

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Кондратюк Алли Миколаївни

УДК 159.944.4

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Дослідження емоційної сфери особистості підліткового віку в умовах війни

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра психології.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

А. М. Кондратюк

Керівник роботи:

професор С.М. Ситняківська

Науковий консультант:

доктор психологічних наук,

професор Л.П. Журавльова

Висновок кафедри _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри
№ _____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти

_____ захистив (ла)
(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____
за шкалою ECTS _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Кондратюк А. М. Дослідження емоційної сфери особистості підліткового віку в умовах війни. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія», ОПП «Практична психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Кваліфікаційна робота передбачає емпіричне дослідження емоційного стану підлітків в умовах війни в Україні. За результатами теоретичного аналізу обґрунтовано розвиток емоційної сфери особистості, проаналізовано основні теорії емоцій у психологічних дослідженнях, їх класифікацію та характеристику, роль і функції у керуванні поведінкою та діяльністю людини.

Емпірично виявлено, що в умовах війни в Україні психоемоційний стан здобувачів освіти суттєво погіршився. Тому, важливо зосередити особливу увагу на психологічній роботі з негативними емоційними станами всіх учасників освітнього процесу та підвищенні їх навичок управління та контролю власними емоціями, адекватному реагуванні на емоційні прояви оточення, подолання емоційної напруги, страху, тривожності, негативних емоцій.

У своїй дослідницькій роботі ми довели необхідність використання у освітньому процесі сучасних ефективних способів, прийомів, методів, технік та вправ для гармонізації емоційної сфери здобувачів освіти та педагогічних працівників.

Ключові слова: емоції, емоційна сфера особистості, підлітковий вік, емоційна напруга, тривожність.

SUMMARY

Kondratiuk A. Study of the emotional sphere of adolescent personality in war conditions.

Qualification work for the master's degree in specialty 053 "Psychology", OPP "Practical Psychology." - Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

The qualification work involves an empirical study of the emotional state of adolescents in the context of war in Ukraine. Based on the results of the theoretical analysis, the development of the emotional sphere of personality is substantiated, the main theories of emotions in psychological research, their classification and characteristics, role and functions in managing human behavior and activity are analyzed.

It has been empirically found that in the context of the war in Ukraine, the psycho-emotional state of students has deteriorated significantly. Therefore, it is important to focus on psychological work with negative emotional states of all participants in the educational process and improve their skills in managing and controlling their own emotions, adequately responding to emotional manifestations of others, overcoming emotional stress, fear, anxiety, and negative emotions.

In our research work, we have proved the necessity of using modern effective ways, techniques, methods, techniques and exercises in the educational process to harmonize the emotional sphere of students and teachers.

Key words: emotions, emotional sphere of personality, adolescence, emotional stress, anxiety.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	10
1.1. Психологічна характеристика емоційної сфери особистості	10
1.2. Вивчення психоемоційного стану підлітків в сучасних умовах	17
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ ...	22
2.1. Методи дослідження емоційного стану підлітків в сучасних умовах війни.....	22
2.2. Особливості організації дослідження емоційного стану підлітків в сучасних умовах війни.....	24
Висновки до розділу 2	25
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ ...	27
3.1. Аналіз результатів дослідження емоційного стану підлітків в сучасних умовах війни.....	27
3.2. Психологічні рекомендації гармонізації емоційної сфери підлітків в сучасних умовах війни.....	31
Висновки до розділу 3	33
ВИСНОВКИ	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	36
ДОДАТКИ	39

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психологічні механізми впливу емоційної сфери на стан людини, визначення ролі функцій емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю, розвиток емоційного інтелекту, як ключової складової успішної гармонійної особистості, є ключовими питаннями у результатах та висновках наукових досліджень останніх років.

Війна впливає на психічне здоров'я кожного громадянина України. Стресові ситуації через постійну загрозу власному життю та життю рідних і близьких викликають відповідні негативні емоції у людей. Сучасні реалії є надзвичайно складними та непередбачуваними: втрата будинку, нестача їжі та води, медикаментів, випадки жорстокого насильства, поранення, втрата рідних, друзів. Все це відображається на фізичному та емоційному стані людини.

Одним із головних завдань сьогодення є своєчасна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу, спрямована на контролювання свого внутрішнього емоційного стану, захист себе від травматичних переживань і страхів, засвоєння нових цінностей і норм емоційності у поведінці особистості, конструктивного сприймання власних емоцій та емоцій оточуючих.

Дослідження емоційного стану особистості та поняття стресу широко представлені у роботі зарубіжних (Р. Берріос, В. Джеймс, К. Ланге, К. Ізард, Г. Сельє, А. Сімон, Ч. Спілбергер) і вітчизняних психологів (Г. Г. Вербіна, Б. І. Додонов, І. П. Симонов). Аналіз цих досліджень демонструє різноманітність трактувань і підходів до вивчення емоцій, стресу та емоційних станів загалом.

Будучи актуальною, проблема впливу емоцій на стан людини передбачає пошук ефективних способів, засобів, форм та методів гармонізації емоційної сфери. Отже, дана проблема є соціально значущою та маловивченою, що і зумовило вибір нашої теми дослідження, а саме: *«Дослідження емоційної сфери особистості підліткового віку в умовах війни»*.

Мета дослідження: дослідити емоційну сферу особистості підліткового віку в умовах війни.

Відповідно до поставленої мети **визначені основні завдання дослідження:**

- 1) дослідити психологічні концепти емоційної сфери особистості;
- 2) здійснити дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах війни в Україні;
- 3) проаналізувати отримані результати дослідження та розробити рекомендації щодо гармонізації емоційної сфери підлітків.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості в підлітковому віці.

Предмет дослідження: дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах війни в Україні.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що сучасні умови війни в Україні є чинником підвищеної емоційної напруги для підлітків, що впливає на рівень загального психологічного їх самопочуття.

Теоретико-методологічною основою дослідження становлять теорії емоцій (В. Вундт, Джемс Е., П. Жане, К. Изард, Ланге К., П. Симонов, Д. Хебб та інших вчених), класифікація та характеристика емоцій (Л. Аболін, Р. Берріос, Б. Вайнер, В. Джеймс, Б. Додонов, П. Екман, К. Изард, В. Макдауголл, А. Сімон, Дж. Уотсон та інших вчених).

Для реалізації поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження:** теоретичні (аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення даних), емпіричні («Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла; анкета оцінка емоційного стану здобувачів освіти, опитувальник емоційного стану учасників освітнього процесу (авторська розробка), Тест шкільної тривожності Філіпса); методи математико-статистичної обробки, графічні методи.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося впродовж 2023-2024 років на базі Головинського вищого професійного училища нерудних технологій. До вибірки ввійшли підлітки загальною чисельністю 50 осіб.

Практична значущість одержаних результатів полягає у тому, що на основі результатів дослідження емоційного стану підлітків було розроблено

рекомендації щодо гармонізації їх емоційної сфери, які можуть бути використані у різних формах та видах роботи в закладах освіти.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження: досліджено психологічні концепти емоційної сфери особистості; розглянуто основні теорії емоцій у психологічних дослідженнях, їх диференціація та характеристики; з'ясовано роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю людини; розроблено рекомендації щодо гармонізації емоційної сфери здобувачів освіти.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Положення та результати дослідження представлені для обговорення на 2 науково-практичних конференціях: науково-практичній конференції за результатами I туру Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт факультету права, публічного управління та національної безпеки «Студентські наукові читання – 2024» (м. Житомир, Україна; 11 грудня 2024 року) та Міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції на тему: «Дев'яносто другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки» (м. Ополе, Польща; 18-19 грудня 2024 року).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 публікаціях:

1. Кондратюк А., Кучерявенко О. Дослідження ролі емоцій в житті людини. *Дев'яносто другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції* (м. Львів, Україна – м. Ополе, Польща, 18-19 грудня 2024 р.). [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-5099/>

1. Кондратюк А.М. Дослідження психоемоційного стану студентів профучилища в умовах війни в Україні: теоретичний аналіз. *Дев'яносто другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції* (м. Львів, Україна – м. Ополе, Польща, 18-19 грудня 2024 р.). [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-5097/>

2. Кондратюк А., Кучерявенко О. Психологічна характеристика емоційної сфери особистості в сучасних умовах війни. *Студентські наукові читання-2024 : Матеріали студентської науково-практичної конференції*, 11 грудня 2024 року. Житомир: Поліський національний університет, 2024. (подано до друку).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 41 найменувань та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 41 сторінок, основний зміст роботи викладено на 35 сторінках.

РОЗДІЛ 1

АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

1.1. Психологічна характеристика емоційної сфери особистості

Знайомство з базовими емоціями розпочинається у дитини з народження, адже вона починає отримувати інформацію про основні емоції та соціальні навички від своїх батьків, рідних, знайомих та друзів під час міжособистісної взаємодії. Кожного дня велика кількість життєвих ситуацій викликає у людини різні за модальністю емоції (здивування, радість, відрaza, тривога тощо). Особливо гостро ці ситуації (політичні конфлікти, окупація територій, військові обстріли, вимушене переселення, втрата рідних, будинків тощо) відчуються особистістю саме зараз, в умовах повномасштабного, агресивного збройного вторгнення росії в Україну. Це спричинює значні негативні емоції в людини, впливає на стан її психічного здоров'я, а отже є необхідність у своєчасній і належній психологічній підтримці й допомозі.

Під час аналізу останніх наукових досліджень та публікацій вчених, які досліджують емоційну сферу особистості, з'ясовано надзвичайно важливу роль емоцій у всіх сферах життя людини. Емоційна сфера психіки, як своєрідна форма відображення дійсності особистістю, виникла в процесі еволюції та представляє узагальнену чуттєву реакцію організму у відповідь на різні за характером екзогенні та ендogenousні сигнали середовища. Різноманітні реакції людського організму на певну ситуацію тісно пов'язані із виникненням емоцій. Тобто, об'єкт і ситуація сприймаються не лише так, як вони існують, а й у своєму емоційному значенні [2; 10; 13].

Суть поняття «емоції» (лат. *emovere* – хвилювати, збуджувати) у психологічному словнику розкривається як «психічні стани і процеси, в яких відображається безпосереднє, ситуативне переживання життєвих явищ, зумовлене їх відношенням до потреб суб'єкта» [25, с.120]. Вчені

диференціюють емоції на два полярні класи: позитивні емоції, що зумовлені позитивними впливами, сприятливими для їх організму; негативні, які стимулюють активність організму на уникнення шкідливих впливів. В екстремальних умовах у людини може розвиватися емоційний стан афекту, який характеризується сильним і короткочасним нервовим збудженням, втратою контролю за власними діями, бурхливим вираженням емоцій.

Емоційне життя людини дуже насичене різноманітним змістом і може відображати оцінне ставлення до конкретних досягнень у діяльності та поведінці людини (радість, смуток, жаль тощо), конкретних умов, що сприяють або перешкоджають діяльності (гордість, захопленість, страх, гнів тощо), конкретних ситуацій (почуття захопленістю результатом, почуття гордості тощо). Ставлення до відображуваних явищ представлено в емоціях через:

- їх якісні характеристики (позитивні, негативні; модальність);
- динаміку зовнішнього вираження (рухи, міміка тощо);
- динаміку протікання (інтенсивність, тривалість) [20].

Емоціям притаманна низка властивостей, а зокрема:

- 1) універсальність;
- 2) пластичність;
- 3) накопичення;
- 4) переключення;
- 5) зараження;
- 6) адаптивність;
- 7) домінантність;
- 8) амбівалентність;
- 9) іррадіація;
- 10) перенесення на інші об'єкти;
- 11) динамічність [8; 9; 14; 16].

Універсальність емоцій означає, що механізми їх виникнення є специфічними і не пов'язані з механізмами виникнення конкретних потреб.

Пластичність емоцій дозволяє переживати ту саму емоцію з різними відтінками. Емоції, пов'язані з одним об'єктом, з часом збільшуються у своїй інтенсивності, накопичуються та зміцнюються. Переключення емоцій передбачає, що предметом однієї емоції стає інша емоція. "Зараження" емоцій полягає в передачі свого настрою іншим людям, які спілкуються з певною особою. Адаптивність емоцій проявляється у притупленні переживань при тривалому повторенні тих самих подразників. Домінантність характеризується тим, що сильні емоції можуть придушувати протилежні собі емоції. Амбівалентність емоцій полягає в можливості переживати одночасно як позитивні, так і негативні емоційні стани. Іррадіація – дозволяє поширювати певний емоційний настрій з обставин, які його спершу зумовили, на все, що людина сприймає. Так, наприклад, розлючену людину все дратує, а щаслива людина помічає все в позитивному світлі. Властивість переносу емоцій, полягає в перенесенні на інші об'єкти та предмети емоцій певного характеру (позитивні емоції до рідних людей, країни). Динамічність В. Вундт пояснює як фазовість перебігу емоцій, тобто наростання емоційного напруження та його розрядка, яка відбувається при здійсненні вчинку, при чому людина переживає її як полегшення, умиротворення або повне знесилення [11].

Отже, емоційна сфера особистості зазнає постійного впливу середовища, когнітивних та фізіологічних факторів. Форми прояву емоцій органічно вплетені в життя людини. Емоційна сфера особистості невідривна від розвитку уявлення, уяви, мислення, відчуттів та сприймання. Вона має низку своїх властивостей та характеристик, динаміку вираження та полярність, специфічність проявів, які впливають на ці процеси. В емоціях як суб'єктивні переживання, так і їхні об'єктивні прояви детерміновані впливом зовнішнього світу і виступають його відображенням. А тому зовнішній вплив вимірюється чимось таким, що належить особистості, притаманне їй, набирає певного емоційного характеру. Таким чином, емоції виконують функцію оцінки, інформуючи про значення того чи іншого явища для особистості та

спонукаючи її до дії, що в свою чергу зумовлює загальну спрямованість та динаміку людської поведінки [12].

Існують різні наукові класифікації емоцій. Так, залежно від структури, вчені класифікують емоції на прості та складні, залежно від забарвленості – на позитивні та негативні, від впливу на організм – поділяють на стенічні й астеничні, базальні, залежно від соціальної наповненості розрізняють альтруїстичні, комунікативні, практичні, глоричні, пугнічні, романтичні, гностичні, гедоністичні, акизитивні, естетичні емоції.

Прості емоції (первинні переживання), а складні – поєднують емоції із різним зарядом та можуть відображати наш страх, злість, сум, ніжність, здивування, сором (Р. Берріос). Позитивні емоції пов'язані із задоволенням наших потреб, так як негативні – викликають почуття незадоволеності та вимагають від людини певних змін цієї ситуації. Емоції базальні (*грец. basis - основа*) у словнику із психології пояснюються як «нечисленні вроджені емоції, на основі яких розвиваються, формуються складніші соціально зумовлені емоційні процеси», наприклад горе, здивування, огида, страх, радість [25, с. 121]. Вищим продуктом розвитку емоцій людини є стійкі почуття до предметів, що відповідають її вищим потребам та виникають за наявності певного рівня інтелекту, як продукт суспільного впливу. Вони виконують функції, необхідні для суспільного життя людини, її пристосування до суспільного середовища і його змін.

Стенічні емоції (*грец. sthenos – сила*) відображають переживання людини, які посилюють життєдіяльність організму та виявляються в підвищеному збудженому стані, бадьорості та радісному хвилюванні. На відміну від стенічних астеничні (*грец. astheneia – безсилля, слабкість*) емоції пов'язані із негативними емоційними переживаннями суму та пригніченості, боязливості під час яких знижується тонус м'язів, мотивація людини, однак вони потрібні для регуляції діяльності, так як оберігають організм від перенапруження [24].

Б. Додонов розробив одну з найбільш повних класифікацій емоцій, в якій виділяються наступні типи:

1. Альтруїстичні - виникають з потреби допомогти іншим, турботи про них.
2. Комунікативні - мають основу у бажанні спілкуватися та ділитися думками.
3. Глоричні - пов'язані з потребою у самоповазі та славі, прагненням визнання.
4. Праксичні - викликані діяльністю, задоволенням від роботи, успішністю або неуспішністю.
5. Пугнічні - визначаються інтересом до боротьби, почуттям ризику та рішучості.
6. Романтичні - характеризуються прагненням до незвичайного, очікуванням світлого.
7. Гностичні - пов'язані з потребою у розумінні суті явища.
8. Естетичні - пов'язані з почуттям прекрасного, краси та гармонії.
9. Гедоністичні - характеризуються задоволенням від тілесного та душевного комфорту.
10. Акзигитивні - породжуються інтересом до накопичення, колекціонування та володіння [11; 6; 8; 9].

Досить цікавою, на нашу думку є розроблена класифікація емоцій за такими характеристиками:

- ступенем генералізації (поширеності): глобальні емоції, що поширюються на великі області життя, об'єкти, локальні емоції, прив'язані до якогось конкретного об'єкта;
- інтенсивністю й характером протікання: емоції уповільнені й афектоподібні (вибухові);
- параметром динамічності: емоції, які «застряють» та емоції, які легко змінюються іншими;

- умовами виникнення: емоції, що виникають під впливом зовнішніх (ситуаційних) чинників і у результаті дії внутрішніх чинників (думки, інші емоції, внутрішньо особистісні конфлікти);
- залежності від структури: однорідні (тобто такі, що складаються з однієї емоції) і складені (поєднання декількох емоцій);
- ступенем усвідомленості: усвідомлювані і неусвідомлювані емоції;
- можливістю регулювання: емоції, що піддаються регулюванню з боку суб'єкта і некеровані;
- спрямованістю: зовніспрямовані емоції є емоційними оцінками окремих об'єктів та їх властивостей, подій, ситуацій у цілому, а емоції, які спрямовані всередину особистості, відносяться до його внутрішнього світу;
- словесною вираженістю: емоції, що вербалізуються, та емоції, що не вербалізуються (емоції-інстинкти) [21; 23].

У психології сформувались різні підходи до теорії емоцій завдяки науковим працям та дослідженням таких вчених як В. Вундт, Е. Джемс, П. Жане, К. Ізард, К. Ланге, П. Симонов, Ч. Шеррінгтон, К. Юнг та інших [1; 2; 4; 7; 10; 13; 20; 22; 31; 38].

Автори першої психологічної теорії емоцій (1880-1890) Е. Джемс та К. Ланге вважали емоції інформаторами психіки, наслідком усвідомлення людиною рефлексорних фізіологічних змін у організмі в певній ситуації. Зовнішні враження, рефлексорно, без участі вищих центрів, спричинюють зміни в організмі, а подальше їх усвідомлення шляхом проекції на кору головного мозку – становить емоцію [13]. Асоціативна теорія В. Вундта пояснює емоції як певні внутрішні зміни, результат впливу почуттів на перебіг уявлень людини. Так, коли виникає певна емоція – вона зумовлює мімічні рухи, які відповідають емоційному тону відчуттів. Вчені Ч. Шеррінгтон та К. Юнг у своїй активаційній теорії емоцій стверджують, що емоції викликають тривогу в організмі і активізують вищі відділи мозку для адаптації до ситуації [4]. Таламічну теорію емоцій сформулювали В. Кеннон та інші психологи, в якій пояснюється виникнення емоцій через таламічні

процеси. Згідно з цією теорією, спочатку збудження з рецепторів потрапляє до таламусу, потім передається до кори головного мозку, де емоційне збудження переживається як емоційний тон, доданий до відчуттів, і одночасно спонукає таламус, передаючи сигнали вниз до нервової системи, що викликає виразні реакції [4].

Автори конфліктної теорії, такі як Д. Хебб, Е. Клапаред і П. Жане, розглядають емоції як порушення нормальної активності в корі, виникаюче від конфлікту між тим, що людина знає і може, і тим, чого вимагає від неї життя. П. Симонов висунув оригінальну теорію про причини виникнення емоцій, вважаючи, що вони з'являються через нестачу або надлишок відомостей, необхідних для задоволення потреби. Основною формулою емоцій, за Симоновим, є $E = P(H - C)$, де E – емоція, P – потреба, H – необхідна інформація для задоволення потреби, C – інформація, якою володіє суб'єкт. З цієї формули випливає, що емоція виникає тільки при наявності потреби. Емоції виконують функцію компенсаторного механізму, заповнюючи дефіцит інформації, необхідної для задоволення даної потреби [17; 26].

Аналізуючи емоційні стани людини К. Ізард виокремлює такі емоції як цікавість, радість, здивування, страждання, гнів, горе, страх, сором, зневага, відраза, називаючи їх «фундаментальними». Кожна фундаментальна емоція має властиві тільки для неї адаптивні функції з унікальними мотиваційними якостями, винятково важливими для кожного індивіду та для всього виду [11].

Отже, в психологічній науці існують різні підходи до формулювання теорії емоцій і попри велику кількість спроб, розробити універсальну концепцію емоцій поки що не вдалося. Кожна з існуючих теорій має тези, які правильно пояснюють окремі особливості емоцій, але водночас, деякі міркування не позбавлені водночас бездоказових міркувань.

1.2. Вивчення психоемоційного стану підлітків в сучасних умовах

Проблема дослідження взаємозв'язку пізнавальної та емоційної сфер особистості – вічна психологічна проблема. Вчені перебувають у постійних пошуках відповідей на запитання: «Що є рушійною силою нашого буття – інтелектуальні процеси чи емоції?», «Що головне в особистості – емоції чи інтелект?», «Чи існує пізнання істини без емоцій?». Людина з народження і під час всього свого життя оволодіває знаннями, теоріями, фактами. Але, це відбувається, не просто реагуючи на певні подразники, пізнаючи світ через відчуття і сприймання, а й через емоційний тон цих відчуттів, емоційну прив'язаність до людей, які їй подобаються.

Роль емоцій – це характер і ступінь участі емоцій у чомусь, а функції емоцій – вузьке природне призначення, яке виконують емоції в організмі. Емоцій для людини можуть виконувати позитивну так і негативну роль [31].

Комунікативна роль емоцій вкрай важлива, оскільки їх експресивний компонент сприяє покращенню взаєморозуміння та контакту з іншими людьми під час спілкування і впливу на них. Роль емоцій у процесі інтелектуального творчого розвитку різноманітна, особливо у мистецтві. Необхідність функціонування емоцій полягає у доцільності від природи, тому вони не обов'язково мають бути тільки позитивними. Важливість ролі емоцій оцінюється з особистісної перспективи: чи заважає конкретна емоція, чи сприяє досягненню мети, чи впливає на здоров'я людини тощо [2].

Кожна наша емоція має унікальні адаптивні та мотиваційні функції, виконуючи певну корисну роботу для нас. Розглянемо основні функції емоцій:

- оцінювальна (одна із головних функцій, полягає в оціночних висновках, виділенні актуально значущого в предметі, явищі, світі)
- сигнальна (зовнішнє вираження емоцій – жести, міміка, пантоміміка, внутрішнє – оцінний та спонукальний сигнал для організму);
- регуляторна (регуляція виникнення спрямованості емоцій, їх планування);

- адаптивна (на основі інформації про навколишній світ, емоційних реакцій на неї організм людини орієнтується та відповідно діє);
- мобілізаційна (отримана за допомогою органів чуття інформація, викликає емоційну реакцію, таким чином з'являється енергія для дій, наприклад, вирішити життєві завдання, отримати бажане, захистити себе у загрозливих ситуаціях, відновити рівновагу тощо);
- мотиваційна, спонукальна (тільки зароджується потреба, відразу виникає емоція або так зване мотиваційне порушення, наприклад, страх допомагає уникнути стресогенних або небезпечних ситуацій ще до того, як виникне реальна загроза);
- інформаційна (емоції повідомляють інформацію, а людина, використовуючи її, може діяти значно ефективніше, так, наприклад, страх повідомляє про небезпеку, тобто він охороняє нас, допомагає врятувати життя);
- компенсаторна (в умовах дефіциту інформації емоції дозволяють нам приймати рішення або оцінювати незнайомий об'єкт (або ситуацію) [6; 9; 14; 17; 26; 33; 34].

Емоції відіграють важливу роль у житті людини, допомагаючи їй розуміти інших, оцінювати ситуації, приймати рішення та відчувати захист від небезпеки. Наш досвід допомагає нам аналізувати минулі емоції, які призвели до позитивних результатів, або уникати негативних емоційних ситуацій у майбутньому.

Проте емоції можуть мати і негативний вплив, дезорганізуючи нашу поведінку. Наприклад, страх може спричинити неадекватну реакцію, таку як завмирання перед небезпекою, замість втечі. Страх перед уявною небезпекою не приносить користі. У стані гніву людина може вчинити шкідливі дії, як спрямовані на інших, так і на себе (аутоагресія). Здатність до самоконтролю є важливою для опору внутрішнім труднощам, прагнень, емоцій. Це означає можливість віддавати перевагу єдиній меті, визначаючи характер особистості.

Вольове управління необхідне, коли спонукання до дії або її інтенсивність виявляються недостатніми з самого початку або під час її виконання.

Емоційна сфера людини – від потягів через емоції й почуття до волі – бере участь у самотворенні особистості, визначаючи її життєву лінію. Головне в емоційній регуляції – регуляція виникнення спрямованості емоцій, їх планування, а не регуляція впливу уже існуючих емоцій на наше життя [12].

Вік студентства – це період життя в якому людина досягає оптимальних показників психофізіологічних (перцептивних, сенсорних, психомоторних) та мислених функцій. В студентської молоді відбувається становлення характеру, інтенсивний розвиток інтелектуальних здібностей. В цей період життя особистості властиві низькі показники латентного періоду реакцій на прості, комбіновані та словесні сигнали, оптимальність чутливості аналізаторів, високий рівень пластичності у формуванні психомоторних навичок. Юнацький вік вирізняється найвищою швидкістю оперативної пам'яті, здатності переключати увагу, вирішувати складні вербально-логічні завдання [20].

Студентський вік - це той період життя людини, коли досягає свого оптимуму велика частина психофізіологічних ключових та професійних компетентностей. Отож, юнацький вік характеризується активним самопізнанням, професійним та особистісним самовизначенням. Пізнаючи себе, молода людина дає відповіді на питання «Який я?» та «Що я знаю про себе?» і «Чому я такий як є?». У свідомості молоді формується уявлення про себе, як суб'єкта власної активності. Таким чином відбувається ідентифікація особистості, співставлення себе та соціального оточення. Крім того в процесі розвитку особистості визначальне значення має її спрямованість [16].

Особливості сучасної студентської молоді полягають і в тому, що вона є більш розкутою з демократичними поглядами на життя у порівнянні зі студентством минулих десятиліть. Такі трансформації пов'язані із світовими тенденціями та суспільними перетвореннями в Україні. Для сучасної студентської молоді характерним є яскраве вираження власних почуттів,

захист власних інтересів та відстоювання своєї думки. На формування молодшої людини як особистості впливає ще й те, що вони краще знають свої права та можливості. Можна навіть стверджувати, що в інтелектуальному плані сучасна молодь є теж більш розвиненою, оскільки цифровізація суспільства та постійний потік нової інформації, її багатоканальність, різноплановість, спонукають до розвитку аналітичного та критичного мислення. В біологічному сенсі сучасна молодь швидше розвивається, характерною є акселерація. Інформатизація, стирання кордонів у спілкуванні, обміні інформацією створює позитивну площину для удосконалення особистості, усвідомленості необхідності здобуття вищої освіти, знання іноземних мов, реалізації власного потенціалу. Поєднання навчання і професійної діяльності пришвидшує соціально-психологічну адаптацію [16].

Отже, студентський період характеризується переходом від дитинства до зрілості особистості. Молодь оптимістично налаштована, вмотивована та розглядає щастя як досягнення поставленої мети, де перевага надається самореалізації, особистісним стосункам, досягненні матеріального благополуччя.

Висновки до розділу 1

На основі теоретичного аналізу наукових підходів, узагальнення ретроспективних поглядів вчених щодо ролі та функцій емоційної сфери особистості, її характеристики та призначення, ми дійшли таких висновків. Встановлено, що проблему впливу емоцій на стан людини досліджували у психології постійно, актуальною вона залишається для науковців і сьогодні. Емоційні стани та форми їх виявлення детермінуються не лише соціальними чинниками, але, й деякими природженими особливостями людини. За результатами теоретичного аналізу обґрунтовано розвиток емоційної сфери особистості, проаналізовано основні теорії емоцій у психологічних

дослідженнях, їх класифікацію та характеристику, роль і функції у керуванні поведінкою та діяльністю людини.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методи дослідження емоційного стану підлітків в сучасних умовах війни

Під час проведення дослідження застосовані наступні дослідницькі методи: «Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла, «Тест шкільної тривожності» Філіпса, методи збору інформації (анкетування, опитування), методи математико-статистичної обробки інформації. Опитувальники є найпоширенішими психодіагностичними методиками, в яких «завдання для досліджуваних сформульовано у вигляді запитань або певних тверджень». Особистісні опитувальники є «сукупністю психологічних тестів, призначених для психологічної діагностики ступеня вираженості у індивіда певних особистісних рис і властивостей та їх кількісного оцінювання за допомогою спеціально розроблених шкал» [15]. Анкетування є досить популярним методом збирання соціально-психологічних даних за допомогою анкет різного типу, завдяки яким можна отримати різноманітну і якісну інформацію для розв'язання наукових та практичних проблем. Отриманий емпіричний матеріал доповнювався результатами власних спостережень за здобувачами освіти та педагогічними працівниками в ході виконання методик, їх взаємодії в закладі. Метод спостереження був використаний у роботі як додатковий засіб цілеспрямованого сприйняття досліджуваного явища, так як він є ефективним для невеликого обсягу вибірки.

«Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла, який ми обрали для діагностики здобувачів освіти, дозволяє оцінити рівень володіння людиною власними емоціями, розуміння почуттів інших, контроль над ними та їх використання для вирішення практичних завдань. Вона також спрямована на здатність особистості аналізувати емоційно забарвлені взаємини та ефективно

управляти емоційною сферою, спираючись на прийняття раціональних рішень. Опитувальник складається з 30 тверджень і охоплює п'ять шкал:

1. **Емоційна обізнаність** – здатність усвідомлювати свої емоції.
2. **Управління своїми емоціями** – вміння регулювати власні емоційні реакції (емоційна відхідливість, емоційна неригідність).
3. **Самотивація** – здатність вільно керувати своїми емоціями задля досягнення цілей.
4. **Емпатія** – розуміння емоційного стану інших людей.
5. **Розпізнавання емоцій інших людей** – здатність впливати на емоційний стан оточуючих [15].

«Тест шкільної тривожності» Філіпса призначений для оцінки рівня тривожності, пов'язаної зі шкільним середовищем. Методика складається з 58 питань, на які досліджуваній відповідає однозначно: «так» або «ні». Вона дозволяє визначити три рівні тривожності: низький, середній та дуже високий.

Методика дозволяє вивчити загальний рівень шкільної тривожності, а також перевірити конкретні аспекти шкільного життя, які викликають емоційну напруженість і негативні переживання. Крім того, Філіпс виділяє наступні фактори шкільної тривожності:

- 1) **Загальна тривожність у школі.** Загальний емоційний стан дитини, пов'язаний із високими аспектами її участі в шкільному житті, включаючи навчання, взаємодію з однокласниками та вчителями.
- 2) **Переживання соціального стресу.** Емоційний стан, що впливає на формування соціальних контактів дитини, особливо у взаємодіях з однолітками.
- 3) **Фрустрація потребує досягнення успіху.** Негативний психічний фон, який перешкоджає розвитку досягнення успіху та отримувати високі результати.
- 4) **Страх самовираження.** Негативні емоції, пов'язані із забезпеченням саморозкриття, демонстрації своїх можливостей або презентації себе іншим.

5) **Страх ситуації перевірки знань.** Негативне ставлення до ситуацій, у яких перевіряються знання, досягнення чи можливості, особливо якщо це відбувається публічно.

6) **Страх невідповідності очікуванню оточення.** Схильність орієнтування на оцінку інших, що супроводжується тривогою через очікування негативного оцінювання або невідповідності очікуванню.

7) **Низька фізіологічна опірність стресу.** Психофізіологічні особливості, які знижують здатність адаптуватися до стресових ситуацій, що може привести до неадекватних чи деструктивних реакцій на тривожні чинники.

8) **Проблеми і страхи у стосунках з учителями.** Негативний емоційний фон у взаємодіях із педагогами, що впливає на загальну успішність навчання дитини та її емоційний комфорт у школі [15; 24].

Отже, нами проаналізовано методи дослідження емоційного стану підлітків в сучасних умовах війни. Визначено критерії оцінки емоційного стану підлітків.

2.2. Особливості організації дослідження емоційного стану підлітків в сучасних умовах війни

Науково-дослідницька робота із організації дослідження емоційного стану здобувачів освіти та педагогічних працівників в умовах війни в Україні (на прикладі Головинського вищого професійного училища нерудних технологій) проводилась у 2023-2024 році. Для проведення дослідження було встановлено необхідний обсяг вибірки, вибрані принципи його організації і психологічні методики дослідження, способи обробки даних та їх інтерпретація. Загальна кількість досліджуваних склала 50 здобувачів освіти I-II курсу Головинського вищого професійного училища нерудних технологій. Вік досліджуваних – 14-17 років. При проведенні психологічного дослідження було дотримано таких принципів, як поінформованості учасників про мету та

суть дослідження; добровільної участі в дослідженні; конфіденційності отриманих результатів; взаємоповаги.

Відповідно до мети, поставлених завдань та гіпотези дослідження було проведено емпіричне дослідження емоційної сфери особистості підліткового віку в умовах війни, яке реалізовувалося поетапно.

Перший етап включав підготовчі заходи, зокрема розробку процедури дослідження та підбір відповідних психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження емоційної сфери підлітків.

Другий етап реалізовувався в формі емпіричного дослідження емоційної сфери підлітків. Для цих нами була використані «Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла, Тест шкільної тривожності Філіпса [15] та анкета і опитувальник визначення емоційного стану учасників освітнього процесу (авторська розробка).

Авторські анкети для здобувачів освіти були укладені з метою отримання результатів щодо самооцінки рівнів різних емоційних станів: тривожності, агресивності, хвилювання, розчарування, емоційної напруженості, страху, емоційної обізнаності, управління та контролю власними емоціями, розуміння емоційного стану інших людей, розуміння власного впливу на емоційний стан інших людей (додаток А).

Опитувальник емоційного стану учасників освітнього процесу (авторська розробка) дозволяє у процентному співвідношенні здійснити самооцінку емоційного стану, рівня прояву позитивних та негативних емоцій до і під час війни (додаток Б).

Третій етап включав кількісний та якісний аналіз отриманих результатів. Математична обробка результатів здійснювалася з використанням статистичних методів.

Четвертий етап включав розробку психологічних рекомендацій гармонізації емоційної сфери підлітків в сучасних умовах війни.

Отже, нами розроблена процедура дослідження емоційної сфери підлітків, описано базу дослідження та зроблено опис вибірки.

Висновки до розділу 2

На основі теоретичного аналізу проблеми дослідження емоційного стану підлітків в сучасних умовах війни, нами була застосовано «Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла, «Тест шкільної тривожності» Філіпса, методи збору інформації (анкетування, опитування), методи математико-статистичної обробки інформації.

Нами було сплановано програма дослідження Інтернет-залежності підлітків, визначено вибірку та базу проведення дослідження.

РОЗДІЛ 3

ЕМІПРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

3.1. Аналіз результатів дослідження емоційного стану підлітків в сучасних умовах

Дослідницькі процедури, які ми використовували у роботі, мають комплексний і взаємодоповнюючий характер, відповідають меті та завданням дослідження. У ході проведення дослідження було отримано результати, узагальнення яких дало змогу визначити психологічні особливості емоційного стану підлітків в умовах війни в Україні.

Показники «Емоційна обізнаність», «Управління своїми емоціями», «Самомотивація» (довільне керування своїми емоціями), «Емпатія», «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших) здобувачів освіти були отримані за допомогою опитувальника емоційного інтелекту (Н. Холла).

Розподіл результатів досліджуваних за рівнями розвитку показників емоційного інтелекту представлено у таблиці та на діаграмі (див. табл. 3.1 та рис. 3.1.).

Таблиця 3.1.

Результати дослідження емоційного інтелекту підлітків (у %)

Складові емоційного інтелекту	Кількість респондентів у %		
	низький	середній	високий
«Емоційна обізнаність»	52,6	15,8	31,6
«Управління своїми емоціями»	61,1	32,6	6,3
«Самомотивація»	18,3	63,2	18,5
«Емпатія»	7,9	47,7	55,6
«Розпізнавання емоцій інших людей»	65,7	22,8	11,5

Здобувачі освіти, які входять до нашої вибірки, демонструють певні труднощі у сфері емоційної компетентності. Їм складно розпізнавати як свої,

так і чужі емоції, що ускладнює адекватну реакцію на емоційні прояви оточення. Виявлено проблеми з контролем інтенсивності зовнішніх проявів власних емоцій. Недостатньо розвинутими є також навички інтерпретації емоцій інших людей, прояву толерантності, соціальної адаптивності та досягнення внутрішньої гармонії. Водночас, серед інших показників, досліджувані демонструють досить високий рівень емпатії, тобто здатності емоційно відгукуватися на переживання інших.



Рис. 3.1. Розподіл результатів досліджуваних за рівнями розвитку показників емоційного інтелекту

Аналіз результатів проведеного анкетування дозволило презентувати такі результати серед здобувачів освіти:

- 1) рівень тривожності: високий – 42,8%, середній – 28,8%, низький – 28,4%;
- 2) рівень агресивності: високий – 41,2%, середній – 35,6%, низький – 23,2%;
- 3) рівень хвилювання: високий – 78,9%, середній – 11,5%, низький – 9,6%;
- 4) рівень розчарування: високий – 64,1%, середній – 16,4%, низький – 19,5%;

5) рівень емоційної напруженості: високий – 53,6%, середній – 18,9%, низький – 27,5%;

6) рівень страху; високий – 85,7%, середній – 6,4%, низький – 7,9%;

7) рівень емоційної обізнаності: високий – 28,9%, середній – 17,8%, низький – 53,3%;

8) рівень управління та контролю власними емоціями: високий – 10%, середній – 30,3%, низький – 59,7%;

9) рівень розуміння емоційного стану інших людей: високий – 11,2%, середній – 25,6%, низький – 63,2%;

10) вплив на емоційний стан інших людей: високий – 46,2%, середній – 27,8%, низький – 26%.

За аналізом опитувальника емоційного стану учасників освітнього процесу, ми отримали кількісний (%) самоаналіз їх емоційного стану, позитивних та негативних емоцій до війни та під час військових дій в Україні, який представимо графічно у вигляді діаграми (див. рис. 3.2.).



Рис. 3.2. Результати дослідження емоційного стану учасників освітнього процесу до і під час війни в Україні

Отже, можна зробити висновок, що в здобувачів освіти нашої вибірки є певні труднощі у контролі зовнішнього прояву власних емоцій та їх інтенсивності; інтерпретації та розпізнаванні власних і чужих емоцій;

адекватному реагуванні на емоційні прояви оточення. Досить високим, порівняно із іншими показниками у досліджуваних виявився рівень емпатії, здатності особистості емоційно реагувати на переживання інших людей. Виявлено, що за умов воєнного стану в Україні більшість здобувачів освіти відчуває досить високий рівень хвилювання, розчарування, емоційної напруги, страху, тривожності, негативних емоцій, водночас із низьким рівнем рівень управління та контролю власними емоціями, що пов'язано із тривалою соціальною ізоляцією, віртуальним спілкуванням з педагогами й однолітками, навчанням під час постійних повітряних тривог, масованих ракетних обстрілів тощо.

За *результатами дослідження тривожності Філіпса* було виявлено певні тенденції. Результати дослідження свідчать, що загальний рівень шкільної тривожності є підвищеним у 75% підлітків, з яких 40% мають високий рівень тривожності, а 35% – підвищений.

Найбільш емоційно напруженою та негативно забарвленою ситуацією для підлітків виявилась перевірка знань, досягнення істей можливо, особливо в публічній формі. Відмірний страх таких ситуацій виявлено у 66% досліджених.

На другому місці серед чинників тривожності – страх самовираження, пов'язаний із задоволенням розкрити себе, продемонструвати свої можливості та презентувати собі інше. Цей вид страху відзначено у 56% підлітків.

Третє місце посідає страх не відповідати очікуванням оточення. Цей чинник характеризується орієнтацією на значущість оцінок інших людей, тривогою через можливість негативної оцінки та очікуванням критики. Такий виявлено у 45% учасників дослідження.

Також у 48% підлітків зафіксовано низьку фізіологічну опірність стресу, що ускладнює адаптацію до стресових ситуацій. Переживання соціального стресу характерне для 27% підлітків, а 18% мають проблеми та страхи у взаєминах із учителями. Фрустраційні потреби в досягненні успіху виявлено у 6% досліджуваних.

Отже, з'ясовано, що в умовах війни в Україні психоемоційний стан підлітків суттєво погіршився. Тому, важливо зосередити особливу увагу на психологічній роботі з негативними емоційними станами учасників освітнього процесу та підвищенні їх навичок управління та контролю власними емоціями, адекватному реагуванні на емоційні прояви оточення, подолання емоційної напруги, страху, тривожності, негативних емоцій.

3.2. Психологічні рекомендації гармонізації емоційної сфери підлітків в сучасних умовах

Виявлені особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни в Україні, під час проведеного дослідження, вказують на необхідність системної психологічної роботи з негативними емоційними станами та підвищенні їх навичок управління та контролю власними емоціями, адекватному реагуванні на емоційні прояви оточення, подолання емоційної напруги, страху, тривожності, негативних емоцій.

Слід виділити такі основні завдання подальшої роботи із гармонізації емоційної сфери здобувачів освіти: інформування про поняття «емоції», «емоційний інтелект» та пов'язані з ними характеристики; розвиток здатності рефлексивно осмислювати власні емоційні переживання та їх причини; розвиток вміння регулювати власні емоції та керувати ними; розвиток здатності адекватно сприймати, розуміти і реагувати на емоційні стани.

Доцільні для вирішення поставлених завдань використати такі психолого-педагогічні методи: міні-лекції, бесіди, дискусії, інтерактивні вправи та рольові ігри; вправи на релаксацію; арт та музико-терапевтичні практики тощо [18; 19; 28; 29; 30; 32]. Так, серед ефективних способів, прийомів, методів, технік та вправ, які сприяють гармонізації емоційної сфери здобувачів освіти *вчені та практичні психологи рекомендують використовувати:*

1) Вправу «Вираження почуттів» для розвитку вміння знайти доцільну словесну або поведінкову форму для вираження своїх емоцій.

2) Прийом «Перемикання». Можна використовувати при емоційному виснаженні для опрацювання відчуттів та їх засвоєння, пошуку шляхів перемикання.

3) Вправу «Проживання емоцій», основною метою якої є розвиток здатності рефлексивно осмислювати власні емоційні переживання та їх причини.

4) Техніку «Щоденник емоцій», що дозволяє виявити негативні емоції, оцінити їх та зробити висновки, які допоможуть вплинути на свій емоційний стан.

5) Вправу «Керування емоціями», дозволяє навчитися керувати лише тими емоціями, які ми усвідомлюємо через постановку ряду запитань (Що я відчуваю? Про що я думаю, коли це відчуваю? Чому я це відчуваю? Як мені краще діяти?).

6) Дихальні та тілесні вправи, медитації для зменшення тривожності, повного розслаблення та заспокоєння, відновлення свого внутрішнього ресурсу.

7) Арт-терапевтичні методи, які базуються на позитивних емоціях людини, допомагають подолати апатію і безініціативність, сформувати активну життєву позицію; понижують втомлюваність та негативні емоції.

8) «Криголами», руханки, ресурсні вправи допомагають зняти напруження, сприяють створенню невимушеної атмосфери, створенню позитивної емоційної атмосфери під час занять, заохочують до участі та взаємної підтримки.

9) Техніку метафоричного висловлення почуттів, основною метою якої є збагачення знань учасників освітнього процесу про емоційну сферу; розвиток емоційного самовираження за допомогою образів.

10) Техніку «Я–висловлювання», для опису власних емоцій і почуттів, викликаних конкретною подією, набуття навичок адекватного і толерантного вираження емоційного стану тощо [18; 19; 28; 29; 30; 32].

Отже, нами було підібрано комплекс рекомендацій роботи із гармонізації емоційної сфери здобувачів освіти.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі нашого дослідження проведено дослідження емоційного стану здобувачів освіти в умовах війни в Україні, здійснено якісний та кількісний аналіз отриманих результатів.

З'ясовано, що в умовах війни в Україні психоемоційний стан підлітків суттєво погіршився. Тому, важливо зосередити особливу увагу на психологічній роботі з негативними емоційними станами учасників освітнього процесу та підвищенні їх навичок управління та контролю власними емоціями, адекватному реагуванні на емоційні прояви оточення, подолання емоційної напруги, страху, тривожності, негативних емоцій.

Визначено, основні завдання подальшої роботи із гармонізації емоційної сфери підлітків, підібрані ефективні способи, прийоми, методи, техніки та вправи.

ВИСНОВКИ

У найскладніший для України час кожна людина переживає зміни емоційного стану та поведінки під час спричинених воєнними діями подій. У науково-дослідницькій роботі здійснено теоретичне обґрунтування й емпіричне дослідження емоційного стану підлітків в умовах війни в Україні, запропоновано ефективні способи, прийоми, методи, техніки та вправи гармонізації емоційної сфери з урахуванням виявлених особливостей, що дало підстави для таких висновків:

1. На основі теоретичного аналізу наукових підходів, узагальнення ретроспективних поглядів вчених щодо ролі та функцій емоційної сфери особистості, її характеристики та призначення, з'ясовано, що проблему впливу емоцій на стан людини досліджували у психології постійно, актуальною вона залишається для науковців і сьогодні. За результатами теоретичного аналізу обґрунтовано розвиток емоційної сфери особистості, проаналізовано основні теорії емоцій у психологічних дослідженнях, їх класифікацію та характеристику, роль і функції у керуванні поведінкою та діяльністю людини.

Емоційні стани та форми їх виявлення детермінуються не лише соціальними чинниками, але, й деякими природженими особливостями людини. За результатами теоретичного аналізу обґрунтовано розвиток емоційної сфери особистості, проаналізовано основні теорії емоцій у психологічних дослідженнях, їх класифікацію та характеристику, роль і функції у керуванні поведінкою та діяльністю людини.

2. Емпірично виявлено, що в умовах війни в Україні психоемоційний стан здобувачів освіти суттєво погіршився. Тому, важливо зосередити особливу увагу на психологічній роботі з негативними емоційними станами всіх учасників освітнього процесу та підвищенні їх навичок управління та контролю власними емоціями, адекватному реагуванні на емоційні прояви оточення, подолання емоційної напруги, страху, тривожності, негативних емоцій.

Результати дослідження показали труднощі в здобувачів освіти у контролі зовнішнього прояву власних емоцій та їх інтенсивності; інтерпретації та розпізнаванні власних і чужих емоцій; адекватному реагуванні на емоційні прояви оточення. Досить високим, порівняно із іншими показниками у досліджуваних виявився рівень емпатії, здатності особистості емоційно реагувати на переживання інших людей. Виявлено, що за умов воєнного стану в Україні більшість здобувачів освіти відчуває досить високий рівень хвилювання, розчарування, емоційної напруги, страху, тривожності, негативних емоцій, водночас із низьким рівнем рівень управління та контролю власними емоціями, що пов'язано із тривалою соціальною ізоляцією, віртуальним спілкуванням з педагогами й однолітками, навчанням під час постійних повітряних тривог, масованих ракетних обстрілів тощо.

3. У своїй дослідницькій роботі ми довели необхідність використання у освітньому процесі сучасних ефективних способів, прийомів, методів, технік та вправ для гармонізації емоційної сфери здобувачів освіти та педагогічних працівників.

Впровадження та перевірка на ефективність цих технік, а також розробка програми розвитку емоційної стійкості підлітків до сучасних викликів і є *перспективою подальших наших досліджень.*

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. 2008. № 1 (27). С. 96-104.
2. Бантишева О.О. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 23 с. [URL:http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18232/Bantysheva.pdf](http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18232/Bantysheva.pdf)
3. Бенюк К. Як війна впливає на ментальне здоров'я українців та чи станемо ми хворим суспільством. URL: <https://espresso.tv/psikhoterapevtka>
4. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту*. 2008. С.20-23.
5. Білоус О.В. Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
6. Варій М. Й. Загальна психологія : підр. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
7. Васильківський І.П. Виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку : дис. ... д-ра філос. : 011. Київ, 2021. 361 с. URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u145/dis_vasilkivskiy.pdf
8. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1272>
9. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. *War Childhood Museum Ukraine*. URL: <https://warchildhood>.
10. Гоулман Д. Емоційний інтелект. К.: Vivat. 2016. 267 с.
11. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. № 2 (110). С. 105–109.
12. Загальна психологія. За заг. ред. С. Д. Максименка. Підручник. 2-ге вид., переробл. і доп. : Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с.

13. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2020. 497 с. URL: https://www.oa.edu.ua/doc/dis/karpenko_dis.pdf
14. Лазуренко О.О. Проблема емоційності в психології. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. К., 2004. Т.VI, вип.4. С.170-176.
15. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші. 2012. 616 с.
16. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Спецвипуск. С. 78-85.
17. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості [Наук. монографія]. К.: Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 256 с.
18. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112с.
19. Могиляста С.М. Психолого-педагогічні засоби розвитку емоційного інтелекту старшокласників : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 245с. URL: http://psychology-naesua.institute/files/pdf/mogilyasta_diser_1616793471.pdf
20. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу-рефлексивної свідомості. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер.: Педагогіка і психологія*. (18), 2012. С 116-122.
21. Опанасюк І.В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту старшокласників засобами арт-терапії : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 22 с. URL: http://psychology-naesua.institute/files/pdf/avtoreferat_opanasuk_1496000608.pdf
22. Півень М. А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2017. 20 с.

23. Підліткова депресія: причини і наслідки. *Комунальний заклад «Ковалівський ліцей» Немирівської міської ради.* URL: <https://kovalivka.school.org.ua/pidlitkovadepresiya-prichini-i-naslidki-17-26-50-09-10-2020/>
24. Психологічна енциклопедія. Авт.-упоряд.: О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
25. Психологічний словник. Авт.-уклад.: В. В. Синявський, О.П. Сергєєнкова; за ред. Н.А. Побірченко. Київ : Наук. Світ, 2007. 274 с.
26. Психологія переживання війни: досвід України. *Київський національний університет культури і мистецтв.* URL: <http://knukim.edu.ua/psychologiyaperezhyvannya-vijny-dosvid-ukrayiny-2/>
27. Психологія. Авт.-уклад.: І. Прокопенко, Д. Максименко, Т. Хомуленко, М. Кузнєцов, І. Бабарикіна. Київ : Фоліо, 2012. 864 с.
28. Розвиваємо навички керування емоціями: 6 дієвих вправ. URL: <https://naurok.com.ua/post/rozvivaemo-navichki-keruvannya-emociyami-6-dievih-vprav>
29. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології. К.: Кондор, 2005. 278 с.
30. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України.* К., 2004. Т.6. Вип. 7. С. 155-162.
31. Санько К.О. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та відчуття успішності сучасної молоді. *Проблеми сучасної психології.* 2016. С 483-494. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157348/156587>
32. Скаковська Л.А. Особливості психологічної корекції емоційної сфери підлітків. *Електронний ресурс.* Режим доступу: <http://www.zippo.net.ua/index.php>
33. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: навч.посіб. 6-те вид. Київ: Каравела. 2019. 400 с.
34. Темрук О., Колісник Л. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки. *Гуманітарний вісник Державного вищого*

навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія. Переяслав-Хмельницьк. 2014. Вип. 33. С. 207-223.

35. Удовенко Ю. М. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 165-176.

36. Чебикін О.Я, Сопрун І.П. Емоційна сфера дітей та особливості її розвитку. Одеса ПНЦ АПН України, 2003. 135 с.

37. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Дніпропетровськ, 2015. 187 с.

38. Четверик-Бурчак А.Г. Емоційний інтелект як інтегративна властивість особистості. *Матеріали VIII міжнародної науково-практичної конференції «Психолінгвістика у сучасному світі – 2013»*. Переяслав-Хмельницький, 2013. 73 с.

39. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco : Jossey-Bass, 2000. P. 363-388.

40. Salovey P., Sluyter D. J. Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. New York : Basic Books, 1997. 288 p.

41. Stein S. J., Book H. The EQ Edge: Emotional Intelligence and your success. Ontario : Stoddard Publishing Co. Limited. 2012. 370 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для здобувачів освіти

(авторська розробка)

ПІБ _____

Інструкція: Шановний здобувачу освіти! Просимо Вас дати відповідь на питання, які допоможуть нам мати більш комплексне уявлення про вплив емоцій на стан людини, що є предметом нашого дослідження.

1. Виберіть Ваш рівень тривожності:

А) високий Б) середній В) низький

2. Виберіть Ваш рівень агресивності:

А) високий Б) середній В) низький

3. Виберіть Ваш рівень хвилювання:

А) високий Б) середній В) низький

4. Виберіть Ваш рівень розчарування:

А) високий Б) середній В) низький

5. Виберіть Ваш рівень емоційної напруженості:

А) високий Б) середній В) низький

6. Виберіть Ваш рівень страху:

А) високий Б) середній В) низький

7. Виберіть Ваш рівень емоційної обізнаності:

А) високий Б) середній В) низький

8. Виберіть Ваш рівень управління та контролю власними емоціями:

А) високий Б) середній В) низький

9. Виберіть Ваш рівень розуміння емоційного стану інших людей

А) високий Б) середній В) низький

10. Який вплив здійснюєте Ви на емоційний стан інших людей?

А) високий Б) середній В) низький

Додаток Б**Опитувальник емоційного стану учасників освітнього процесу
(авторська розробка)****ПІБ** _____

Інструкція: Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають Ваш емоційний стан. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру яка буде характеризувати його рівень від 0 до 100.

1. Мій емоційний стан до війни _____.
2. Мій емоційний стан під час війни _____.
3. Мій рівень прояву позитивних емоцій до війни _____.
4. Мій рівень прояву позитивних емоцій сьогодні _____.
5. Мій рівень прояву негативних емоцій до війни _____.
6. Мій рівень прояву негативних емоцій сьогодні _____.