо відчуває, що "майже щасливий", виділяє "двійку", якщо "скоріше щасливий, ніж нещасливий" - "одиницю".

Для підбиття підсумків використовуйте модернізовану шкалу, в якій найнегативніша відповідь («я нещасливий») оцінюється в 1 бал, а найпозитивніша («я щасливий») у 7 балів. Відповідь «+2», відповідно, коштуватиме 6 балів, відповідь «+1» – 5, «0» – 4 і так далі.

Для того щоб оцінити самопочуття опитуваного, підсумуйте його бали, отримані за відповіді на запитання 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26. Активність оцінюється з питань 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28. Десять питань, що залишилися, допомагають оцінити поточний настрій тестованого.

Суму, отриману в кожній категорії, поділіть на 10. Таким чином, максимальний показник у кожній категорії становить 7, мінімальний – 1. Середній бал шкали дорівнює 4, оцінки, що перевищують 4 бали, говорять про сприятливий стан випробуваного, оцінки нижче за чотири свідчать про зворотне. Нормальні оцінки стану лежать у діапазоні 5,0 – 5,5 балів. Слід враховувати, що аналізуючи функціональний стан, важливі не тільки значення окремих його показників, а й їх співвідношення.

Крайньою у нашому переліку емпіричних методів дослідження була авторська анкета «Визначення роду діяльності», її призначення полягало у визначенні діяльності юнаків з нашої вибірки (Додаток Г).

Базою емпіричного дослідження був Національний авіаційний університет. У вибірку дослідження ввійшли 40 студентів віком 20-23 роки спеціальності 053 «Психологія», спеціалізації Практична психологія. Дослідження здійснювалося в онлайн режимі.

Дослідження предмета нашої кваліфікаційної роботи відбувалось у два етапи. Метою першого етапу було здійснення теоретичного аналізу досліджуваної проблеми. На другому етапі проводилась підготовка до здійснення емпіричного дослідження, проведення діагностики трансформації емоційної сфери юнацької молоді у воєнний час. Усім респондентам було розіслано три методики та анкету з інструкціями виконання та бланками для відповідей.

У параграфі 2.2 нами подано результати проведення констатувального експерименту через здійснення емпіричного дослідження трансформації емоційної сфери юнацької молоді у воєнний час та запропоновано результати їхньої математичної обробки.

2.2 Організація і результати констатувального експерименту по виявленню тенденцій трансформації емоційної сфери юнацької молоді у воєнний час

З метою визначення трансформацій емоційної сфери юнацької молоді в воєнний період, нами було проведено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

Обрані нами три методики, були проведені до війни та повторно під час воєнного стану.

За результатами використання першої методики (Класифікація емоцій за Б.І.Додоновим) «до війни» та «під час», було виявлено наступні тенденції трансформації емоційної сфери юнаків. Як вже було описано вище, шкала була від 0 до 5 балів, де 0 – це найнижчий показник прояву емоції, 5, відповідно, є найвищим показником прояву емоції. Прояв *альтруїстичних* емоцій «до війни» у 0 балів оцінило 2,5% опитуваних, 1 – 15%, у 2 бали оцінили також 15% тестованих, 3 бали – 32,5%, 4 бали поставили 17,5% юнаків та 5 балів також 17,5%. «Під час» війни ми отримали наступні результати: у 0 балів оцінило 10% юнаків, 1 – 20%, у 2 бали 10% опитуваних, 3 бали – 25%, у 4 бали оцінили 12,5% юнаків та, відповідно, у 5 балів оцінило 22,5% опитуваних. У прояві *комунікативних* емоцій «до війни» ми отримали такі результати: у 0 балів оцінили 5% опитуваних, 1 – 12,5%, 2 – 7,5% юнаків, у 3 бали оцінили 25%, 4 бали – 20% та у 5 балів оцінили 30% тестованих. Результати прояву «під час війни» наступні: у 0 балів 10%, 1 – 22,5%, у 2 бали оцінили 10%, 3 бали – 22,5%, у 4 бали оцінили 10% та у 5 – 25% опитуваних. Бали прояву *глицьких* емоцій «до війни» ми отримали наступні: у 0 балів оцінили 15%, 1 – 10%, 2 бали – 25%, в 3 бали 17,5% опитуваних, 4 бали – 15% та в 5 балів 17,5% респондентів. Вираженість глицьких емоцій «під час війни» виявляється наступним чином: у 0 балів оцінили 15% опитуваних, 1 – 17,5%, 2 – 15%, у 3 бали оцінили 37,5%, 4 бали – 5% та у 5 балів – 10% опитуваних. У прояві *практичних* емоцій «до війни» ми отримали наступні результати: у 0

балів оцінили 7,5% юнаків, 1 – 12,5%, 2 – 20%, 3 – 20%, у 4 бали оцінили 20% та у 5 – також 20% респондентів. Результати «під час війни»: у 0 балів оцінили 5% юнаків, 1 – 15%, у 2 бали – 25%, 3 бали – 20%, 4 бали – 10% та у 5 балів оцінили 25% опитуваних. У прояві *пугнічних* емоцій «до війни» такі результати: 0 балів – 15% опитуваних, 1 – 17,5%, 2 бали – 12,5% опитуваних, 3 бали – 30%, у 4 бали оцінили 20% та у 5 балів оцінили 5% тестованих. Результати прояву «під час війни» наступні: у 0 балів оцінили 12,5% опитуваних, 1 – 20%, у 2 бали – 27,5%, у 3 бали оцінили 12,5%, у 4 – теж 12,5% та у 5 балів оцінили 15% респондентів. Прояв *романтичних* емоцій «до війни» має наступні показники: у 0 балів оцінили 12,5% опитуваних, 1 – 20%, у 2 бали оцінили 15% респондентів, у 3 бали – 10%, у 4 бали оцінили 30% респондентів та у 5 оцінили 12,5% тестованих. Прояв «під час війни» такі результати: 0 балів – 10% опитуваних, 1 – 17,5%, у 2 бали оцінили 32,5% тестованих, у 3 бали оцінили 7,5% юнаків, 4 бали – 5% та у 5 балів оцінили 27,5% респондентів. У прояві *гностичних* емоцій «до війни» ми отримали наступні результати: у 0 балів оцінили 5% респондентів, 1 – 12,5% опитуваних, у 2 бали – 30%, у 3, 4 та 5 балів оцінили 17,5% тестованих. Результати прояву гностичних емоцій «під час війни» такі: у 0 балів оцінили 7,5% респондентів, 1 – 17,5%, у 2 бали – 37,5%, у 3 бали оцінили 15% юнаків, у 4 бали – 10% та у 5 балів оцінили 12,5% опитуваних. У прояві *естетичних* емоцій «до війни» були такі результати: у 0 балів оцінили 10% респондентів, 1 – 17,5% опитуваних, у 2 бали – 15%, у 3 бали оцінили 27,5% опитуваних, у 4 – 12,5% та у 5 балів оцінили 17,5% респондентів. У прояві естетичних емоцій «під час війни» ми отримали наступні результати: у 0 балів оцінили 20% респондентів, 1 – 12,5%, у 2 бали – 22,5%, у 3 бали оцінили 20% респондентів, у 4 та 5 балів оцінили 12,5% опитуваних. Результати прояву *гедоністичних* емоцій «до війни» наступні: у 0 балів оцінили 7,5% респондентів, 1 – 17,5%, у 2 та 3 бали оцінили 25% опитуваних, у 4 бали оцінили 15% та у 5 – 10% тестованих. Результати прояву «під час війни» такі: у 0 балів оцінили 2,5% респондентів, 1 – 15%, у 2 бали оцінили 17,5%, у 3 бали – 32,5% опитуваних, у 4 бали оцінили 15%

тестованих та у 5 балів оцінили 17,5% юнаків. У прояві *акизитивних* емоцій «до війни» ми отримали наступні результати: у 0 балів оцінили 5% респондентів, 1 – 25% опитуваних, у 2 бали оцінили 15%, у 3 та 4 20% опитуваних та у 5 балів оцінили 15% тестованих. Результати прояву «під час війни» наступні: у 0 балів ніхто з респондентів не оцінив, 1 – 22,5% опитуваних, у 2 бали оцінили 12,5%, у 3 бали – 30% юнаків, у 4 бали – 22,5% та у 5 балів оцінили 12,5% опитуваних.

Кількісні показники класифікації емоцій за Б.І.Додоновим «до війни» наведено на рисунку 2.2.1 та результати «під час війни» – на рисунку 2.2.2

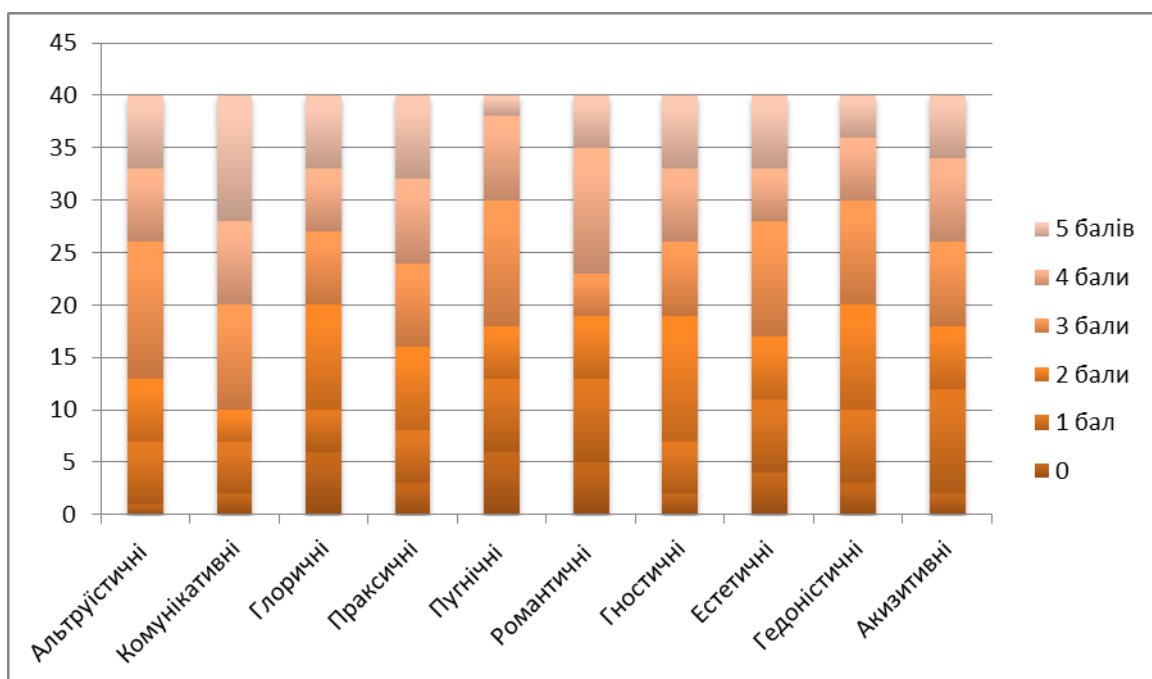


Рис. 2.2.1 Кількісні показники «Класифікації емоцій за Б.І.Додоновим до війни»

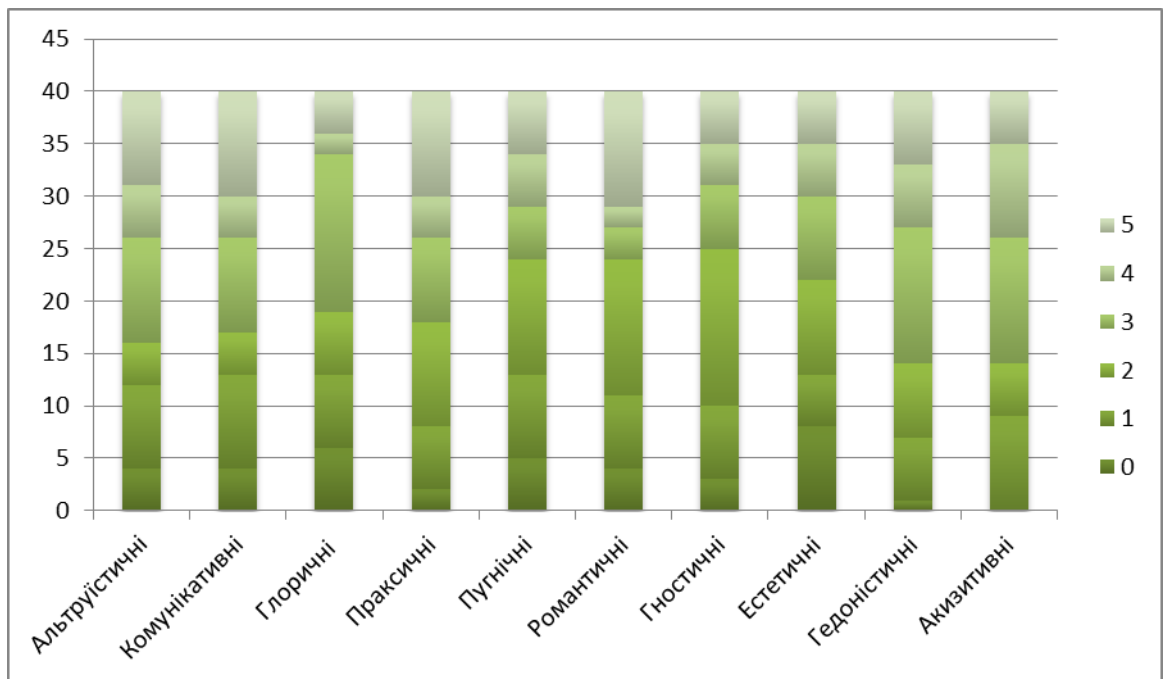


Рис. 2.2.2 Кількісні показники «Класифікації емоцій за Б.І.Додоновим під час війни»

Для діагностики прояву тривожності юнацької молоді у воєнний час, нами був використаний опитувальник «Шкала прояву тривожності Тейлора» (друга методика). Як вже зазначалося вище, усі три методики ми проводили до війни та під час.

За результатами другої методики у відсотковому відношенні до війни низький рівень тривожності був виявлений у 15% опитуваних; середній з тенденцією до низького рівень ми виявили у 57% респондентів; середній рівень з тенденцією до високого був у 25% тестованих; високий рівень тривожності ми досліднили у 3% юнаків та надто високий рівень не виявився у жодного респондента.

Результати опитувальника «Шкала прояву тривожності Тейлора» під час війни були наступними: низький рівень прояву тривожності був виявлений у 2% опитуваних; середній рівень з тенденцією до низького ми виявили у 12% респондентів; середній з тенденцією до високого виявився у 48% опитуваних; високий рівень результати показали у 35% тестованих та надто високий рівень

виявився у 3% юнаків. Кількісні показники результатів методики наведено на рисунках 2.2.3 та 2.2.4.

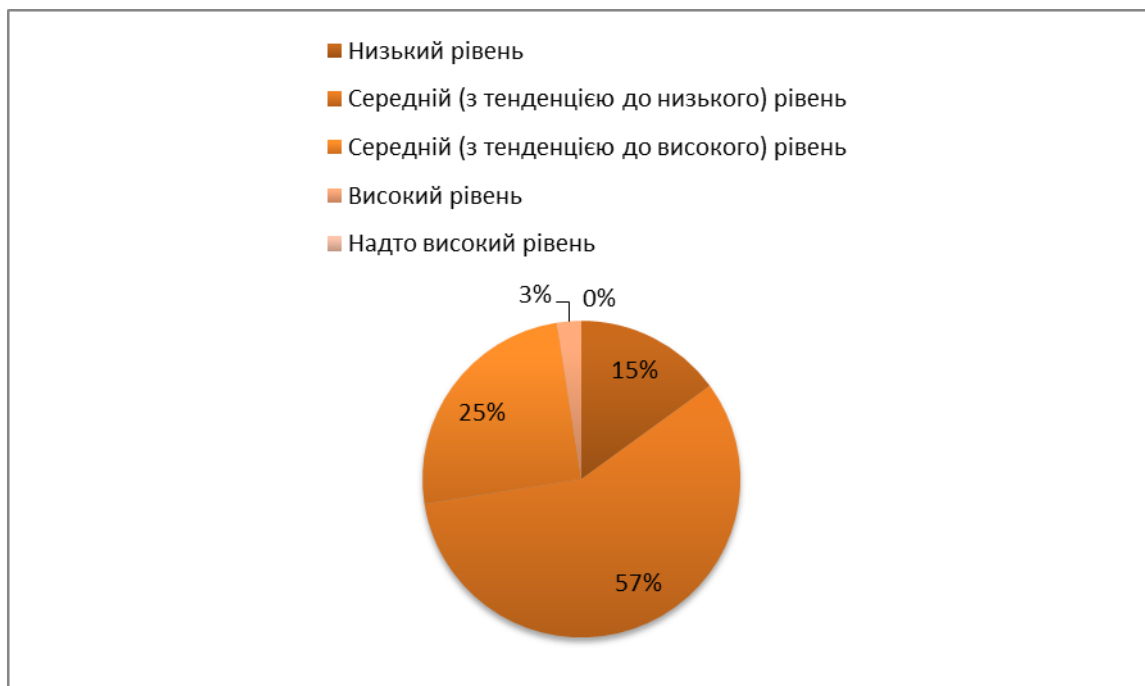


Рис. 2.2.3 Кількісні показники результатів опитувальника «Шкала тривожності Тейлора» до війни

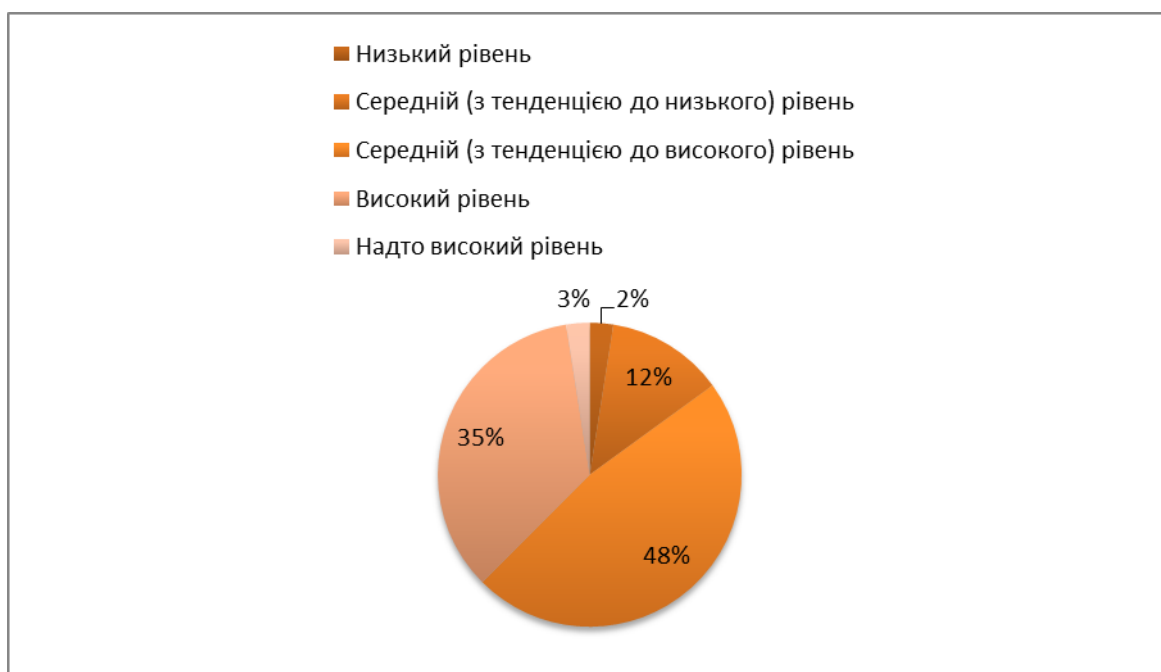


Рис. 2.2.4 Кількісні показники результатів опитувальника «Шкала тривожності Тейлора» під час війни

Третьою методикою був тест САН (самопочуття, активність, настрої). За даною методикою діагностувалось самопочуття, активність та настрої у трьох рівнях вираженості низький, середній та високий. Ми отримали наступні результати: «до війни» самопочуття на низькому рівні не було виявлено у жодного з наших респондентів, опитуваних з середнім рівнем було 15%, а високий рівень самопочуття був у 85% юнаків з нашої вибірки. Активність опитуваних до війни: низький рівень не був виражений у жодного з наших тестованих, у 42,5% був середній рівень активності та у 57,5% респондентів був високий рівень активності до війни. Показники настрою до війни наступні: низький рівень був у 2,5% юнаків, середній показник був у 37,5% та високий рівень до війни був у 60% респондентів. Результати «під час війни» наступні: самопочуття на низькому рівні було виявлено у 52,5% опитуваних, середній рівень був у 35% та 12,5% респондентів мали високий рівень під час війни. Показники активності наступні: низький рівень ми виявили у 62,5% респондентів, середній рівень був у 30% та високий рівень дослідження показало у 7,5% опитуваних. Показники по шкалі настроїв «під час війни» ми одержали такі: низький рівень виявився у 7,5% тестованих, у 50% був середній та у 42,5% опитуваних ми дослідили високий рівень. Кількісні показники результатів методики наведено на рисунках 2.2.5 та 2.2.6.

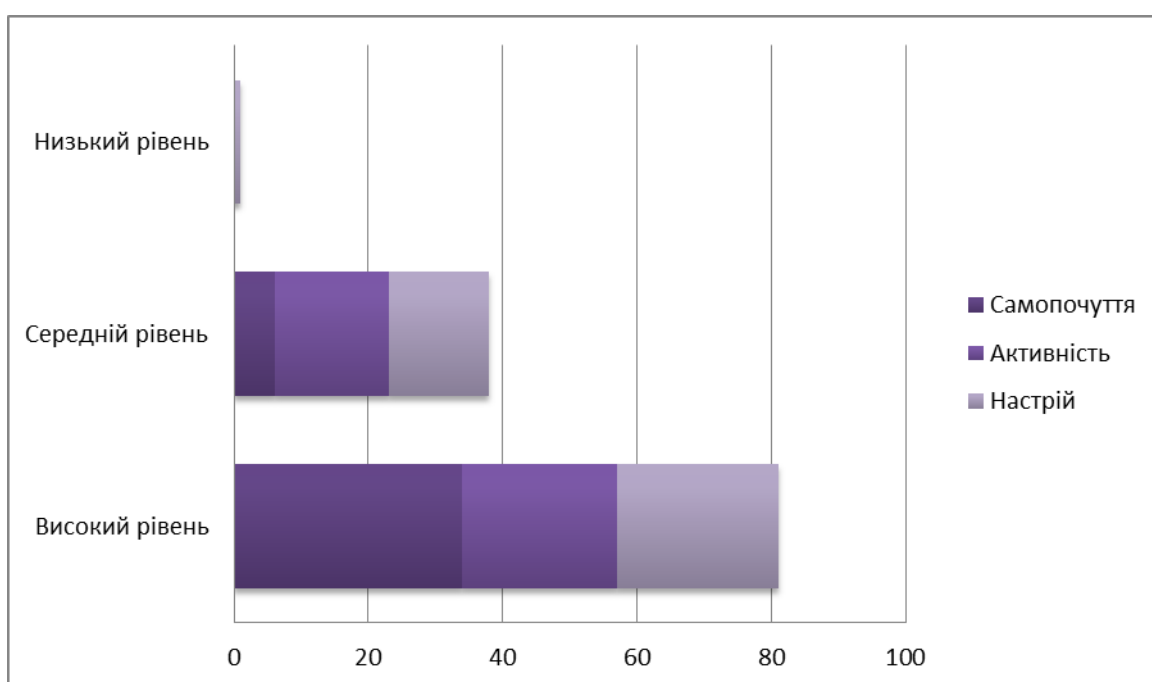


Рис. 2.2.5 Кількісні показники результатів опитувальника «Тест САН (самопочуття, активність, настрої)» до війни

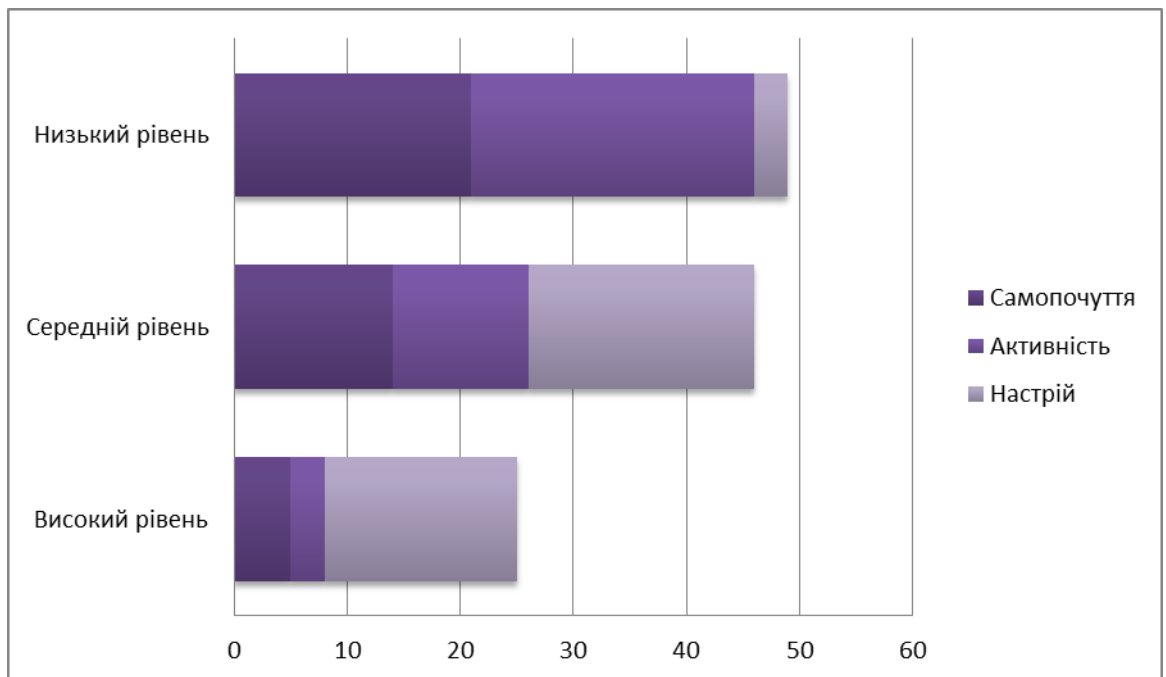


Рис. 2.2.6 Кількісні показники результатів опитувальника «Тест САН (самопочуття, активність, настрої)» під час війни

З метою визначення динаміки емоцій до та під час війни, нами була проведена математична обробка результатів. Для порівняння результатів до та під час війни ми скористалися критерієм t-Ст'юдента для залежних вибірок. Варто зазначити, що між показниками до та під час війни методики «Класифікація емоцій за Б.І.Додоновим» значних відмінностей не виявлено, тому що значимість критерію більша, ніж 0,05.

Також за допомогою критерію t-Ст'юдента для залежних вибірок ми порівняли результати нашої другої «Шкала прояву тривожності Тейлора» та третьої «Тест САН (самопочуття, активність, настрої)» методик. І за першою і за другою методиками значимість критерію менша, ніж 0,05, що говорить про наявність між групами «до війни» та «під час війни» відмінностей.

Четвертою у нашому психологічному інструментарії була авторська анкета для визначення роду діяльності опитуваних «Визначення роду діяльності».

Вік тестованих був від 20 до 23 років, в анкеті було 10 запитань, які стосувалися роду діяльності опитуваних до війни та під час, їхнього місця знаходження під час війни та оцінки власного настрою до війни та під час. Серед 40 респондентів було 24 дівчини та 16 юнаків. Ми отримали такі результати до війни 87,5% опитуваних *працювали та навчалися*, а 12% тільки навчалися; під час війни 77,5% працюють та навчаються, а 22,5% тільки навчаються. *Додаткові заняття* до війни відвідувало 55% опитуваних та під час війни лише 27,5% продовжили свої заняття. *Волонтерством* до війни на постійній основі займалося 20%, 42,5% взагалі не займалося та 37,5% респондентів іноді займалося волонтерством. Під час війни показники значно змінилися, зараз 72,5% займаються волонтерством на постійній основі, 20% опитуваних не займаються та 7,5% іноді. Наступним запитанням було *чи виїжджали з дому під час війни* наші респонденти, на яке ми отримали такі результати 80% виїжджало та 20% анкетованих залишилося вдома. Останнім запитанням було *чи повернулися додому* опитувані нами юнаки. 82,5% відповіли так, що вони повернулися, 7,5% не повернулися та 10% тестованих іноді їздять додому.

2.3 Рекомендації щодо поліпшення емоційного стану юнацької молоді в умовах війни

Знання факторів, а особливо в даний воєнний час, які обумовлюють трансформацію емоційної сфери юнаків дозволяє розробити комплекс рекомендацій, спрямованих на її профілактику, а також формування навичок емоційної саморегуляції.

Перш за все потрібно виробити схеми, за якими ви будете долати тривожність, так як це дуже збиває з пантелику та згодом впливає на загальний стан особистості. Тому ми підготували декілька порад та практик.

Найпершим та найважливішим правилом забезпечення життєдіяльності людини є дихання, тобто насичення організму киснем. Це дуже простий метод

подолання агресивності та тривожності, який називається діафрагмальне дихання. Потрібно покласти руку на живіт та на груди, щоб контролювати якою частиною тіла Ви робите вдих. Вдихаючи, від повітря має надуватися живіт – це є показником глибокого вдиху. На рахунок від одного до чотирьох потрібно повільно вдихати, потім на 3-4 секунди затримати дихання та за 3-4 секунди зробити видих і знову затримати дихання. Це дуже проста вправа, яку потрібно виконувати декілька разів, поки не спаде напруга. Для більшого ефекту на початку можна оцінити рівень тривоги від одного до десяти і в ході виконання спостерігати, як він знижується і робити, поки не спаде до половини і менше.

Наступна тапінг-техніка також допоможе охолонути у стресовій та постстресовій ситуації. Суть її в тому, щоб стукати пальцями по певним точкам на тілі. Також на початку виконання ми радимо оцінити рівень тривоги або стресу від одного до десяти. Хід виконання: кінчиками пальців обох рук спочатку потрібно по кілька секунд стукати по середині голови; потім перейти на лобову частку, а саме зона над бровами; далі переходимо на скроні, усі дії виконуємо обома руками з обох сторін одночасно; наступна зона, в якій виконуємо постукування – під очима, на кожній зоні потрібно виконувати по пару секунд; далі потрібно стукати під носом; затим посередині підборіддя; потім потрібно перейти на ключиці по всій їх довжині; наступна зона – під пахвами по черзі під одною, а потім під іншою; наступною йде так звана «зона карате», яка розташована на боковій частині долоні, потрібно знайти середину та кілька секунд стукати; останньою зоною є кінчики пальців на обох руках, потрібно по черзі простукати пальці однієї руки, далі іншої. Цю методику потрібно виконувати від трьох разів, поки вплив стресового фактору не почне сприйматися менш болючіше.

Також є більш простіша та швидша у виконанні тапінг техніка «Метелик». Там постукування відбувається лише по одній зоні. Для початку потрібно схрестити обидві долоні, взявшись великими пальцями разом; наступний і останній крок - розташувати пальці на ключиці та стукати, поки

рівень збудження не спаде. Для того, щоб побачити результат даних вправ та будь-яких інших для подолання різних почуттів, ми рекомендуємо на початку давати оцінку емоції або почуттю, на яке безпосередньо і направлена робота.

Пропрацювавши безпосередньо над найбільш емоційно напружуючими факторами та знизивши рівень тривожності, ми можемо починати роботу над поліпшенням емоційного стану юнаків в умовах війни.

Важливим фактором у воєнний стан, який значно впливає на емоційний аспект юнаків є місцеперебування. Якщо емоційна ситуація критична та тут юнак зазнав значних змін, потрібно змінити місце, в якому Ви знаходитесь, на більш безпечне. Змінивши місце свого перебування, варто повертатися в до звичних справ, наприклад, прибирання, готування та інше. Це допоможе відчутти довоєнне життя. Попри сум та спустошення, деякі психологи радять проговорювати проблеми, причини, та все те, що негативно впливає на Вас та Ваш емоційний стан з іншими людьми. Говорити про це вдома з батьками та родичами, друзями, щоб більше розуміти причини. Проговорюючи це багато разів, кожного разу негативно впливова ситуація буде сприйматися менш вразливо, та згодом зовсім перестане діяти на Ваш емоційний стан.

Також не потрібно стримувати своїм емоцій, у разі, якщо хочеться поплакати, це варто зробити, тому що нам всім відомо, іноді таке заняття може виявитися терапевтичним.

Важливо звертати увагу на те, що робить вас живими, тобто те, чим ви займалися до війни. Так мозок пристосується до нових реалій, завдяки знайомим справам, а згодом емоційний стан стабілізується і наскільки можливо прийде в норму.

У теперішній воєнний час не аби як важливо власне емоційне становище, тому що факторів, які його погіршують дуже багато, а часу для відновлення потрібно вдвічі більше. Найголовнішим завданням є ідентифікувати свої емоції та працювати над тим, щоб поліпшувати власний емоційний стан навіть у нових реаліях.

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи було описано організаційно-методичні складові проведення емпіричного дослідження, діагностику вивчення трансформації емоційної сфери юнацької молоді у воєнний час, аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, також ми розробили практичні рекомендації юнакам для поліпшення емоційного стану та зниження тривожності.

У ході проведеного нами констатувального експерименту, ми можемо зробити наступні висновки до другого розділу даного дослідження.

1) Аналіз результатів проведення констатувального експерименту засвідчує той факт, що за допомогою використання класифікації емоцій за Б.І.Додоновим, яка була спрямована на визначення відмінностей в емоційній сфері юнаків до та під час війни, ми визначили, за допомогою критерію t-Стьюдента, що значних відмінностей не виявлено.

2) Керуючись отриманими результатами методики «Шкала прояву тривожності Тейлора», ми можемо побачити, що рівень тривожності нашої групи опитуваних до війни та під час війни зазнав змін. Під час війни показники тривожності зросли, у більшій кількості респондентів ми визначили середній з тенденцією до високого та високий рівні.

3) За результатами методики «Тест САН (самопочуття, активність, настрої)» ми також можемо побачити значні відмінності між показниками до війни та під час війни. Самопочуття та активність на низькому рівні ми не виявили у жодного респондента, а низькі показники настрою були у 2,5% респондентів. Більший відсоток припав на середній та високий рівні. Та за результатами під час війни значано збільшилася кількість респондентів з низьким рівнем самопочуття, активності та настрою, що можна побачити на діаграмах у розділі 2.2.

4) За результатами нашої анкети вид діяльності опитуваних юнаків дещо змінився. Великий відсоток респондентів почав активно зацікавитися

волонтерством. Також тестовані продовжили працювати, навчатися та відвудувати додаткові заняття. Деякі опитувані знаходяться не вдома з початку війни в країні, але більший відсоток опитуваних, які виїжджали з дому, але вже повернулися.

5) Надані нами рекомендації дадуть змогу заспокоїтися, усвідомити, знизити рівень та інтенсивність негативних впливів на емоційну сферу. Та безпосередньо поліпшити емоційний стан юнацької молоді у военний час.

ВИСНОВКИ

Метою нашої роботи було дослідження тенденцій змін, що відбуваються в емоційній сфері особистості юнацького віку в умовах військового часу.

1. Юнацький вік є завершальним етапом формування особистості. Формується абстрактно-логічне мислення, збільшується обсяг пам'яті. Емоційна сфера юнаків стає більш гнучкою та насиченою, ніж емоційна сфера підлітків, юнакам легше контролювати прояви своїх емоцій, так як їхнє емоційне життя стає стабільнішим. В цей період остаточно формується образ «Я». З'являється поняття ідентичності, саме з чим пов'язана криза юнацького віку – «криза ідентичності». У вольовій сфері рівень самоконтролю зростає, що полегшує процес досягання мети.

2. Щодо трансформації особистості в екстремальних умовах життєдіяльності, то ми можемо зробити наступні висновки. Перебуваючи в екстремальних умовах, усі сфери людини зазнають значних змін, тому що всі психічні процеси перенавантажуються, рефлексія у тому числі гальмується, тому робота психіки стає нерефлексованою, індивід стає дезорганізованим,

тощо. На соціально-психологічному рівні обсяг та швидкість поступання нової інформації збільшується, що може призвести до обмежень деяких властивостей особи.

3. Ми дібрали психодіагностичні методики для дослідження предмета дослідження. За допомогою класифікації емоцій за Б.І.Додоновим визначили тенденцію змін емоцій до війни та під час війни. Визначили як змінився рівень прояву тривожності до війни та під час, за допомогою методики «Шкала прояву тривожності Тейлора». Виявили яких змін набуло самопочуття, активність та настрої наших респондентів під час війни, використавши методку «Тест САН (самопочуття, активність, настрої)». Та за допомогою авторської анкети «Визначення роду діяльності», порівняли які зміни відбулися у наших опитуваних з початком війни, що могло б вплинути на результати показників методик.

4. Нами було досліджено, що за класифікацією емоцій за Б.І.Додоновим значних змін між показниками до війни та під час війни не відбулося. Це нам вдалося визначити за допомогою критерію t-Стюдента для залежних вибірок. Також ми побачили, що рівень тривожності опитуваних юнаків під час війни зріс, в порівнянні з результатами до війни. За результатами методики «Тест САН (самопочуття, активність, настрої)» також були виявлені значні зміни, всі три показники стали менш виражені, тобто змінилися на низький рівень. За отриманими показниками анкети «Визначення роду діяльності» можна побачити, що рід діяльності опитуваних все ж таки набув змін. Дехто залишив роботу, хтось перестав відвідувати додаткові заняття та курси, більшість з нашої вибірки почала активно займатися волонтерством, більше половини респондентів виїжджали з дому, та більшість повернулася назад, але є також відсоток юнаків, які все ще залишаються не вдома.

5. За допомогою рекомендацій юнаки можуть поліпшити свій емоційний стан навіть без відвідування психологів та повернутися до звичного способу життя. А завдяки методикам на зменшення тривожності, можуть помітно покращити свій стан та стати більш стресостійкими.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алпатова О.В. «Вікова психологія».
2. Андреева Г. М. Социальная психология : учебник для высших учебных заведений / Г. М. Андреева. — М. : Аспект Пресс, 1998. — 376 с.
3. Бассин Ф.В. Проблема психологической защиты / Ф.В. Бассин, М.К. Бурлакова, В.Н. Волков // Психол. журнал. — 1988. — Т.9. — № 37. — С.78-86.
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. Васянович Г. П. Педагогічна етика : навч. посібник / Г. П. Васянович. — Львів : «Норма», 2005. — 344 с.
6. Вилюнас В К. Психология эмоциональных явлений. – М.: Изд-во МГУ, 1976.
7. Виноградова Л.В. Когнітивні аспекти суб'єктивного відображення емоційно важливих життєвих ситуацій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Л.В. Виноградова. — Київ, 1995. — 21 с.

8. Додонов Б.И. В мире эмоций. - К.: Политиздат Украины, 1987. - 140 с.
9. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. - М.: Политиздат, 1978. - 272 с.
10. Дуткевич Т.В. Загальна психологія: (Конспект лекцій): Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Кам'янець-Подільський держ. педагогічний ун-т. Кафедра психології. — Кам'янець-Подільський, 2002. — 96с.
11. Екімчік О.А.. Когнітивний і емоційний компоненти любові у людей різного віку, 2009 Москва: Інститут Психології РАН. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.13 - психологія розвитку, акмеологія (психологічні науки). Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Крюкова Тетяна Леонідівна. Анотація. Об'єкт: любов як віково-психологічний феномен. Предмет: когнітивно-поведінковий.
12. Ермолаева, М.В. Основы возрастной психологии и акмеологии: Учебное пособие / Текст. М.В. Ермолаева. М.: Издательство «Ось-89», 2003.- 416с.
13. Игнатенко И.В. Исследование эмоциональной сферы в структуре развивающейся личности //Проблема особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень. Тези доповідей Третьої Всеукр. конф. молодих науковців. – К.: КНУ ім. Т.Шевченка, 2000. – С. 80-81.
14. Игнатенко И.В., Чебыкин А.Я. Особенности развития эмоциональной устойчивости у детей разного возраста //Наука і освіта. – Одеса, 2000. –№1-2. – С. 15-18.
15. Игнатенко І.В., Чебикін О.Я. Залежність розвитку емоційної сфери від змін у структурі особистості дитини //Политика и политическая культура в условиях становления и развития украинского общества. Материалы Всеукраинской научно-практической конференции молодых ученых. – Одесса, 1999. – С. 138-139.

16. Іжванова Е.М.. Розвиток статевої ідентичності в юнацькому та зрілому віці, 2004 Москва: МГУні-т ім. М. В. Ломоносова. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Спеціальність - 19.00.13. - Психологія розвитку, акмеологія. (На правах рукопису). Науковий керівник - доктор психологічних наук О. А.)
17. Изард К.Е. Психология эмоций. — СПб.: Питер, 2000.
18. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. — СПб., 2002. — С.38-68.
- 19.
20. Кепалайте А.П., Суворова В.В. Экспериментальное изучение положительных и отрицательных эмоций. // "Вопросы психологии". — 1991, № 2.
21. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості – К.: «Либідь», 2007. – 156 с.
22. Кон И.С. Сексуальная культура XXI века / И.С. Кон // Педагогика. – 2003. - №4. – С. 3 – 15.
23. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989. - 216 с.
24. Кон И.С. Психология старшеклассника. - М.: Просвещение, 1980. - 192 с.
25. Костюк Г.С. Принцип развития в психологии //Методологические и теоретические проблемы психологии. - М.: Наука, 1969. - С. 118 - 152.
26. Кочарян А. Беременность как эмоционально-трудная ситуация / А. Кочарян, В. Кузнецова // Психологічні перспективи. — Вип. 13. — Луцьк, 2009. — С. 230-235.
27. Кошлань И.Г. Психологические особенности юношей – представителей мономодальных типов эмоциональности. // Наука і освіта, 2004. — № 4 - 5 — С. 36 – 40.
28. Кошлань И.Г. Сочетания индивидуальных типов эмоциональности юношей: попытка классификации / Психологія сучасності:

наука і практика (тези). II частина. – Одеса: ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2004. — С. 41 – 43.

29. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции: Конспект лекций. – М., 1971.

30. М. В. Савчин, Л. П. Василенко. Вікова психологія. Навчальний посібник - с.238

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

32. 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.

33. Мельничук І.В. Генеза емоційних особливостей у сучасних дітей. //Наука і освіта. – Одеса, 2002. –№5. – С. 42-44.

34. Методика діагностики типа емоціональної реакції на вплив стимулів оточуючої середовища В.В.Бойко / Практическая психодіагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д.Я. - Самара, 2001. – С.184-192.

35. Ольшанникова А. Е. Эмоции и воспитание. — М., 1983. — 80 с.

36. Ольшанникова А. Е., Рабинович Л. А. Опыт исследования некоторых индивидуальных характеристик эмоциональности // Вопр. психол. — 1974. — № 3. — С. 65—73.

37. Ольшанникова А.Е., Семенов В.В., Смирнов Л.М. О методах, диагностирующих некоторые параметры эмоциональности, связанные с детерминацией эмоциональной устойчивости. // Спорт, психофизическое развитие и генетика. — М., 1976.

38. Ольшанникова А.Е., Ямпольский Л.Т. О структуре качественных характеристик эмоциональности. (Оценка гипотезы средствами факторного

анализа). // Психология и психофизиология индивидуальных различий. — М., 1977.

39. Павлов И. П. Полное собр. соч. — М., 1951.

40. Пиняева, С.И., Андреев, Н.В. Личностное и профессиональное развитие в период зрелости Текст. / С.И. Пиняева, Н.В. Андреев // Вопросы психологии. 1998. — № 2. - С.3-10.

41. Плоткин А. А. Структура качественных индивидуальных особенностей эмоциональности // Вопр. психол. — 1982. — № 5. — С. 114—118.

42. Походенко С.В. Особливості соціалізації юнаків у мікросередовищі. //Проблеми соціалізації сучасних підлітків. — Запоріжжя. —1998. — С.6-56.

43. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. 8-е издание. — СПб.: Питер, 2000.

44. Реан А.А. Психология изучения личности: Учеб. пособие. - СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999. - 288 с.

45. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. — М.,1979.

46. Рубинштейн С. Л Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 1999.

47. Сапогова, Е. Е. Психология развития человека / Е. Е. Сапогова. — М., 2001. — С. 57–90

48. Столяренко, А.М. Общая и профессиональная психология: Учеб. пособие для средних профессиональных учебных заведений Текст. / А.М. Столяренко. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 382с.

49. Фетискин Н. П. Влияние мотивации на устойчивость к однотипной деятельности // Ананьевские чтения-99: Тезисы научно-практической конференции. – СПб., 1999. – С. 127-128.

50. Чебыкин А. Я. Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности. – Одесса, 1992.

51. Якобсон П.М. Проблема психологии эмоций. // Психологическая наука в СССР. — М., 1960 — Т.2.
52. http://gc-pmss.ru/files/pdf2017/oprosnik_san.pdf
53. <http://medbib.in.ua/yunosheskiy-voznrast-39989.html>
54. https://pidru4niki.com/16340322/psihologiya/vidi_emotsiy_pochuttiv
55. <https://psyhosoma.com/uk/testuvannya-na-trivozhnist-shkala-tejlor/>
56. <https://studfile.net/preview/5512009/page:4/>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Перед Вам 10 типів емоцій за Б.І.Додоновим. Оцініть по 5-бальній системі кожен тип «я так вважав до початку війни» і «так вважаю сьогодні» (це має бути дві різні колонки «до» та «тепер»).

5 – це найвищий рівень.

0 – найнижчий.

1. Альтруїстичні емоції.

Альтруїстичні емоції виявляються в переживанні почуття занепокоєння за долю кого-небудь і в піклуванні, у співпереживанні радості та успіхів іншого, у почуттях ніжності, розчулення, відданості, участі, жалощів.

2. Комунікативні емоції.

Комунікативні емоції - це ті, які виникають як реакція на задоволення або незадоволення прагнення до емоційної близькості (мати співчутливого друга, співрозмовника тощо), бажання спілкуватися, ділитися думками й переживаннями, розуміти один одного.

3. Глоричні емоції.

Ці емоції пов'язані з потребою в самоствердженні, славі, у прагненні завоювати визнання, пошану. Виявляються ці емоції в почутті враженого самолюбства й бажанні взяти реванш, у почутті гордості, переваги.

4. Праксичні емоції.

Це емоції, які виникають у зв'язку з діяльністю, її успішністю чи неуспішністю, бажанням домогтися успіху в роботі, наявністю труднощів. Виражаються ці емоції у почуттях захопленості роботою, задоволенні результатами своєї праці, приємній втомі, переконанні, що день пройшов марно.

5. Пугнічні емоції.

Вони пов'язані з потребою в подоланні небезпеки, на основі якої виникає інтерес до боротьби. Це прагнення гострих відчуттів, захоплення небезпекою, ризиком, почуття спортивного азарту, «спортивна злість», гранична мобілізація власних можливостей.

6. Романтичні емоції.

Це емоції, що пов'язані з прагненням до всього незвичайного, таємничого, незвіданого. Виявляються в очікуванні «світлого чуда», у привабливому почутті далини, особливої значущості того, що відбувається, або в зловісно-таємничому почутті.

7. Гностичні емоції.

Це те, що звичайно називають інтелектуальними почуттями. Типова ситуація, яка збуджує ці емоції, – це проблемна ситуація. Виявляються ці емоції у здивуванні, почутті зрозумілості чи невиразності, у прагненні перебороти протиріччя у власних міркуваннях, у радості відкриття істини.

8. Естетичні емоції.

Виявляються вони в насолоді красою, в почутті витонченого, граціозного, піднесеного або величного, хвилюючого драматизму.

9. Гедоністичні емоції.

Це емоції, які пов'язані із задоволенням потреби в тілесному і духовному комфорті. Виражаються вони в насолоді приємними фізичними відчуттями від смачної їжі, тепла, сонця тощо, у почутті безтурботності, «солодкої лінії», у легкій ейфорії.

10. Акізитивні емоції.

Ці емоції спричиняє інтерес до заощадження, колекціонування, придбання речей. Виявляються в радості з нагоди придбання нової речі, від збільшення своєї колекції, у приємному почутті при огляді власних накопичень тощо.

Шкала прояву тривожності Тейлор Особистісний опитувальник, опублікований в 1953 р. Ж. Тейлор і призначений для виміру тривожності як особистісної якості. Методика була створена на основі тверджень опитувача ММРІ. Т. Немчинова Інструкція: «Вам будет предложено несколько вопросов, касающихся особенностей Вашего характера и поведения в различных ситуациях. Отвечайте на них «да» или «нет», долго не раздумывая. При этом не пропускайте какого-либо вопроса».

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА:

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
19. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
20. Мне нередко снятся кошмарные сны.
21. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
22. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
23. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
24. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.

25. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
26. Я работаю с большим напряжением.
27. Я легко прихожу в замешательство.
28. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я - человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности. Каждый ответ «да» на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 и ответ «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл. Суммарная оценка: 40—50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 25-40 баллов свидетельствует о высоком уровне тревоги; 15—25 баллов — о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5—15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0—5 баллов — о низком уровне тревоги.

ДОДАТОК В

«Тест САН (самочувствие, активность, настроение)»

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое Вы испытываете в **НАСТОЯЩИЙ** момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный

ДОДАТОК Г

«Визначення роду діяльності»

1. Ваш вік *
2. Ваша стать *
3. Чим Ви займалися до війни? *
 - а) Працював/працювала
 - б) Навчався/навчалася
 - в) І те, і інше
 - г) Інше:
4. Чим Ви займаєтеся під час війни? *
 - а) Працюю
 - б) Навчаюся
 - в) І те, і інше
 - г) Інше:
5. Чи відвідували Ви додаткові заняття до війни? *
 - а) Так
 - б) Ні
6. Чи відвідуєте Ви додаткові заняття під час війни? *
 - а) Так
 - б) Ні
7. Чи займалися Ви волонтерством до війни? *
 - а) Так
 - б) Ні
 - в) Іноді
8. Чи займаєтеся Ви волонтерством під час війни? *
 - а) Так
 - б) Ні
 - в) Іноді
9. Чи виїжджали Ви з дому з початку війни? *
 - а) Так
 - б) Ні
10. Чи повернулися Ви додому? *
 - а) Так
 - б) Ні
 - г) Іноді їжджу додому