ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ УНІВЕРСИТЕТУ «УКРАЇНА»

Кафедра соціальних технологій

Пояснювальна записка до випускової роботи

на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»
на тему:

«ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ»

Виконала: здобувачка 4-го курсу, групи Зпл-20-4
заочної форми навчання
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальності 053 «Психологія»
Головчак Дар'я Віталіївна

_____
(підпис)

Керівник: кандидат психологічних наук, Лєсніченко Ніна Павлівна

_____
(підпис)

Рецензент: _____ наук.ступінь, ПІП
(підпис)

Дипломна робота допущена до захисту рішенням кафедри соціальних технологій
Протокол № __ від «__»_____ 20___ р.
Завідувач кафедри _____ Костенко Н.І.
(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Головчак Д. В. **Вивчення психологічних особливостей емоційно-вольової сфери підлітків**

У дипломній роботі опрацьовано та узагальнено дослідження та публікації теоретичних підходів щодо визначення особливостей емоційної та вольової сфери особистості та їх особливостей розвитку у підлітковому віці. Досліджено та проаналізовано емоційно-вольову сферу школярів підліткового віку у зв'язку з їхнім типом темпераменту та нейротизмом.

Ключові слова: емоційно-вольова сфера, емоційний стан, регуляція емоцій, самоконтроль, регуляція поведінки, концепція волі, вольові якості, вольова організація.

ABSTRACTS

Holovchak Daria, **Studying the psychological characteristics of the emotional sphere and willpower of teenagers**

The thesis processes and summarises the research and publications of theoretical approaches to determining the peculiarities of the emotional and volitional spheres of personality and their developmental features in adolescence. The emotional and volitional sphere of adolescent schoolchildren is studied and analysed in relation to their temperament type and neuroticism.

Key words: emotional and will sphere, emotional state, regulation of emotions, self-control, behavior regulation, concept of will, volitional qualities, volitional organization.

ЗМІСТ

ВСТУП……..... 4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ ТА ВОЛЬОВОЇ СФЕР ПІДЛІТКІВ..... 8
1.1. Теорії вивчення емоційної сфери підлітків……8
1.1.1. Психологічні визначення емоційної сфери особистості.....8
1.1.2. Особливості розвитку емоційної сфери у підлітків……...12
1.2. Теоретичні моделі вивчення вольової сфери підлітків……..……18
1.2.1. Психологічні концепції вольової сфери особистості…….……18
1.2.2. Дослідження розвитку вольової сфери у підлітків…..……..……23
Висновки до розділу 1……....28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ…….……31
2.1. Організація та вибір дослідницького матеріалу…….....31
2.2. Аналіз результатів дослідження емоційно-вольових показників підлітків..…34
2.2.1. Аналіз та опис дослідження самооцінки психологічних станів підлітків……..34
2.2.2. Аналіз та опис дослідження вольової організації особистості підлітків …38
2.2.3. Аналіз та опис дослідження типу темпераменту, екстраверсії, інтроверсії та нейротизму підлітків.……44
2.2.4. Аналіз та опис дослідження труднощів у встановленні контактів підлітків……..47
2.3 Підсумки та узагальнення результатів дослідження…….50
2.4 Рекомендації щодо покращення показників емоційно-вольової сфери підлітків……..53
Висновки до розділу 2……56
ВИСНОВКИ …….....58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …….....62
ДОДАТКИ…….....68

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У підлітковому періоді характерне становлення та розвиток особистості, а також статеве дозрівання, що призводить до нестійкої поведінки та переживань. Відповідно до таких змін, емоційно-вольова сфера підлітків стає важливою для правильного переходу у юнацтво та дорослість, саме тому вона потребує всебічного дослідження та розуміння її впливу на підлітків.

Дослідження емоційно-вольової сфери дає змогу вивчити причини розвитку особистості у її подальшому життєвому шляху, дозволяє навчити її керувати власною поведінкою та емоціями і, як наслідок, розвивати себе, навчатись приймати рішення. Емоційно-вольова сфера завжди була важливою темою у багатьох психологічних підходах та цікавила дослідників. Велику кількість робіт було присвячено цій темі у біхевіоризмі, психоаналізі, когнітивній та гуманістичній психології. Деякі з цих теорій та досліджень будуть описані у цій роботі.

Завдяки дослідженню емоційно-вольової сфери маємо змогу дослідити та вивчити особливості розвитку особистості, впливи оточення на емоції та волю людини та особистісних причин. Для покращення негативних результатів емоційно-вольової сфери у позитивні та сприятливі – є також можливість розробити та запропонувати методи розвитку вольових якостей підлітків, покращення емоційної стійкості, саморегуляції та стабільності.

Таким чином буде можливість застосувати результати даного дослідження до практичної діяльності психологів для допомоги у роботі з підлітками та розвитку емоційно-вольової стійкості підлітків. Також дослідження цієї сфери має змогу надати рекомендації щодо уникнення девіантної поведінки, складнощів у стосунках з сім’єю та однокласниками шляхом дослідження себе та роботою над особистісними якостями.

Підсумовуючи актуальність дослідження варто звернути увагу на важливість подальшого вивчення теми емоцій та волі особистості, розробки

ефективних методів діагностики та корекції негативних станів підлітків, навчанні їх корисним вмінням саморегуляції, розумінню своїх відчуттів та емоцій для формування зрілої та щасливої особистості.

Мета і завдання дослідження. Дослідити та описати теоретичні особливості розвитку емоційно-вольової сфери особистості та вплив на розвиток емоційно-вольової сфери підлітків; провести дослідження емоційно-вольової сфери підлітків та розробити корекційну програму щодо покращення результатів дослідження.

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

1. Дослідити, проаналізувати та описати наукові джерела щодо розвитку емоційно-вольової сфери особистості та підлітків.
2. Провести дослідження щодо визначення показників вольової організації, типу темпераменту, нейротизму, психологічних станів та труднощів у встановленні контактів підлітків.
3. Провести опитування щодо проблем у психологічній сфері підлітків та потреби у допомозі щодо емоційних та психічних станів; основуючись на результатах, зробити висновки щодо емоційно-вольової сфери кожного досліджуваного використовуючи також результати методик.
4. Надати рекомендації кожному досліджуваному щодо розвитку емоційної та вольової сфер залежно від їхніх результатів; провести, за необхідністю, консультації та доповнення щодо результатів.
5. Розробити корекційну програму щодо розвитку емоційно-вольової сфери – для розвитку вольових якостей особистості, цілеспрямованості, самовладання, наполегливості, рішучості, самостійності, ініціативності та стійкості емоційної сфери, заспокоєння тривожності, агресивності, фрустрації та стресових відчуттів.

Предмет і об'єкт дослідження. Об'єктом дослідження є емоційно-вольова сфера підлітків, дослідження її розвитку. Предметом дослідження є вольова організація, психічні стани, тип темпераменту, нейротизму та емоційних труднощів у встановленні контактів підлітків.

Теоретична основа роботи. Фізіологічні теорії емоцій Джеймса-Ланге та Кеннона-Барда, двофакторна (когнітивно-фізіологічна) теорія емоцій Шахтера-Зінгера, теорія когнітивної оцінки Р. Лазаруса, теорія регуляції емоцій Д. Гросса, теорія емоцій Дж. Долларда та Н. Міллера, спадковість самоконтролю Я. Віллемс, свідоме регулювання поведінки М. Бернштейна та П. Анохіна, психоаналітична концепція волі З. Фройд, К. Хорні, К. Юнг та ін., мотиваційний підхід та ідея вільного вибору Д. Узнадзе, С. Рубінштейн, Л. Куль, В. Вундт, Л. Божович, регуляційний підхід М. Басов, Л. Виготський, О. Конопкін, В. Селіванов, волюнтаризм І. Кант, Г. Гегель, теорії волі В. Вундт та В. Джеймс, К. Левін, теорії обмежених та необмежених ресурсів В. Джоб.

Гіпотеза дослідження. Показники психічних станів, емоційності та типу темпераменту (разом з рівнем нейротизму) мають вплив на емоційно-вольову сферу підлітків, особливо на вольові якості досліджуваних.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань та мети були використані такі методи: а) теоретичні – аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел щодо визначення та дослідження емоційно-вольової сфери особистості та особливості її розвитку у підлітків; б) емпіричні – проведення дослідження завдяки чотирьом психологічним методикам (методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), дослідження вольової організації особистості (А. Хохлов), визначення типу темпераменту за методикою Г. Айзенка та методика визначення труднощів у встановленні контактів В. Бойка) та опитуванню досліджуваних щодо оцінки власних психічних станів, опис особистих питань щодо потреби у допомозі щодо емоційних та вольових проблем; в) математично-статистична обробка емпіричних даних, кількісне та якісне дослідження – описовою статистикою методик та опитування досліджуваних. Обробка отриманих даних являла собою виведення відсотків та підрахунок загальної кількості результатів для формування таблиць, графіків та діаграм.

Коротка характеристика групи досліджуваних. Дослідження проводилось впродовж 2024 року у КЗ «Ліцеї №1 ім. Т.Г. Шевченка»

Козятинської міської ради Вінницької області. У дослідженні взяли участь 44 школярі віком від 9 до 17 років, з яких 28 дівчат та 16 хлопців. Дана вибірка була обрана для оцінки підліткового віку шляхом прослідковування різниці між різними віковими періодами, щоб мати змогу порівняти результати різних років досліджуваних та зробити повнішу, точнішу статистичну обробку результатів побачивши динаміку розвитку особистості.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження доповідались на всеукраїнських науково-практичних конференціях.

1. XX Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів і молодих вчених «Молодь: освіта, наука, духовність» проведеної з нагоди 25-ї річниці заснування Університету «Україна» (Київ, 24-26 квітня 2023 р.). Форма участі – заочна. Публ. Тез

2. XXI Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів і молодих вчених «Молодь: освіта, наука, духовність» (Київ, 16-18 квітня 2024 р.). Форма участі – заочна. Публ. Тез

Публікації. Було опубліковано статті на теми «Особливості розвитку локусу контролю в ранньому юнацькому віці», «Роль когнітивних факторів у формуванні емоційних станів» та «Вивчення психологічних особливостей емоційно-вольової сфери підлітків».

Структура і обсяг роботи. *Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (54 найменування) та 5 додатків. Загальний обсяг бакалаврської роботи – 61 сторінка комп'ютерного тексту, містить 15 таблиць і 1 діаграму.*

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ ТА ВОЛЬОВОЇ СФЕР ПІДЛІТКІВ

1.1. Теорії вивчення емоційної сфери підлітків

1.1.1. Психологічні визначення емоційної сфери особистості

Одними з перших теорій щодо емоційності людини були теорія Джеймса-Ланге. В своїх роботах [1] психологи припускали, що зовнішні подразники впливають на реакцію людини завдяки дії на її фізіологію. Тобто, розуміючи свої фізіологічні реакції – людина здатна інтерпретувати ці відчуття та відповідно до цього реагувати на оточуючі події та подразники завдяки емоціям. Наприклад, людина може відчувати страх дикої тварини чи небезпечної для себе людини – це впливає на фізіологію і відповідні емоції страху, гніву або якісь інші, які з’являються після цієї реакції. Вони також вважали, що через це неможливо відчути ці емоції окремо від фізіологічного відчуття, тобто вони з’являлись тільки через вплив подразників, а відчути їх без цих подразників людина не здатна [15].

Не погоджувались з цією теорією інші психологи, які висунули свою теорію – теорію емоцій Кеннона-Барда. За цією теорією людина відчуває фізіологічні реакції та свої емоції одночасно завдяки роботі таламуса та гіпоталамуса [22]. Наприклад, якщо людина відчуває небезпеку, то вона буде відчувати і емоції страху, і фізичні реакції організму одночасно [4]. Також деякі дослідження психологів доводили, що на емоції людини впливають різні фактори, такі як особливе ставлення людини до події, і що фізичні впливи не обов’язкові для відчуття певних емоцій.

Такі висновки можна зробити завдяки подальшим дослідженням, які розширюють розуміння теорії Кеннона-Барда завдяки додаванню емоційної реакції людини. Тобто, в емоційних реакціях досліджуваних вплив здійснювався завдяки тому, що вони виконували різні емоційні вирази обличчя позитивні або

негативні – після чого вони починали відчувати відповідні емоційні реакції [13, 16]. Такі дослідження доводять вплив фізіології на емоції і навпаки.

Продовженням цих теорій є також теорія Шахтера-Зінгера. За цією теорією, вчені додають до цих реакцій когнітивний аспект людини [20]. Тобто, після фізіологічних реакцій організму, людина здатна когнітивно оцінити ситуацію, що сталась та відповідно відреагувати на неї після цього. На такі когнітивні рішення впливають соціальні та фізіологічні фактори відповідно. Тому виходячи з положень цих досліджень можна побачити, що емоції формуються завдяки різним чинникам та впливам на людину, не тільки фізіологічних, а ще і інтерпретації та сприйняття самої людини. Тобто, коли людина сама пояснює собі причини якихось дивних звуків чи майбутньої події, яка її хвилює – вона може почати нервувати та тривожитись і викликати такі емоції в себе завдяки когнітивному фактору (фізична реакція передує емоційному стану). Щодо когнітивного фактору у сприйнятті людини також погоджувався Лазарус Річард [14]. Він описував теорію когнітивної оцінки людиною відповідних подій, завдяки яким вона надалі реагувала реакціями або йти в атаку, або тікати. З цього виходить схожість цих теорій щодо пояснення появи відповідних до події емоцій.

За недавнім дослідженням було також визначено, що емоції насправді є багатоманітними та багатогранними і переплітаються одна з одною [5]. У цьому дослідженні було виявлено двадцять сім різних реакцій досліджуваних стосовно перегляду різних за сенсом відео. Тобто, було виявлено суб’єктивне ставлення та оцінювання досліджуваними своїх емоцій і відповідний широкий спектр реакцій щодо цих відео. Також важливим розумінням є плавний перехід цих емоцій одна в іншу та їхня залежність від соціальних факторів оцінювання. Завдяки такому дослідженню ми можемо побачити унікальність кожної конкретної емоції з конкретною людиною та наскільки індивідуальні когнітивні фактори та досвід впливають на сприйняття людиною подій.

За теорією Джеймса Гросса людина здатна навчитись регулювати свої емоції [9]. Він описав причини та чинники появи реакцій на події, в які входять

біологічні та когнітивні. Також важливим є сприйняття людини, її виховання та цінності. Контроль та регуляція своїх емоцій є важливими у багатьох аспектах. Це допомагає зменшити тривожність та хворобливі стани, допомогти у кращому розумінні інших та покращити комунікацію з ними. Для такої регуляції необхідно розуміти свої емоції, вміти їх визначати та відповідно контролювати шляхом приховування або вираження, якщо є така необхідність. У випадку сильного впливу на свій стан є змога змінити своє ставлення до ситуації або перевести увагу на іншу тему, зменшуючи таким чином важливість проблеми. Таке вміння саморегуляції може покращити фізичний та психічний стани людини, що є важливим та корисним аспектом для психологічної допомоги людині.

Емоційність людини може впливати і на агресію надалі. Таку теорію запропонували Міллер та Доллард [6]. Вони вважали що емоція агресії з’являється через нездатність людини досягти своєї мети через перепони. Проте такі перепони спочатку призводять до фрустрації і надалі до агресивної поведінки. Важливими причинами агресії є також негативні емоції та особистісні властивості людини. Тільки завдяки таким причинам фрустрація переростає саме у агресію, з іншими причинами агресії може і не статись. Таким чином реакція відбувається завдяки відповідним стимулам та емоціям людини, які асоціюються один з одним і навченим чином реагуються. Таке навчання було отримано завдяки деяким факторам таким як вихованням у сім’ї та культурним впливом. Відповідно таку поведінку можна навчитись контролювати та перевиховати себе у правильному напрямку завдяки контролю своїх реакцій, пошуку конструктивних варіантів вирішення проблеми, вмінню підлаштуватись під соціальні норми для більш емпатійного спілкування та спільної позитивної діяльності. Таке дослідження є корисним з точки зору розуміння впливу емоцій на людину та причин їх виникнення і може використовуватись як потрібна інформація для регуляції своєї поведінки та діяльності щодо інших емоційний реакцій та життєвих подій.

Виходячи з таких теорій – дослідження Роберта Зайонца також мало схожий опис емоційності людини [24]. А саме, що вплив стимулів відбувається безпосередньо на нервову систему людини. Через це деякі життєві ситуації чи події є наслідком відповідної неусвідомленої емоційної реакції. Тобто, він таким чином прибрав варіант когнітивної оцінки людиною ситуації, вважав що це не обов'язковий варіант у реакції на будь-яку подію, а тільки як додатковий. І навіть якщо когнітивна сфера людини пригнічена, то емоції та відповідні реакції все одно проявляються. Отже, такі дослідження виявились важливими для розуміння автоматизованості виникнення емоцій та рівня їх усвідомлення, що є важливим показником для подальших експериментів та висновків.

Емоційна сфера може також бути причиною розвитку невротизації людини [37]. Це можливо у випадку амбівалентності емоцій. Тобто, коли є дві залежні одна від одних емоції, проте друга менш усвідомлювана. Неусвідомленість другої емоції породжує невроз. Ці емоції окремо одна від одної з'являються у людини, проте не загальмовуються і продовжують мати вплив на людину. Тому за рахунок самоспостереження і уважності до досліджуваного – можна визначити ці неусвідомлені думки, що породжують відповідні емоції. Для цього досліджуваному варто спостерігати за кількістю емоцій та частотою їх виникнення і записувати відповідні спостереження. А потім визначити далекість чи близькість цих емоцій між собою, їхню відстань одна з одною. Зазвичай формуються три групи: провина-сором, гнів-презирство, радість-інтерес. Надалі вивчається зв'язок цих змінних факторним аналізом. І знаходяться найбільші кореляційні зв'язки між цими емоціями. Тому така кореляція між емоціями страх і сором чи провина і сором показують домінантну та субдомінантну емоції і надалі можуть бути визнані як неусвідомлювані, з якими варто працювати для зменшення неврозу. Згодом є можливість з'ясувати і антагоністичні пари емоцій, такі як презирство-гнів та радість-інтерес, та надалі працювати над тим, яким чином ці пари утворюють невроз. Таке дослідження є корисним щодо знаходження ефективного шляху до вилікування невротичних розладів і полегшення стану клієнта.

Основні, базові емоції людини за К. Ізардом є: інтерес, радість, здивування, страждання, гнів, відраза, презирство, страх, сором та провина [35]. Ці емоції групуються та можуть відповідати уже за певні риси характеру людини. Різні дослідники мають різні думки щодо важливості емоцій. Одні вважають, що емоції відіграють роль у появі мотивації людини, інші вважають, що емоції не настільки важливі та скороминучі. Існують також різні варіанти ідей щодо впливу мислення, поведінки та настанов на емоційну сферу особистості та навпаки – вплив емоцій на когнітивну сферу. Вундт виміряв емоції за шкалою задоволення-незадоволення, розслаблення-напруга та спокій-збудження. Загалом емоції мають свій вплив на людину і подальше її життя, тому різноманітні дослідження та теорії додають важливу інформацію та мають важливе значення щодо цих станів у життєдіяльності особистості.

1.1.2. Особливості розвитку емоційної сфери у підлітків

Підлітковий період є важливим у житті особистості та має ряд особливостей щодо емоційних змін у своєму розвитку. Провідною діяльністю цього періоду є інтимно-особистісне спілкування підлітків, через що вони можуть ставати більш емоційно вразливими, тривожними та легко піддаватись впливові своїх однолітків [41].

Для цього періоду характерний перехід від дитинства до дорослішання і відповідно цьому до періоду юнацтва може формуватись емоційна зрілість. Для такого процесу особистість має навчитись розрізняти власні емоції та емоції інших людей і вміти відповідно соціальним нормам на це реагувати. Таке вміння також входить у поняття емоційного інтелекту. Він має природню основу відповідно віку та онтогенетичному розвитку, проте розвивається надалі завдяки ставленню та діяльності у соціумі [50]. Для формування емоційної та соціальної зрілості підлітка, він має навчитись співпрацювати з оточуючими, розуміти важливість виконання своїх обов’язків, вміти адекватно реагувати на події, зменшувати рівень агресивності, імпульсивності та напруги у своїй поведінці. В

іншому ж випадку може бути емоційна незрілість, тобто поведінка, яка більш схожа до попереднього (більш раннього) вікового періоду. Йому характерні невміння розуміти свої емоції, регулювати їх та контролювати. Саме тому в підлітковому віці варто формувати стійку «Я-концепцію» з високим рівнем домагань, впевненістю в собі, самостійністю.

Важливою для розвитку підлітків також є культура емоцій [44]. В її поняття входить емоційний інтелект (розпізнавання власних емоцій та емоцій інших, регулювання та контроль емоцій, вплив на них) та зрілість особистості. На рівень емоційності також впливають потреби людини та ситуації, на які вона реагує. Оцінки людиною цих подій виходять з її внутрішньої моральності також. Емоції також є важливою формою комунікації, адже вони доносять інформацію про стан людини або повідомлення про оточуюче середовище чи спонукання до дії. Саме тому культуру емоцій визначає вміння людини реагувати на події без афекту, вміючи контролювати свої емоцій, правильно оцінюючи навколишню ситуацію.

Виходячи з цього підлітковий вік є початковою формою перетворення життєвого досвіду, спілкування з однолітками, самовиховання у дорослішання та емоційну стійкість особистості. Завдяки цьому розвитку відбувається формування культури емоцій підлітків, що надалі спрямовує у відповідну сторону особистість та дозволяє їй реагувати на події і поводити себе відповідно до соціальних норм. Важливим буде у цьому процесі підлітку навчитись розуміти свою емоційну сферу, контролювати її, вміти зменшувати вплив негативних емоцій – загалом вміти проявляти гнучкість мислення для правильного емоційного реагування. Варто також зазначити, що зовнішній вплив на емоційну сферу підлітків є доволі значним. Сюди входять такі фактори як виховання, спілкування з однолітками та загалом життєві умови підлітка. Їх необхідно враховувати у випадку дослідження емоційної сфери підлітка як і внутрішні фактори – такі як особливості нервової системи, стать, індивідуальні особливості.

Для підлітків характерно бути дуже емоційними, агресивними, імпульсивними [26]. Їхній настрій може змінюватись багато разів на день та їхні почуття можуть бути амбівалентними. Це період становлення особистості перед майбутнім дорослішанням, спроба знайти та зрозуміти себе у світі. Характерні цьому періоду також особисті переживання підлітків, тривожність, страх та почуття самотності. Тому в такому випадку варто більш уважніше прислухатись до внутрішнього стану підлітків, ставитись з розумінням і допомагати в залежності від їхніх потреб, вміти налагоджувати контакт.

Через таку підліткову особливість емоційний стан цього періоду дуже вразливий та піддається хворобам [47]. Такі хвороби здатні з'явитись через негативну атмосферу вдома, через сімейне виховання, яке основується на строгості, завдяки чому заборонені емоції підлітка подавлюються. Через те, що підлітку важко проявляти свої емоції у такому випадку – це може спричиняти стрес, сум, агресію через навчання, особисте спілкування, закоханість та конфліктні ситуації. Коли ці емоції не можуть вийти назовні конструктивним шляхом – вони пригнічуються та переростають у психосоматику. Батьки зазвичай можуть накладати велику відповідальність та очікування на дитину і вона відповідно до бажаної ролі батьків пристосовується до цих очікувань та відповідно придушує емоції страху, невдоволення, що надалі впливає негативно на здоров'я дитини. Тобто через авторитарний та потуральний стиль виховання дитини, страждають на психосоматичні розлади 63% та 36% дітей відповідно. А найкращими стилями виховання для розвитку дитини є демократичний та ліберальний [29]. В період від 7 до 13 років дитини ще є можливість виправити стиль виховання, надати дитині свободу вибору, сприймати всі її ідеї та бажання, підтримувати їх, щоб не було подальших проблем із самовизначенням. Саме тому варто відкрито виражати емоції, щоб це не призвело до неврозів, комплексів, образ, втрати себе та виправдань. І також варто вчити виражати свої емоції для дитини з якомога молодшого віку для покращення її психологічного здоров'я, настрою та уникнення серйозних хвороб надалі.

Батьківська роль також має значення у дитини у випадку передання власних духовних цінностей [46]. Адже батьки передають цінності стосовно сім'ї, друзів, життя, інтересів, що надалі формує спрямованість особистості та діяльність, якою ця дитина буде займатись надалі. Тому сімейний вплив має значення у випадку передавання позитивних та надихаючих, морально-етичних цінностей чи навпаки байдужість до такого розвитку своєї дитини, навіть вороже ставлення до неї – призводить до делінквентної та маргінальної поведінки, а також до порушень психічного розвитку. Холодність та байдужість батьків призводить до того, що дитина потім також не виражає емоцій та почуттів і є замкненою до оточення. Таким чином батькам легше сварити дитину за якусь неправильну поведінку, перш ніж визнати причини її починаючи з себе та бачити ці якості у собі. З іншого ж боку гіперопіка також не є конструктивним вирішенням проблеми через непідготовленість дитини до майбутнього життя. Тому варто формувати сімейну систему основану на рівноправ'ї кожної людини в ній, які мають свої обов'язки та правила.

Для кращого вміння розпізнавати та керувати своїми емоціями для підлітків запропоновано взяти участь у такому методі навчання як коучинг [45]. Завдяки йому підліток зрозуміє що таке емоційний інтелект та матиме змогу краще керувати своїм часом, настроєм та емоціями, а також налагодити стосунки з однолітками. Такий метод навчання також може допомогти підлітку знайти свій професійний шлях та отримати необхідні навички для майбутньої кар'єри у цій сфері. За даним дослідженням було виявлено, що коучинг допомагає підліткам стабілізувати свої емоції та покращити моральні норми за відповідними показниками, що надалі дозволяє зменшити шанси делінквентної чи девіантної поведінки, а також покращити стосунки з однолітками, батьками, оточуючими за рахунок психологічного балансу. Загалом був визначений позитивний вплив щодо покращення емоційного інтелекту у підлітків.

Важливо покращувати емоційну сферу підлітків, адже цей період є дуже вразливим через депресивні та тривожні стани, вони можуть навіть спряти суїцидальним намірам підлітків [42]. Депресивні стани підлітків також можуть

призводити до агресії та впертості, а нерозуміння з боку батьків та оточуючих призводить до аутоагресії підлітка, бажанні нашкодити собі будь-яким чином. Варто також бути обачним щодо полярних змін настрою підлітків, наприклад від сентиментальності до черствості, від суму до радості і т.д. Проблемою цього періоду є також криза ідентичності, через яку може відбуватись стрес, депресія та тривога, адже велика напруга щодо майбутнього і оточення може сильно впливати на підлітка. Зазвичай аутоагресія відбувається через нездатність дитини до протистояння щодо більш агресивного чи страшнішого для неї опонента – батьків чи однолітків, з якими відбуваються конфлікти, і тому вона переводить агресію та ушкодження на себе. Таке самоушкодження може призвести навіть до суїциду. До цього можуть призвести також значні проблеми у стосунках, особливо конфлікти у сім'ї, особисті проблеми, значимі для підлітка, психотравмуючі ситуації, насильство фізичне чи сексуальне, переживання щодо зовнішності, проблеми щодо закоханості та протилежної статі, сексуальні проблеми та шкільні проблеми. Саме тому варто бути дуже уважними до психологічного стану підлітків, до оточення, яке може призводити до аутоагресії і відповідно намагатись знизити ті чинники, що можуть призвести до депресивних та тривожних розладів підлітків.

У час війн та перетворень у світі люди зазвичай відчувають емоції страху за своє майбутнє, підлітки не є виключенням у цьому випадку. Страх та стрес дуже негативно впливають на діяльність та життя особистості [45]. Тому важливо вміти протистояти цим страхам, щоб зберегти своє психологічне здоров'я та успішно соціалізуватись. Якщо ж людина не буде намагатись впоратись зі своїм страхом існує можливість появи неврозів, фобій, суїциду, панічних нападів та психічних розладів. Таким чином варто вміти керувати своїми страхами та розрізняти їх, розуміючи що всі страхи в цілому сходяться до страху смерті. У підлітковому віці найчастіше страх з'являється через невпевненість у собі та своїх силах, а також цей страх може стати сильнішим через відсутність довіри до оточуючого світу та слабких захисних механізмів. Серед підлітків приблизно половина страждає на тривожні розлади.

Дослідження щодо страху у підлітків показало результати, що найбільші страхи були – страх війни та хвороби близьких людей, сім'ї, також були страхи щодо навчання, майбутнього, бідності, публічних виступів, агресії, спілкування з протилежною статтю, кохання та своєї зовнішності. Відповідно увага має бути спрямована на зниження страху щодо стосунків у соціумі та загалом покращення їх надалі.

У дослідженні щодо креативності підлітків було проаналізовано вплив емоційності на цю особливість [31]. Відчуття страху негативно впливало на розвиток оригінальних ідей. Такий страх може сформуватись через відповідне виховання, яке формує страх проявити себе, бо надалі буде відбуватись жорстка критика чи знецінення. Тому надалі дитина намагається уникнути ситуацій прояву себе і не виражає більше унікальності та оригінальності своїх думок. Негативно впливає на оригінальність також стан апатії, через знесилення, байдужість, відчуженість, відсутність емоцій та мотивації. Сприятливо на креативність впливає вміння розпізнавати емоції через увагу до деталей та наявність складових емоційного інтелекту. Було виявлено також вплив контролю над власними емоціями з почуттям презирства, які також мають вплив на оригінальність через бажання показати свою перевагу над іншими. Тобто, поєднання бажання виділитись та бути кращим за інших за рахунок презирства, але мати змогу контролювати свої емоції та емоції оточуючих мають здатність призводити до оригінальних ідей підлітків. Такі висновки варто враховувати у подальшому для кращого розуміння причин креативності підлітків.

Емоції також мають вплив на підлітків під час навчальної діяльності [32]. У дослідженні було виявлено, що підлітки надають перевагу викладачу, який би багато знав, допомагав у навчанні, доступно пояснював, дозволяв вільно висловлювати думки учнів та був би об'єктивним не маючи улюбленців. Ті учні, що сприймають свої успіхи та невдачі у навчанні більш серйозно – можуть мати більш позитивну реакцію на підтримку викладача та позитивні емоції надалі у навчанні ніж байдужі до цього учні. За висновками дослідження було відзначено, що позитивне ставлення учнів до предметів було основане на позитивних

оцінках з цих предметів та рівнем знань. А також паралельні класи учнів відмітили позитивно деякі одні й ті самі предмети. Це говорить про зацікавленість учнів у предметах через цікаве викладання вчителя та позитивних емоційних відчуттів завдяки цьому. І відповідно такі позитивні емоції у навчанні формуються завдяки позитивному та цікавому викладанню, що покращує навчальну діяльність учнів.

1.2. Теоретичні моделі вивчення вольової сфери підлітків

1.2.1. Психологічні концепції вольової сфери особистості

Вольова сфера особистості регулює її поведінку та діяльність, людина завдяки волі здійснює цілеспрямовані вчинки та дії. Важливим у вольовій діяльності людини є здатність до самоконтролю. Деякі дослідники вважають, що здатність до самоконтролю у людини є спадковою [23]. Було визначена кореляція між рівнем самоконтролю та генетичними відмінностями між людьми. Щодо статі такий показник був однаковим, тобто чоловіки та жінки мають однаковий генетичний вплив у 60% кожен. У дослідженні щодо рівня самоконтролю було визначено, що ті досліджувані, які уже один раз проявили стійкість до вживання печива і з'їли редис – набагато швидше втрачали бажання виконувати завдання, ніж ті досліджувані, які все-таки їли печиво [3]. Тобто, за цим дослідженням, коли людина уже один раз проявила свій рівень самоконтролю – надалі їй набагато важче проявити його ще раз, що говорить про швидке виснаження саморегуляції людини з часом.

Існують різноманітні теорії щодо вольової сфери. Деякі з них віддають перевагу тому, що воля формується завдяки меті та усвідомленню, тобто розумовим процесам [38]. Інші вважають людину абсолютно вільною, яка не має відповідальності перед суспільством, соціальними нормами – так вважають представники екзистенціалізму. Як прояв активності, яка зустрічається з перешкодами – волю розглядав І. Павлов. Такі перешкоди впливають на людину

і вона відповідно реагує на них завдяки не тільки зовнішнім впливам, але і власній свідомості. Як свідоме регулювання своєї поведінки волю розглядали М. Бернштейн та П. Анохін. Щодо психоаналітичної концепції – вважається, що джерелом вчинків є психосексуальна та агресивна енергія, а також значний вплив мають соціальні чинники, такі як прагнення до влади, самореалізації та архетипи поведінки і мислення.

Мотиваційний підхід та ідея вільного вибору основані на понятті спонукання до поведінки та дії, а підхід саморегуляції (регуляційний підхід) – оснований на понятті подолання перешкод людиною для досягнення своєї мети [28]. Волюнтаризм визначав волю вищою силою, яка сильніша за людину та має абсолютний вплив на хід історичних подій. Вітчизняний погляд на волю розглядає її як свідоме рішення до дії і як ставлення до оточуючого середовища і своєї діяльності. В. Вундт вважав, що воля залежить від людини, вона як афект утворюється завдяки напрузі та розрядці. Теорія ідеомоторного акту В. Джеймса формується на понятті важливості мети та появі ідеї. К. Левін вважав, що воля виникає завдяки потребі.

Загалом самоконтроль вважається одним з основних чинників добробуту для людини [2]. Адже з великою кількістю відволікаючих факторів – людині важко сконцентруватись на своїй діяльності та навчанні, тому сила волі та самоконтроль необхідні для досягнення успіху. За дослідженням щодо терплячості для отримання бонусного зефіру було визначено, що діти, які мали більшу силу волі в цьому дослідженні – згодом були більш успішними у житті надалі, ніж ті діти, хто з’їдав зефір одразу [18]. Такі висновки дали розуміння важливості розвитку самоконтролю для людини, адже за високого показника самоконтролю – у людей проявлялись успіхи у всіх сферах життя – на роботі, у навчанні, сім’ї та стосунках з оточуючими. Люди з хорошим самоконтролем менш схильні до психічних хвороб. Для розвитку волі варто ставити для себе відповідну мету та йти до неї, не забуваючи про відпочинок, щоб не виснажувати свої сили.

Проте існує також дослідження, яке говорить про те, що виснаження самоконтролю стається не через втому людини, а через її сприйняття [10,17]. Тобто, досліджувані, яким говорили, що вони мають необмежений ресурс – виявляли кращі показники самоконтролю, а тим кому говорили про теорію обмеженого ресурсу відповідно потребували відновлення після завдань. Через теорію обмеженого ресурсу досліджувані також зволікали, робили більше помилок, повідомляли, що їли нездорову їжу та неефективно саморегулювались. Виходячи з цього дослідження можна зробити висновок, що продуктивність у людини зростає за рахунок правильної мотивації, призводить до кращого концентрування на саморегуляції та змінює сприйняття успіху чи виснаження у своїй діяльності.

Основною проблемою щодо сили волі людини є її потяг до спокуси, що зменшує успіх у самоконтролі та розвитку силу волі [19]. У більшості людей вона зазвичай посередині, деякі можуть легко справлятись зі спокусою, деякі не можуть взагалі і не вважають це проблемою. Проте існують думки щодо того, що занадто велика сила волі може негативно вплинути на вибір людини, а великий рівень спокуси не завжди може бути настільки неоптимальним для неї і може призвести до більш корисного насправді вибору. Якщо людина наївно вважає, що може впоратись зі спокусою у «холодному» стані, коли не стикається з нею (вхід в пекарню і відчуття запаху випічки), то в «гарячому» стані, в момент знаходження в пекарні – це не настільки виявляється для неї просто і є більше бажання скуштувати солодке. І зазвичай чим більшою вважає свою силу волі досліджуваний та чим більше недооцінює спокусу, тим швидше він здається. Також повне прибирання спокуси не гарантує кращу силу волі людини. Варто більш концентрувати увагу саме на її зобов’язаннях у бажанні утримуватись від спокуси. Виходячи з цього недооцінка спокуси і небажання брати зобов’язання є основними проблемами та перешкодами у покращені своєї сили волі.

У глобальному плані вольова сфера формується завдяки таким якостям як рішучість, ініціативність, цілеспрямованість та самостійність [30]. Для проблем глобального світу і сьогодення пошук нових ідей, творчого натхнення є

важливими для розвитку та прогресу. Надалі необхідним у діяльності людей буде вміння вчасно ці ідеї або рішення втілити у життя, адже нерішучість та повільність може призвести до загальмованості всесвітніх процесів розвитку та прогресу. Важливим також є вміння прислухатись до себе, формувати самостійність поглядів та думок і діяти, в іншому ж випадку конформність може призвести до негативної цілі та погіршити стан справ людини, тому що не завжди натовп може бути справедливим та правим, а віра в себе та свої рішення може позитивно вплинути на подальший результат. І, нарешті, останнім етапом є цілеспрямованість особистості, вміння покладати цілі, складати плани та етапи у майбутній діяльності для покращення світу, бажанні змінити його на краще. Щодо глобалістичної свідомості існують різні рівні залучення до світових процесів і відповідних реакцій на них: первинний – залученість мінімальна, відсутність зацікавлення у них, фрагментарний – часткова залученість, яка відбувається періодично як активна та пасивна фази та стійкий рівень розвитку мотиваційно-вольової сфери, який є найефективнішим для світового розвитку, людина залучена завжди у політичну ситуацію, в неї розвинуті усі якості для активної діяльності у соціумі. Тому стосовно теперішньої ситуації у світі та різноманітних подій, такі дослідження є важливими у розумінні формування мотиваційної та вольової структури особистості для покращення умов життєдіяльності усіх людей і які конкретні кроки для цього варто зробити.

Самоконтроль та саморегуляція у житті людини також важливі у випадку залежності [11]. Існують думки, що самоконтроль можна натренувати як м’яз. Завдяки когнітивно-поведінковій терапії та мотиваційному інтерв’ю є варіанти покращення рівня саморегуляції, також сімейна та групова терапії для підтримання клієнта з проблемою залежності. При зловживаннях та залежностях варто натреновувати свою силу волі. Сила волі формується завдяки вмінню подолати нав’язливі думки, дії, емоції цілеспрямованою поведінкою, яка полягає у гальмуванні дій (негативна) чи ініціюванню дій (позитивна). Таким чином зменшується непродуктивна поведінка та покращується досягнення цілей. Проте людина завжди використовує ресурс у плануванні робочого графіку чи

діяльності, який витрачається і обмежений. Тому надалі у втомленому стані вона робить гірший вибір для подальших дій. Негативними для самоконтролю є вживання алкоголю. Через його вживання здатність до самоконтролю зменшується і призводить до негативних наслідків у поведінці та у повторенні звичних процесів, що у свою чергу надалі призводить до агресії, депресії та обману. Порівнюючи самоконтроль з м'язом, можна відповідно його натренувати і не тренуючи – він також зменшується та втомлюється з часом. Для покращення самоконтролю допоможуть вправи для цього, також зменшенню його виснаження допоможе сильна мотивація. Здатність до самоконтролю покращує психічний стан, міжособистісну взаємодію, з'являються успіхи в навчанні та роботі, краще вирішуються проблеми, знижується рівень злочинності. Для цього варто підкріплювати позитивні результати, заохочувати до діяльності та планувати її. Також варто змінювати негативні переконання та думки, що надалі змінює поведінку. Тому саморегуляція це навичка, яку варто формувати для контролю своїх дій.

Силу волі по-різному можуть оцінити пари у стосунках. За дослідженням [8] було визначено, що ті досліджувані, які більш упереджено ставились до сили волі – більш негативно реагували на поведінку свого партнера, ті ж хто необмежено сприймав силу волі ставились до відповідної поведінки партнера більш лояльно. Тобто, якщо людина не має власних ресурсів та волі, то вона більш неприйнятно реагує на дратівливу поведінку партнера, боячись можливої агресивності чи шкоди від партнера. Тому власна здатність до сили волі та її розуміння впливає на стосунки у парі.

Загалом сила волі можлива завдяки синхронічному самоконтролю, завдяки якому з'являється можливість зменшити привабливість спокуси та перемогти бажання (завдяки думкам або бездіяльності) [21]. Проте зазвичай це важко зробити, коли людині потрібно щось робити, але вона продовжує відпочивати і тільки говорить собі, що скоро буде працювати. В такому випадку варто не переносити своїми думками роботу на пізніше, а необхідно змогти дати самонаказ та припинити будь-яку діяльність і одразу займатись справою. Іноді

самонаказ виявляється складно вимовити і тому варто змінити свою увагу з відволікаючої дії на щось інше, таким чином з’явиться місце для переключення уваги та концентруванні на надихаючих думках щодо майбутньої роботи або результату цієї роботи. Важливими для сили волі є також мотиваційні бажання особистості включно з емоційною складовою, проте вона не є основною у вирішенні наступних дій. Воля, зазвичай, може змагатись з емоціями за вирішену майбутню дію, тому перемагає та, яка більш є важлива та актуальна для людини.

1.2.2. Дослідження розвитку вольової сфери у підлітків

Вольова сфера підлітків має беззаперечний вплив на їхню життєдіяльність і є корисною для розвитку особистості. Самодисципліна може виконувати важливу функцію у навчанні підлітків [7]. Було визначено, що ті школярі, які були більш дисциплінovані у навчанні – виявились також більш успішними у кінцевих шкільних результатах ніж ті, хто був інтелектуально сильнішим. Тобто, за даним дослідженням можна побачити ефективність самодисципліни в порівнянні з рівнем IQ та талантом і було рекомендовано школярам вчитись звертати свою увагу на розвиток самодисципліни для подальшого успіху у діяльності, адже саме вона має основну складову досягнення бажаних цілей.

Завдяки вольовій сфері людина ставить собі цілі та досягає їх за допомогою контролю над своєю діяльністю та поведінкою [52]. Воля формується завдяки трудовій діяльності, довільним діям, це свідома регуляція, яка потребує знань, цінностей, оцінок наслідків людини. Для вольової дії варто запланувати її та після цього виконати. У складному вольовому акті є такі дії як: постановка мети, обмірковування, прийняття рішення та виконання. Завдяки вихованню та життєдіяльності особистості утворюються вольові якості, такі як сила волі, наполегливість, витримка, енергійність – це базові (первинні) якості. До вторинних якостей, які розвиваються пізніше, належать рішучість, сміливість, самовладання, впевненість в собі. Існують і третинні якості, що мають зв’язок з етичними і формуються до підліткового віку: відповідальність,

дисциплінованість, принциповість, обов'язковість, ініціативність, організованість, старанність. Період підліткового віку характеризується соціалізацією, дорослішанням, формуванням особистісних цінностей, самосвідомості. Для формування усіх цих якостей варто організувати відповідно діяльність підлітка за рахунок розпорядку діяльності, виконанні обов'язків, навчання, також варто включити сюди спортивне життя, формувати вміння керувати собою та діяльністю. Варто підтримувати будь-яку підліткову ініціативу у навчальній та трудовій діяльності, вчити долати труднощі, приймати рішення, ставити мету та йти до неї для подальших життєвих успіхів, самоконтролю, утворенню вольових якостей та перетворенню мимовільних психічних процесів у довільні.

Успішній діяльності особистості можуть перешкоджати зовнішні та внутрішні чинники. Для виконання поставлених задач є важливим вміння самовладання [40]. А також відповідні навички, знання, цікавість до діяльності, адже це потім стимулює підлітка до наполегливості. За дослідженням було визначено, що менший відсоток підлітків мають високий рівень розвитку вольових якостей (14%), більшість (61%) мають середній рівень, низький мають 23%, сміливість проявляють 24%, 19% мають високий рівень інтернальності локусу контролю, 62% мають високий рівень саморегуляції. В цілому можна побачити середній рівень розвитку вольових якостей підлітків, і менша кількість підлітків мали високий рівень. Такі результати є важливими для розуміння подальших розробок та досліджень щодо вольової сфери особистості та її розвитку.

У дослідженні щодо впливу на вольові якості підлітків була визначена спортивна діяльність [53]. Вольові дії виходять з ціннісної мети людини. Для кращого закріплення вольових якостей підлітків рекомендовано використовувати фізичні вправи, гуляти на природі, дотримуватись режиму праці та відпочинку. Впливаючи комплексно така спортивна діяльність має на меті закріпити у підлітків звичку долати труднощі, формує вольові якості. Для кожного варто застосовувати індивідуальні вправи в залежності від маси тіла,

зросту та довжини тіла. Астеноїдним та дигестивним типам статури підлітків варто приділити більше уваги і змотивувати на спортивну діяльність шляхом акцентуванні уваги на результатах, а не оцінках. Також важливо приділити увагу тим підліткам, які мають психічні особливості (емоційним, нерішучим, з поганою пам'яттю, загальмованим сприйняттям та мисленням) та різний темперамент. В залежності від цього планувати активнішу чи спокійнішу діяльність. Таким чином, завдяки спорту, фізичним вправам, змаганням, заходам, святам у підлітків формуються вольові якості у доланні труднощів, досягненні мети, зацікавленості, отриманні нового досвіду.

Виховання також має вплив на формування вольових якостей підлітків [48]. І важливою метою у цьому процесі є створення відповідних умов для позитивного впливу на ціннісно-мотиваційну сферу особистості. Викладачу варто вміти зацікавити школяра, сформувати потреби та бажання до усвідомленої діяльності, змотивувати до дії. Це можливо завдяки особистості викладача, який підтримує, встановлює доброзичливі стосунки, вміє переконувати, поважати, визнавати досягнення та підтримувати віру в себе. Учень має довіряти своєму вчителеві для продуктивної взаємодії. Для цього найкращим варіантом буде суб'єкт-суб'єктні відносини між вчителем та учнем ніж суб'єкт-об'єктні за рахунок рівноправності, взаємоповаги, довіри, взаємного контакту, систематичного самовиховання підлітка.

Основою та вищою формою вольової сфери особистості є саме довільна регуляція [51]. Необхідно виконати вольове зусилля, самоуправління та мобілізацію ресурсів для зміни своєї поведінки та мислення в разі необхідної ситуації. При цьому успіхи в діяльності збільшують мотивацію у вольовій сфері, а невдачі та помилки не зменшують активності та цілеспрямованості. Вольова регуляція прослідковується у підлітків в більшості на середньому рівні (60-70%), низька регуляція наявна від 3 до 20% та висока від 9 до 28%. Такі результати показують важливість збільшення рівню саморегуляції у підлітків.

Цьому періоду притаманна довільність психічних процесів, що призводить до перепадів настрою та емоційності підлітків [36]. Існує схильність до

тривожності, депресії, агресії, нейротизму, втраті самоконтролю, неврівноваженості, маніпулятивності, емоційним та гормональним змінам. Їм важливе самоствердження, самостійність, визнання власної думки. Тому варто підлітку навчитись саморегуляції завдяки самостійному прийняттю рішень, а також варто ставити цілі та досягати їх. Результати щодо вольової сфери підлітків різняться в залежності від статі, віку, самопочуття на уроці, особистісних характеристик та соціального середовища. Найслабша воля була визначена у хлопців – 19,3%, середній рівень розвитку волі отримали 69,2% досліджуваних, у 11,5% був визначений високий рівень розвитку волі.

Важливим у формуванні самостійності підлітка є його виховання [43]. У дослідженні було допущено, що материнська гіперопіка є причиною низького рівня розвитку вольових якостей. За результатами було виявлено, що у 85% досліджуваних низько виражені вольові якості. Хоча матері оцінили своїх дітей зі значно вищим балом самооцінки та самостійності своїх дітей, що говорить про захисну раціоналізацію матерів щодо несамостійності дітей та бажання залишитись в позиції дитини у підлітків. Такі результати можуть вказувати на небажання у сприянні дорослішання своїх дітей матерями, злитті з результатами діяльності своїх дітей, тому варто вчитись у такому випадку дітям ставати самостійними та відповідальними.

На формування самооцінки впливають емоційні стани підлітка, які формують ставлення до себе та знання себе [25]. Самооцінка впливає на сприйняття життєвих ситуацій, стосунків з людьми, на емоційні стани людини. Для її формування варто опиратись на власні критерії, а не копіювання інших в процесі діяльності та міжособистісної взаємодії. Низька стійкість до впливів середовища призводить до заниженої самооцінки, низька оцінка оточенням поведінки – до завищеної. На самооцінку підлітків найбільший вплив мають батьки, вчителі, однокласники та близькі друзі.

Самовиховання підлітків є також важливим кроком для розвитку особистості та уникнення девіантної поведінки у суспільстві [54]. Адже завдяки ньому людина здатна запобігти виникненню негативних впливів, соціальних

явищ та їх наслідків, таким чином продовжуючи виховання батьків та вчителів завдяки свідомій діяльності, вірі в себе та впевненості. Серед компонентів самовиховання основними є самопізнання, саморегуляція, самоставлення та самовдосконалення і виконуються вони виходячи з планів, цілей, цінностей, мети та спрямованості особистості. Підліткам варто пізнати себе через самоспостереження, самоаналіз та самокритику. Праця над собою проходить завдяки усвідомленню необхідності роботи над собою, постановці мети та програми роботи, самовихованні шляхом саморегуляції поведінки та діяльності і оцінці результатів. Вчителю також варто підтримувати позитивні зміни у підлітка шляхом створення позитивного підґрунтя та середовища.

Навчання має великий вплив на підлітків та призводить до переживань та тривог [39]. Проте виконання завдань допомагає школярам довільно регулювати поведінку та діяльність, підвищена ж емоційність та постійна зміна настрою навпаки впливає негативно. Вольові якості можуть бути вродженими та набутими завдяки досвіду. У дослідженні вимірювались вольові якості підлітків, в які входять ціннісно-смислова сфера, організація діяльності, рішучість, наполегливість, самоконтроль та самостійність. В загальному результаті високий рівень волі мали 28%, середній – 64% та низький 4%. Також було визначено, що чим вищий рівень вольових якостей, тим краща успішність у навчанні підлітків.

Емоційно-вольова сфера підлітків може порушуватись при негативному впливі з боку кола спілкування, сім’ї, що призводить до агресивності та конфліктності через імпульсивність та емоційну нестабільність [49]. У цьому випадку необхідно вчитись контролювати власну поведінку та вираження емоцій, розуміти інших, бути цілеспрямованим, зменшувати рівень тривожності та імпульсивності.

Висновок до розділу 1

У дослідженні емоційної сфери психологи мали різні погляди щодо факторів, які впливають на людину. Теорія Джеймса-Ланге припускала вплив зовнішніх подразників на фізіологію людини, як наслідок цього – емоційна реакція. Теорія емоцій Кеннона-Барда навпаки припускала одночасну дію фізичних реакцій та емоцій. Також вплив мали виконувані вирази обличчя людиною, що надалі викликало певні емоційні реакції і стани. За теорією Шахтера-Зінгера додається ще когнітивний компонент, завдяки якому людина здатна фізіологічні реакції когнітивно оцінити та відповідно відреагувати на це. Цьому допомагає також інтерпретація та сприйняття людини завдяки соціальним та фізіологічним факторам.

Унікальність сприйняття світу також може формувати різні емоційні реакції стосовно однієї і тієї ж події чи ситуації. Тому вміння саморегуляції та розуміння своїх емоцій є важливим для нормалізації свого стану та вмінням керувати та розуміти свою поведінку і думки. Така навичка допоможе впоратись з такими емоціями як, наприклад, агресія та фрустрація через перевиховання, усвідомлення емоцій та контроль власних реакцій. Важливість емоційної сфери полягає у формуванні характеру та мотивації особистості, тому вона займає важливе місце у психіці людини та її життєдіяльності.

Для підліткового періоду характерне дорослішання та емоційні зміни через тривожність та вразливість. Тому в цей період важливо підлітку формувати емоційну та соціальну зрілість шляхом розуміння своїх обов’язків та вмінням контролювати і регулювати емоційність. Таким чином підліток навчається самовихованню, емоційній стійкості та інтелекту. Варто також враховувати особливості зовнішнього (виховання, спілкування, життєві умови) та внутрішнього (стать, індивідуальні особливості) впливу на поведінку підлітків. У вихованні важливо підтримувати підлітків, надавати їм певну свободу діяльності, вчити відкрито виражати свої емоції, передавати цінності та сімейної рівноправності. Необхідно звертати увагу на аутоагресивність, суїцидальність,

конфліктність підлітків, їхній кризі ідентичності, відчутті страху та стресу, використовувати допомогу коучингу у формуванні емоційного інтелекту, стійкості, впевненості у своїх силах та зменшенні страху. Важливим є пропрацювання страхів та невпевненості у собі, що виникає через критику та знецінення, щоб надалі вони не впливали на оригінальність дитини, її ініціативність. У навчанні також важливою буде підтримка та позитивне підкріплення вчителя для успіхів школярів та гарного емоційного стану.

Вольова сфера особистості регулює діяльність та поведінку особистості, формує її цілеспрямованість. Рівень самоконтролю визначається генетично. Якщо людина здатна проявити самоконтроль одного разу, то наступного разу його проявити уже важче, він виснажується. Існують різні теорії стосовно вольової сфери, деякі з них говорять про вплив мети та усвідомлення на вольову сферу людини, потреб, стимулів, афектів, рішень до дії, подолання перешкод, психосексуальної та агресивної енергії, а також те, що особистість є вільною у своєму виборі та діяльності. Проте основними чинниками щодо цієї сфери вважають саморегуляцію та самоконтроль. Було виявлено кращий результативний показник у досліджуваних, які вірили у теорію необмеженого самоконтрольного ресурсу та виявлялись проблеми і втома у тих, хто був попереджений про обмежений ресурс. Також перепоною у самоконтролі є спокуса та сильне її бажання, що зменшує силу волі. Тому варто вчитись брати зобов’язання щодо своєї діяльності та не недооцінювати вплив спокуси у такому випадку.

Для посилення вольової сфери варто формувати рішучість, цілеспрямованість, самостійність та ініціативність. У разі потреби, за деякими дослідженнями, можна натренувати рівень самоконтролю як м’яз завдяки когнітивно-поведінковому підходу та мотиваційному інтерв’ю, а також сімейній та груповій терапії, щоб людина навчилась контролювати нав’язливі думки, дії, емоції цілеспрямованою поведінкою. Маючи силу волі та ресурси – людина здатна позитивніше надалі сприймати оточуючих людей, тому важливо

приділяти їм увагу і розвивати шляхом самонаказу, мотивації, натхненням, переключенням уваги, емоційним впливом та актуальністю на даний момент.

У навчанні велику роль грає дисциплінованість школярів, завдяки їй результати відрізняються у кращу сторону навіть між школярами з вищим рівнем IQ. Для досягнення цілей підліткам необхідно постановити мету, обміркувати її, прийняти рішення та виконати їх. Також для подальших успіхів важливі розпорядок дня, дотримання обов'язків, спортивне життя, самокерування, навички, знання, цікавість до діяльності. Фізичні вправи допомагають у закріпленні вольових якостей шляхом дотримання розкладу та вмінні долати труднощі. У процесі навчання гарним буде позитивний вплив на ціннісно-мотиваційну сферу підлітків завдяки підтримці, натхненню, доброзичливості, повазі, довірі. Таким чином варто перетворити діяльність підлітка у довільну регуляцію через самовиховання, самоуправління, самостійне прийняття рішень та вольове зусилля. Зазвичай гіперопіка у вихованні може призводити навпаки до зменшення вольової активності, тому варто дітей вчити самостійності та відповідальності. Найближче коло спілкування (батьки, вчителі, друзі, однокласники) формує самооцінку підлітка, тому варто вчитись також покладатись на свої думки, не копіювати інших та сприймати, проте не залежати від їх думок. Загалом варто покладатись на самовиховання, що може запобігти негативним впливам та наслідкам. До нього додається віра в себе, впевненість та свідома діяльність, пізнання себе, зменшенні рівня тривожності та імпульсивності, саморегуляція поведінки та діяльності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та вибір дослідницького матеріалу

Для проведення та організації дослідження було обрано дослідити емоційно-вольову сферу підлітків з метою визначення особливостей психічних станів та вольових якостей особистості. Дослідження було проведено з наданням інформації стосовно мети визначення особистісних характеристик досліджуваних у наданий час. Усі результати дослідження були анонімними та з врахуванням конфіденційності щодо учасників дослідження. З початку виконання даної роботи було обрано стандартизовані методики, перевірено аналіз та підрахунок результатів дослідження, а також відповідність методик одна одній. Для цього було також враховано особисті емоції та почуття досліджуваних щодо власного психічного та емоційного стану шляхом опитування.

Наступним кроком було запропоновано опитуваним визначити свої рівні емоційної та вольової сфер. Перед самим визначенням цих особистісних характеристик досліджуваних, їм було запропоновано ознайомитись з інструкцією щодо проведення дослідження та правильного розуміння питань методик. Також було надано можливість до отримання допомоги та додаткового, особистого пояснення щодо ускладнень з розумінням деяких питань методик та власних думок щодо робочого процесу. Після цього було повідомлено досліджуваних про отримання їхніх результатів через деякий час, після обробки та аналізу усіх результатів з можливістю звернутись за додатковою консультацією та поясненням щодо власних результатів, а також наданням рекомендацій щодо покращення своїх результатів у подальшій життєдіяльності опитуваних.

Надалі, досліджувані, ознайомившись з рекомендаціями щодо проходження методик, розпочали надавати свої відповіді. Для розуміння кращої

відповідності наступних результатів, було зібрано інформацію щодо особистісних характеристик досліджуваних, таких як стать та вік. Вся ця особистісна інформація залишилась конфіденційною та мала на меті визначити взаємозв'язок між цими категоріями та особливостями психічного стану та якостей досліджуваних.

Дане емпіричне дослідження складалось з проходження чотирьох методик та опитування щодо особливостей оцінки самопочуття досліджуваних. Перша методика мала на меті оцінити психічні стани опитуваних, а саме рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Друга методика визначала та досліджувала волю особистості, в яку входили такі вольові якості як рішучість, наполегливість, самовладання, самостійність, щирість, ціннісно-смислова організація та організація діяльності. Третьою методикою визначався тип темпераменту особистості, в яку входило дослідження нейротизму та шкали екстраверсії-інтроверсії. І остання методика, четверта, мала на меті дослідити наявність труднощів при контактах досліджуваних. Ця методика досліджувала невміння керувати емоціями, неадекватний їх вияв, негнучкість, нерозвинутість емоцій, домінування негативних емоцій та небажання зближуватись з людьми. На останок було опитувано досліджуваних щодо їхніх особистих оцінок свого стану, хвилюючих ситуацій та життєвих проблем. Загалом дане емпіричне дослідження могло показати та дослідити з усіх сторін особливості емоційно-вольової сфери опитуваних і створити повноцінне уявлення про особистість кожного, хто взяв участь у цій роботі.

Після надання досліджуваним відповідного часу на проходження методик та оцінки власного психічного стану, було проаналізовано результати дослідження, підраховано та інтерпретовано усі бали, визначено особливості психічних станів, вольових якостей, темпераменту та відповідних емоцій у опитуваних за допомогою математично-статистичної обробки даних. Надалі було оброблено та проаналізовано усю наявну інформацію щодо повного дослідження стосовно кожного окремого досліджуваного, а також вивчено їхні особливості для отримання їм необхідних результатів та інтерпретацій.

Визначивши та ознайомившись з усіма потребами досліджуваних разом з результатами їхніх методик, було надано відповідну рекомендаційну інформацію усім опитуваним добровольцям кожному особисто та конфіденційно.

Ознайомившись з результатами та відповідним рівнем досліджуваних якостей та станів, досліджувані мали змогу звернутись за поясненнями та додатковими питаннями щодо покращення власного психічного стану, отримати рекомендації стосовно кращого особистого самопочуття, якщо знаходили таку потребу. Кожен досліджуваний отримав свої результати та рекомендації залежно хвилюючих питань.

У дослідженні взяли участь сорок чотири школяра молодшого шкільного, підліткового та раннього юнацького віку віком від дев'яти до сімнадцяти років. Дана вибірка була обрана для оцінки підліткового віку шляхом прослідковування різниці між різними віковими періодами, щоб мати змогу порівняти результати різних років досліджуваних та зробити повнішу, точнішу статистичну обробку результатів побачивши динаміку розвитку особистості. Серед них було 28 дівчат (64%) та 16 хлопців (36%). Досліджувані є школярами з четвертого по одинадцятий клас.

Для розв'язання поставлених завдань та мети, було використано такі методи:

А) теоретичні – аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел щодо ролі емоційно-вольової сфери у життєдіяльності особистості та її особливостей розвитку для покращення діяльності особистості;

Б) емпіричні – проведення дослідження завдяки психологічним методикам на виявлення вольових якостей та особливостей емоційної сфери школярів: методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), методика дослідження вольової організації особистості (А. Хохлов), визначення типу темпераменту за методикою Г. Айзенка та методика визначення труднощів у встановленні контактів В. Бойка, а також особистісного опитування з метою самооцінки себе та своїх станів досліджуваних (Додатки А, Б, В, Г).

В) математично-статистична обробка емпіричних даних – описова статистика, теорія статистичного висновку. Обробка отриманих даних означає виведення відсотків та підрахунок загальної кількості результатів для формування статистичних таблиць.

2.2. Аналіз результатів дослідження емоційно-вольових показників підлітків

2.2.1. Аналіз та опис дослідження самооцінки психологічних станів підлітків

Для даного дослідження було обрано визначити рівні психологічних станів підлітків. Відповідно було обрано методику, яка визначає такі психологічні стани як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність.

Дана методика складалась із 40 питань та мала на меті визначити стани різних рівнів підлітків для кращого розуміння їхньої самооцінки, страх невдач чи тривожності, спокою чи агресивності та ригідності. Підбиваючи підсумки даного опитування була можливість побачити результати за кожним окремим станом і на підставі цього надати рекомендації підліткам для покращення їхнього психічного стану та самопочуття. Результати методик були оброблені та підраховані статистично до відповідних вимог, а також на основі цих результатів було визначено високі, середні та низькі рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності відповідно до інтерпретацій для кращого розуміння учнями їхньої подальшої роботи у напрямку виправлення цих рівнів до задовільного самопочуття.

Це опитування пройшли 44 учня та учениці віком від 9 до 17 років, таким чином була можливість прослідкувати вікові відмінності за віком та статтю. Завдяки такій вибірці були визначені різні результати щодо усіх психологічних станів кожного окремого школяра та школярки.

Першим досліджуваним психологічним станом був рівень тривожності учнів. За цими результатами було визначено, що 16 дівчат (57%) мали низький рівень тривожності, 11 (39%) – середній рівень тривожності, допустимого рівня і 1 дівчина (4%) мала високу тривожність. Серед хлопців з низьким показником тривожності виявились 8 хлопців (50%), з середнім 7 хлопців (44%) і 1 (6%) мав високу тривожність. У загальній кількості було виявлено 24 учні (55%) з низьким рівнем тривожності, 18 (41%) із середнім та 2 (4%) з високим рівнем тривожності. (Табл. 2.1.)

Таблиця 2.1.

Показники рівня тривожності досліджуваних за статтю у кількості та відсотках

Рівень трив. **Рівень розвитку**	**Чоловіча Стать**	**Жіноча Стать**	**Разом**
Низький	8(50%)	16(57%)	24(55%)
Середній	7(44%)	11(39%)	18(41%)
Високий	1(6%)	1(4%)	2(4%)

Аналізуючи результати опитування щодо тривожного стану учнів, було визначено низький рівень тривожності та середній у більшості результатів, що є позитивним показником щодо цього психологічного стану.

Другим досліджуваним психологічним станом став рівень фрустрації учнів та їхньої самооцінки. За цими результатами було визначено, що 10 дівчат (36%) мали високу самооцінку та стійкість до невдач і труднощів, відповідно і низьку фрустрацію, 12 (43%) дівчат мали середній рівень самооцінки та мала місце фрустрація, а 6 дівчат (21%) мали високий рівень фрустрації, низьку самооцінку, уникнення труднощів та страх невдач. Серед хлопців високу самооцінку та низьку фрустрацію мали 8 хлопців (50%), середню – 7 хлопців (44%) і високу фрустрацію та низьку самооцінку мав 1 (6%) хлопець. Загалом 18 учнів (41%) мали високу самооцінку, низьку фрустрацію та високу стійкість до невдач, 19 учнів (43%) мали певну фрустрацію та 7 учнів (16%) мали високу фрустрацію, низьку самооцінку, вони були схильні до уникнення труднощів та був наявний страх невдач. (Табл. 2.2.)

Таблиця 2.2.

Показники рівня фрустрації досліджуваних за статтю у кількості та відсотках

Рівень фрустр. **Рівень розвитку**	**Чоловіча Стать**	**Жіноча Стать**	**Разом**
Низький	8(50%)	10(36%)	18(41%)
Середній	7(44%)	12(43%)	19(43%)
Високий	1(6%)	6(21%)	7(16%)

Проаналізувавши результати опитування щодо рівня самооцінки, здатності бути стійкими до невдач та рівня фрустрації учнів, можна побачити, що цей психологічний стан загалом мав схожі результати з минулим станом щодо загального позитивного результату завдяки низькому та середньому рівні фрустрації у більшості, проте дівчата отримали також більше ніж хлопці результат у високому рівні фрустрації, в чому можна помітити різницю.

Третім психологічним станом дослідження була агресивність підлітків. За цими результатами було визначено, що 9 (32%) дівчат мали низький рівень агресивності, 16 дівчат (57%) – середній та 3 дівчини (11%) – високий. Серед хлопців низьку агресивність мали 5 хлопців (31%), середню – 11 (69%), а високої агресивності у хлопців не було визначено. Загалом низький рівень агресивності показали 14 учнів (32%), середній рівень – 27 учнів (61%) та високий 3 учні (7%). (Табл. 2.3.)

Таблиця 2.3.

Показники рівня агресивності досліджуваних за статтю у кількості та відсотках

Рівень агресії **Рівень розвитку**	**Чоловіча Стать**	**Жіноча Стать**	**Разом**
Низький	5(31%)	9(32%)	14(32%)
Середній	11(69%)	16(57%)	27(61%)
Високий	0	3(11%)	3(7%)

За результатами дослідження показника рівня агресивності можна побачити, що більша частина досліджуваних мала середній рівень показника цього психологічного стану, менша частина мала низьку агресивність і тому мала більшу схильність до спокійного та стриманого стану. Проте цікавою

особливістю виявилась відсутність високої агресивності у хлопців та її наявність у дівчат, що також визначає їхню нестриманість.

Четвертим та останнім досліджуваним психологічним станом став рівень ригідності та незмінності способів мислення, стереотипів людини. За результатами цього дослідження було виявлено 7 дівчат (25%) з низькою ригідністю, 12 (43%) – із середньою та 9 (32%) із високою. Серед хлопців такий результат у ригідності: низький рівень – 4 хлопці (25%), середній рівень – 10 хлопців (63%) та високий рівень – 2 хлопці (12%). Загалом низький рівень ригідності мають 11 учнів (25%), середній 22 учні (50%) та високий рівень – 11 учнів (25%). (Табл. 2.4.)

Таблиця 2.4.

Показники рівня ригідності досліджуваних за статтю у кількості та відсотках

Рівень ригідн. **Рівень розвитку**	**Чоловіча Стать**	**Жіноча Стать**	**Разом**
Низький	4(25%)	7(25%)	11(25%)
Середній	10(63%)	12(43%)	22(50%)
Високий	2(12%)	9(32%)	11(25%)

За даними показниками та результатами прослідковується в цілому однаковий результат між хлопцями та дівчатами. Тому різниця у різних рівнях (низького, середнього та високого) ригідності підлітків прослідковується рівна, що говорить про різне ставлення до стереотипів та нездатності змінювати власну точку зору у кожного конкретного школяра.

За загальними результатами даного опитування можна зробити висновки, що найвищі рівні усіх чотирьох станів особистості – тривожності, фрустрації, агресії та ригідності були тільки у 1 дівчини 15 років. Три високі рівні – у 1 дівчини 11 років. Два – у дівчини 12 років та хлопця 11 років. По одному високому рівню мали хлопці 12 та 17 років та дівчата – 3 – 11-ти років, одна – 14-ти та 4 – 16-ти років. За кількістю та відсотковим співвідношенням високий рівень усіх чотирьох станів у школярів був визначений таким чином: рівень ригідності – 25%, фрустрації – 16%, агресивності – 7% та тривожності – 4%. У

більшості результатів переважав даний високий рівень у дівчат з різними віковими показниками, ніж у хлопців.

Таким чином було визначено основні особливості психологічних станів школярів і можна було надати рекомендації для покращення їхнього особистого стану з визначених рівнів.

2.2.2. Аналіз та опис дослідження вольової організації особистості підлітків

Для даного дослідження було обрано визначити силу волі підлітків. У цю методику також входить дослідження окремих вольових якостей: ціннісно-смислову організацію особистості, організацію діяльності, рішучість, наполегливість, самовладання та самостійність.

Дана методика складалась із 56 питань та мала на меті дослідити вольову організацію підлітків для визначення необхідної для них роботи у тих сферах, які потребують покращення для позитивної майбутньої життєдіяльності та кращого пізнання своїх сильних сторін. Підбиваючи підсумки даного опитування, була можливість побачити результати у кожній окремій вольовій якості досліджуваних та надати їм відповідні рекомендації у покращені тих чи інших показників. Результати методик були оброблені враховуючи бали відповідно до вимог, а також на основі цих результатів було визначено рівень розвинутості кожного фактору шляхом формулювання потреби у розвитку тих чи інших вольових якостей, наявності достатнього рівня їхнього розвитку або навіть визначення вольової якості як такої, що має найвищий розвиток з усіх та є однією з найвизначніших у структурі вольової організації особистості.

Це опитування пройшли 44 учня та учениці віком від 9 до 17 років. Завдяки такій вибірці була змога прослідкувати різницю у результатах між хлопцями та дівчатами, а також за віком кожного школяра та школярки.

Першою досліджуваною вольовою якістю була ціннісно-смислова організація підлітків. До цієї якості входять морально-етичні та особистісні

цінності підлітків, які вони мають на даному етапі розвитку, їхнє усвідомлення сенсу життя та діяльності, рівень організованості життя, відповідність їхньої поведінки до цих ціннісних і розумових орієнтирів.

За результатами цього опитування було визначено, що дана вольова якість потребує розвитку та є нерозвиненою у 4 учнів з 44. Це були 2 хлопці 10 та 15 років та 2 дівчини 12 та 16 років. Найвищий розвиток цієї вольової якості мали 9 учнів – 7 дівчат та 2 хлопці. І достатній розвиток вольової якості мали 31 учень – 12 хлопців та 19 дівчат. У відсотковому співвідношенні такі результати мають місце: дівчата – 7% (низький рівень), 68% (середній рівень), 25% (високий рівень); хлопці – 12,5% (низький рівень), 75% (середній рівень), 12,5% (високий рівень). Разом – 9% (низький рівень), 70% (середній рівень) та 21% (високий рівень). (Табл. 2.5.)

Таблиця 2.5.

Показники рівнів ціннісно-смислової організації підлітків за статтю у кількості та відсотках

Ціннісно-смислова організація особистості	**Рівень розвитку**	**Чоловіча Стать**	**Жіноча Стать**	**Разом**
	Низький	2(12,5%)	2(7%)	4(9%)
	Середній	12(75%)	19(68%)	31(70%)
	Високий	2(12,5%)	7(25%)	9(21%)

За даними показниками видно, що результати збігаються серед дівчат та хлопців за ціннісно-смисловою організацією. Тільки 4 учні мають потребу у покращенні своїх результатів та розвитку цієї якості шляхом визначення своїх морально-етичних та особистісних цінностей, сенсу життя і відповідності своєї поведінки до цих орієнтирів.

Другою досліджуваною вольовою якістю підлітків була їхня організація діяльності. Було визначено яким чином підлітки здатні до структурування та відокремлення головного від другорядного у своїх вчинках.

За результатами цього опитування було визначено, що дана вольова якість потребує розвитку та нерозвинена у 2 дівчат 12 та 11 років. Найвищий розвиток цієї якості мали 2 хлопці 14 та 12 років. Усі інші учні мали достатній розвиток

цієї якості, що становить 39 учнів. За таблицею 2.6. можна прослідкувати різницю у відсотках та позначеннях даного опитування.

Таблиця 2.6.

Показники рівнів організації діяльності підлітків за статтю у кількості та відсотках

Організація діяльності особистості	**Рівень розвитку**	**Чоловіча Стать**	**Жіноча Стать**	**Разом**
	Низький	0	2(7%)	2(5%)
	Середній	14(87,5%)	26(93%)	40(90%)
	Високий	2(12,5%)	0	2(5%)

За даними показниками можна побачити, що хлопці не мали нерозвинутої цієї якості, а дівчата мали. І навпаки – хлопці мали найвищий розвиток даної якості, а дівчата – ні. Таким чином з цього опитування можна побачити, що більшість учнів мають достатньо розвинуту якість організації діяльності і необхідну рекомендацію щодо покращення своїх результатів у структуруванні необхідно отримати тільки 2 ученицям.

Третьою досліджуваною вольовою якістю підлітків була їхня рішучість. Завдяки цій якості можна було прослідкувати яким чином та чи здатні підлітки до швидкого перегляду варіантів, вибору оптимального для себе та реалізації цього вибору в житті.

За результатами цього опитування було визначено, що недостатньо розвинута рішучість була у 6 учнів – 5 дівчат та 1 хлопця. Найвищий розвиток рішучості був виявлений у 8 учнів – у 3 дівчат та 5 хлопців. Достатній розвиток рішучості мали 29 учнів – 10 хлопців та 20 дівчат. (Табл. 2.7.)

Таблиця 2.7.

Показники рівнів рішучості підлітків за статтю у кількості та відсотках

Рішучість особистості	**Рівень розвитку**	**Чоловіча Стать**	**Жіноча Стать**	**Разом**
	Низький	1(6%)	5(18%)	6(14%)
	Середній	10(62,5%)	20(71%)	30(68%)
	Високий	5(31,5%)	3(11%)	8(18%)

За результатами опитування з рішучості був визначений достатній рівень та високий у більшості опитуваних. Незначно переважали хлопці у найвищому рівні розвитку цієї вольової якості. Також дівчата показали більший відсоток серед потреби у розвитку даної якості ніж хлопці. Загалом рекомендації щодо покращення рішучості потребували 6 учнів.

Четвертою досліджуваною вольовою якістю була наполегливість учнів. Завдяки дослідженню цієї якості можна було перевірити наскільки стійкою є прийнята поведінка підлітками.

За результатами опитування було визначено, що недостатньо розвинутою наполегливість була у 6 учнів – серед них 5 дівчат та 1 хлопець. Найкраще розвинутою наполегливість виявилась у 10 учнів – 8 дівчат та 2 хлопців. Достатній рівень наполегливості показали 28 учнів – 13 хлопців та 15 дівчат. (Табл.2.8.)

Таблиця 2.8.

Показники рівнів наполегливості підлітків за статтю у кількості та відсотках

Наполегливість особистості **Рівень розвитку**	**Чоловіча Стать**	**Жіноча Стать**	**Разом**
Низький	1(6%)	5(18%)	6(13%)
Середній	13(81%)	15(53%)	28(64%)
Високий	2(13%)	8(29%)	10(23%)

За виявленими показниками була визначена найкраще розвинута наполегливість з більшими показниками у дівчат та нижчими також. Проте більшість досліджуваних мали достатній рівень наполегливості. Відповідно потреба у покращенні своїх результатів у даній вольовій якості була визначена для 6 учнів.

П’ятою досліджуваною вольовою якістю було самовладання підлітків. Це опитування визначало вміння учнів зберігати контроль над своїми вчинками та діями в критичних ситуаціях.

За результатами даного опитування найнижча здатність до самовладання була у 4 дівчат. Найкращий рівень самовладання мали 11 учнів – 7 хлопців та 4

дівчини. Достатній рівень самовладання мали 29 учнів – 9 хлопців та 20 дівчат. (Табл.2.9.)

Таблиця 2.9.

Показники рівнів самовладання підлітків за статтю у кількості та відсотках

Самовладання особистості **Рівень розвитку**	**Чоловіча Стать**	**Жіноча Стать**	**Разом**
Низький	0	4(14%)	4(9%)
Середній	9(56%)	20(72%)	29(66%)
Високий	7(44%)	4(14%)	11(25%)

Завдяки таким результатам маємо змогу побачити, що потреба у покращенні результатів самовладання є тільки у чотирьох дівчат. Хлопці ж показали результати, які за відсотками та кількістю мають високі показники і добре розвинуті. Достатній рівень також мали більшість опитуваних.

Шостою досліджуваною вольовою якістю була здатність підлітків до самостійності. За цим фактором визначались ступінь незалежності учнів від сторонніх впливів, рівень умінь, навичок, знань, які необхідні для досягнення поставленої мети.

За результатами даного опитування найнижчі показники цієї вольової якості були у тільки у однієї дівчини. Найвищий рівень самостійності показали 16 учнів – серед них 4 хлопці та 12 дівчат. Достатній рівень самостійності показали 27 учнів – 12 хлопців та 15 дівчат. (Табл.2.10.)

Таблиця 2.10.

Показники рівнів самостійності підлітків за статтю у кількості та відсотках

Самостійність особистості **Рівень розвитку**	**Чоловіча Стать**	**Жіноча Стать**	**Разом**
Низький	0	1(4%)	1(2%)
Середній	12(75%)	15(54%)	27(61%)
Високий	4(25%)	12(42%)	16(37%)

За розміщеними показниками можна побачити, що рекомендації щодо покращення власної самостійності потребувала тільки 1 дівчина. А результати в

цілому були достатнього та високого рівня. Визначити також можна більшу кількість найвищих показників у дівчат щодо самостійності ніж хлопців.

Загалом щодо кожної вольової якості прослідковується деяка різна залежність між вольовими якостями досліджуваних та їхньою статтю. Не показали хлопці низького розвитку щодо таких вольових якостей як організація діяльності, самовладання та самостійність.

За найбільшою перевагою щодо низького розвитку якостей між хлопцями та дівчатами було виявлено у таких вольових якостях як організація діяльності, рішучість, наполегливість та самовладання. Тобто, за результатами опитувань щодо кожної цієї вольової якості, більше дівчат мали низькі результати.

Щодо найвищих результатів було визначено, що дівчата переважали хлопців у наполегливості, ціннісно-смисловій організації та самостійності. Хлопці ж мали деяку перевагу у самовладанні, рішучості та організації діяльності. Було визначено найважливіші потреби учнів у розвитку рішучості та наполегливості. Адже саме за ними були визначені найбільші за кількістю учнів потреби у їхньому розвитку.

Підбиваючи підсумки даного дослідження було також підраховано загальний результат усіх досліджуваних за фактором вольової організації особистості. Метою цих результатів було побачити в цілому суму усіх досліджених факторів для визначення потреб у розвитку певних вольових якостей та потребу у рекомендаціях щодо них.

За узагальненими результатами дослідження вольової організації особистості, було виявлено, що потребують покращення своїх вольових якостей 2 дівчини, в яких були більшість факторів низького рівня. Найвищі ж показники та гарно розвинуту вольову організацію мали 6 учнів – 3 хлопця та 3 дівчини. Достатній рівень розвитку вольової організації мали 36 учнів – 13 хлопців та 23 дівчини. (Табл. 2.11)

Таблиця 2.11.

Показники рівня вольової організації підлітків за статтю у кількості та відсотках

Вольова організація особистості	**Рівень розвитку**	**Чоловіча Стать**	**Жіноча Стать**	**Разом**
	Низький	0	2(7%)	2(4%)
	Середній	13(81%)	23(82%)	36(82%)
	Високий	3(19%)	3(11%)	6(14%)

За загальними результатами дослідження було прослідковано та визначено кількість учнів, які потребували розвитку своїх вольових якостей та статистично підраховано результати опитування щодо вольової організації особистості. Також було визначено, що більшість опитуваних мають достатньо розвинуті вольові якості та вольову організацію особистості.

2.2.3. Аналіз та опис дослідження типу темпераменту, екстраверсії, інтроверсії та нейротизму підлітків

Для даного дослідження було обрано визначити тип темпераменту підлітків, також включаючи екстраверсію, інтроверсію та нейротизм. Дана методика складалась з 57 питань та мала на меті визначити особисті особливості характеру кожного досліджуваного, їхню взаємодію з оточуючим світом.

Підбиваючи підсумки даного дослідження можна було побачити наскільки стала емоційна сфера досліджуваних та чи орієнтуються вони на зовнішній чи внутрішній особистісний світ. За результатами підрахунку були визначені рівні нейротизму, екстраверсії та інтроверсії досліджуваних і тип темпераменту. Завдяки чому можна було надати відповідні рекомендації підліткам з покращення власного самопочуття та дізнатись особливості власного характеру. Це опитування пройшли 44 учня та учениці віком від 9 до 17 років.

Перша досліджувана шкала визначала інтроверсію та екстраверсію підлітків. За цими результатами інтраверсивними виявилось 28 учнів – 18 дівчат та 10 хлопців. Екстраверсивними виявились 16 учнів – 10 дівчат та 6 хлопців. (Табл. 2.12)

Таблиця 2.12.

Показники інтроверсії та екстраверсії підлітків за кількістю та відсотками

	Чоловіча Стать	**Жіноча Стать**	**Разом**
Інтроверсія	10 (62,5%)	18 (64%)	28 (64%)
Екстраверсія	6 (37,5%)	10 (36%)	16 (36%)

За даними результатами можна побачити, що кількість підлітків з інтроверсією (64%) переважає кількість з екстраверсією (36%), що говорить про схильність підлітків до фіксації інтересів на внутрішньому світі. За відсотками серед хлопців та дівчат результати також майже ідентичні. Інтроверти спокійні, врівноважені, розсудливі, обачливі, раціональні, контролюють свої вчинки, їх дії завжди продумані. Вони не товариські, замкнуті, проте миролюбні. У них невелике коло друзів, вони пасивні, важко входять у колектив, надають перевагу книжкам. За професіями легше оволодіти за типом «людина-техніка», «людина природа». Адже працювати з іншими людьми їм важко і це забирає у них купу сил. Щодо екстравертів – то, це люди, які орієнтуються на зовнішній світ, вони товариські, чуйні, невимушені, життєрадісні, впевнені в собі, прагнуть до лідерства, мають багато друзів, доброзичливі, веселі, проте іноді можуть бути запальними, нестримними та імпульсивними. Вони гарно оволодівають типом професії – «людина-людина», проте й інші варіанти для них також можливі.

Наступною шкалою дослідження була шкала нейротизму. Завдяки цьому дослідженню можна було визначити емоційну стабільність підлітків. За результатами цього дослідження було виявлено, що високий рівень нейротизму був виявлений у 19 учнів – 6 хлопців та 13 дівчат. Низький рівень у 25 учнів – 10 хлопців та 15 дівчат. (Табл.2.13.)

Таблиця 2.13.

Показники рівня нейротизму підлітків за кількістю та відсотками

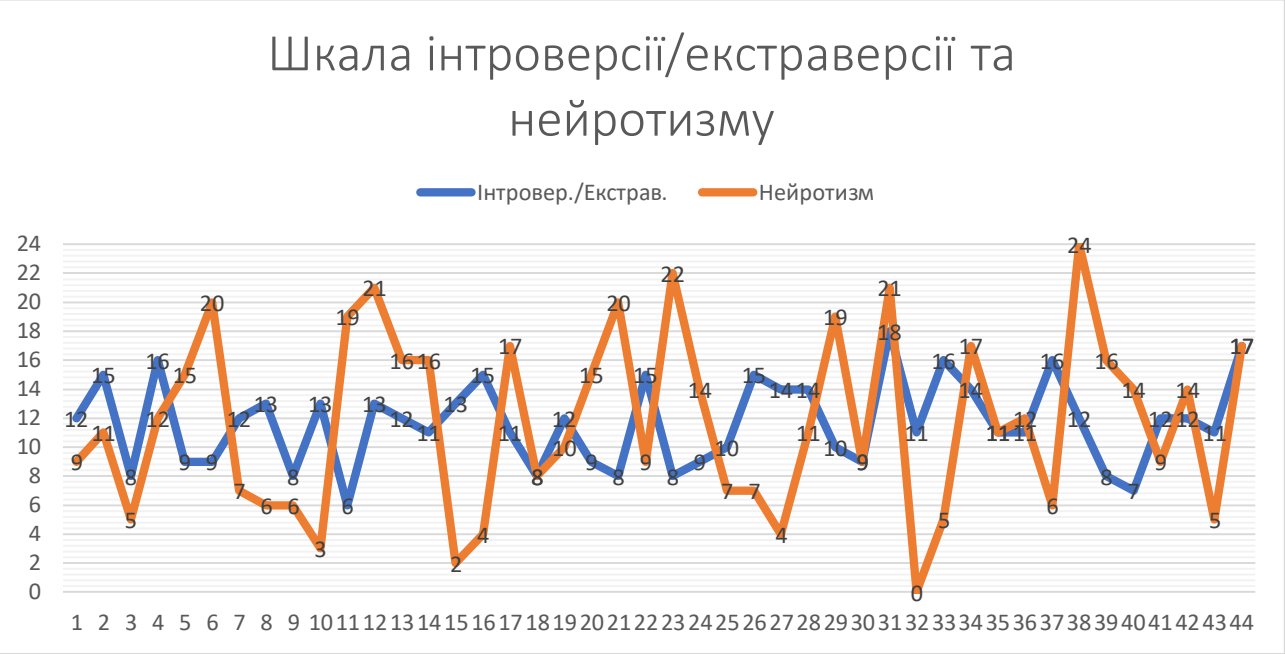
Нейротизм	**Чоловіча Стать**	**Жіноча Стать**	**Разом**
Високий	6 (37,5%)	13 (46%)	19 (43%)
Низький	10 (62,5%)	15 (54%)	25 (57%)

За результатами цієї шкали було визначено, що майже половина підлітків схильна до високого рівня нейротизму. Хлопців незначно менше у високому рівні порівняно з дівчатами. Загалом такі результати демонструють потребу у перевірці таких результатів з кожним учнем особисто та наданням їм необхідних рекомендацій щодо покращення їхнього особистого стану. Такі рекомендації необхідно надати через проблему емоційно несталої сфери особистості, нестабільністю, легкою збуджуваністю, частою зміною настрою, чутливістю, примхливістю, нерішучістю та схильністю до песимізму.

У загальному результаті щодо інтроверсії, екстраверсії та нейротизму є можливість переглянути показники на діаграмі 2.1.

Діаграма 2.1.

Шкала інтроверсії, екстраверсії та нейротизму досліджуваних



Завдяки окремим результатам щодо інтроверсії, екстраверсії та нейротизму можна побачити результати щодо типу темпераменту кожного досліджуваного. Отже, результатами виявились такі: меланхоліків виявилось 15 учнів, флегматиків – 13 учнів, холериків – 4 учня, сангвініків – 12 учнів. (Табл. 2.14.)

Таблиця 2.14.

Тип темпераменту підлітків за статтю у кількості та відсотках

Тип темпераменту	**Чоловіча Стать**	**Жіноча Стать**	**Разом**
Меланхолік	5 (31%)	10(36%)	15(34%)
Флегматик	5 (31%)	8 (28%)	13(30%)
Холерик	1 (7%)	3 (11%)	4 (9%)
Сангвінік	5 (31%)	7 (25%)	12(27%)

За наведеними показниками можемо зробити висновок, що холериків виявилось найменше серед усіх типів темпераменту за кількістю учнів як хлопців так і дівчат. Але трохи переважав щодо інших типів темпераменту – меланхолік. Ці типи темпераменту характеризуються високим нейротизмом та мають потребу у рекомендаціях щодо поліпшення власного стану, особливо у випадках підвищеної тривожності, песимістичності, неспокою, образливості, дратівливості, агресивності та імпульсивності. Флегматики та сангвініки були в цілому в більшості від усіх досліджуваних, для них більш характерні спокій, врівноваженість та ініціативність, відкритість. Тому за відповідними результатами має місце надання усієї дослідженої інформації учням та рекомендації щодо покращення їхнього стану та самопочуття.

2.2.4. Аналіз та опис дослідження труднощів у встановленні контактів підлітків

Дане дослідження було обрано для визначення можливих труднощів підлітків у встановленні контактів. У цю методику також входять наявні перешкоди у встановленні контактів, такі як невміння керувати емоціями, дозувати їх; неадекватний вияв емоцій; негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій; домінування негативних емоцій та небажання зближуватись з людьми на емоційній основі.

Дана методика складалась з 25 питань та мала на меті надати підліткам результати цього дослідження для кращого розуміння можливих їхніх перешкод

у встановленні контактів з людьми. Підбиваючи підсумки даного опитування можна було побачити які саме перешкоди були наявні у дівчат та хлопців і узагальнити отримані результати, надаючи необхідні результати для покращення їхньої життєдіяльності. Результати методики були оброблені відповідно до вимог та визначено бали з кожного досліджуваного фактору у наявних перешкодах підлітків, підраховано за формулою середнього арифметичного серед хлопців, дівчат та разом, а також узагальнено результати за остаточним показником кожного досліджуваного.

Це опитування пройшли 44 учня та учениці віком від 9 до 17 років. Завдяки такій вибірці була змога прослідкувати різницю у результатах між хлопцями та дівчатами, а також за віком кожного школяра та школярки.

За результатами опитування було визначено середньоарифметично показники у перешкодах між хлопцями та дівчатами. За визначеними коефіцієнтами можна було побачити, які перешкоди мали більшість у хлопців, а які у дівчат за коефіцієнтом від 0 до 5 балів. Серед хлопців найбільшою перешкодою у встановленні контактів виявились:

- з показником 2,75 – неадекватний вияв емоцій,
- з показником 2,06 – негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій
- з показником 1,56 – невміння керувати емоціями, дозувати їх
- з показником 1,5 – небажання зближуватись з людьми на емоційній основі
- з показником 1,18 – домінування негативних емоцій

Таким чином ми можемо побачити особливості результатів серед хлопців та їхні основні перешкоди, над якими необхідно працювати в більшій мірі. Тобто, найбільш поширенішими перешкодами виявились неадекватний вияв емоцій, а найменшим – домінування негативних емоцій.

Серед дівчат ці показники виявились такими:

- з показником 2,93 – неадекватний вияв емоцій

- з показником 2,04 – невміння керувати емоціями, дозувати їх
- з показником 1,78 – небажання зближуватись з людьми на емоційній основі
- з показником 1,6 – негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій
- з показником 1,57 – домінування негативних емоцій

Таким чином ми можемо побачити різницю у результатах між хлопцями та дівчатами. І у хлопців, і у дівчат основною перешкодою був неадекватний вияв емоцій, наступні перешкоди деякою мірою уже відрізнялись одна від одної, що показує особливості прояву емоцій за статтю у цьому дослідженні.

Узагальнені результати виявились такими:

- з показником 2,86 – неадекватний вияв емоцій
- з показником 1,86 – невміння керувати емоціями, дозувати їх
- з показником 1,77 – негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій
- з показником 1,68 – небажання зближуватись з людьми на емоційній основі
- з показником 1,43 – домінування негативних емоцій

Тобто, за даними результатами ми можемо побачити на які перешкоди досліджуваним слід звернути свою увагу для покращення встановлення контактів.

Наступним виявом емоційних проблем у встановленні контактів було виявлено за загальними показниками кожного досліджуваного. За цими результатами було досліджено, що емоції заважали встановлювати контакти з людьми 13 досліджуваним (30%) – 9 дівчатам (32%) та 4 хлопцям (25%). Тобто, ці результати є показовими для роботи над емоційністю 13 досліджуваним.

Трохи кращий показник був у 9 досліджуваних (20%) – 2 хлопців (12,5%) та 7 дівчат (25%). За ним повсякденні емоції досліджуваних деякою мірою ускладнювали взаємодію.

Наступним показником були незначні емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні. За ним було визначено 15 досліджуваних (34%) – 8 дівчат (29%) та 7 хлопців (43,75%).

І, нарешті найкращий показник, що емоції не заважають спілкуватись з людьми був виявлений у 7 досліджуваних (16%) – у 4 дівчат (14%) та 3 хлопців (18, 75%) (Табл.2.15.).

Таблиця 2.15.

Рівень труднощів у встановленні контактів підлітків за статтю у кількості та відсотках

Рівень труднощів у встановленні контактів	**Чоловіча Стать**	**Жіноча Стать**	**Разом**
Емоції заважають	4(25%)	9(32%)	13(30%)
Емоції ускладнюють контакти	2(12,5%)	7(25%)	9(20%)
Незначні проблеми	7(43,75%)	8(29%)	15(34%)
Емоції не заважають	3(18,75%)	4(14%)	7(16%)

Тобто, за наявними результатами видно, що вони є різними, кожен досліджуваний та досліджувана мають свої особливості щодо емоційної сфери. Також можна побачити більший рівень емоційності на певну кількість відсотків та вплив на встановлення контактів у дівчат ніж у хлопців.

За цими результатами буде рекомендовано кожному досліджуваному працювати над своєю емоційною сферою, знешкоджуючи можливі перешкоди на шляху до сприятливого спілкування та встановлені бажаних контактів з оточуючими.

2.3. Підсумки та узагальнення результатів дослідження

За результатами методик та опитування було визначено та досліджено емоційно-вольову сферу підлітків та взаємозв’язок емоційної та вольової сфер

між собою. За загальними результатами було виявлено різні рівні психічних та емоційних станів: тривожності, ригідності, фрустрації, агресивності підлітків. Також були досліджені емоційні особливості при встановленні контактів з оточуючими людьми підлітків, а саме рівень адекватності чи неадекватності емоційних реакцій, вміння контролювати емоції, домінування негативних емоцій і т.д. Щодо вольової сфери – були досліджені вольові якості підлітків: ціннісно-смислова організація особистості, організація діяльності, рішучість, наполегливість, самовладання, самостійність та воля. Для кращого дослідження кожного учня та учениці було обрано дослідити усі ці вольові та емоційні якості з типом темпераменту підлітків, щоб побачити загальний взаємозв'язок кожного фактору на їхню особистість.

Результати дослідження показали детермінацію щодо типу темпераменту та емоційно-вольової сфери підлітків. Було визначено, що підлітки, які мали тип темпераменту холерик та меланхолік виявились більш схильними до проблем у емоційній та вольовій сферах. Меланхоліків виявилось 15 учнів (10 дівчат та 5 хлопців), холериків – 4 учня (3 дівчини та 1 хлопець). За показниками цих типів темпераменту було визначено високі рівні тривожності, емоційності, ригідності, фрустрації, агресивності, також були наявними проблеми з вольовою сферою, більшість вольових якостей потребували розвитку та зміцнення, необхідно було набиратись підліткам впевненості у собі та вірі у свої сили.

Щодо вікових та статевих особливостей підлітків, то вони складались таким чином: дівчата були 9,11,12,14 та 16 років; хлопці – 10,12,15,17 років. Тобто, варіація вікових обсягів була різною щодо темпераменту меланхоліків. Холерики були: хлопець 11 років та дівчата 12,15 та 16 років. За віковими та статевими показниками можна побачити різні варіанти та емоційно-вольова сфера також варіювалась в залежності від особистості підлітків. Таким самим чином були розподілені вікові та статеві показники між сангвініками та флегматиками.

За розрахунками коефіцієнта кореляції Пірсона було визначено, що за показниками рівня нейротизму та вольової організації особистості результатом

стала негативна кореляція (-0,74). Тобто, таким чином це дослідження доводить, що досліджувані з високим рівнем нейротизму мають нижчий рівень вольової організації і навпаки. За типом темпераменту це, відповідно, меланхоліки та холерики. У випадку кореляційного зв'язку між рівнем нейротизму та труднощах у встановленні контактів було визначено позитивну кореляцію (0,72). Таким чином можна побачити зв'язок між високим рівнем нейротизму та високої емоційності, яка заважає у стосунках з людьми, налагоджувати контакти з ними. У кореляції щодо рівня тривожності, то зв'язок з нейротизмом був визначеним 0,66; з фрустрацією – 0,84; з агресивністю – 0,49 та з ригідністю – 0,70. Відповідно визначено позитивний дуже сильний кореляційний зв'язок нейротизму з фрустрацією та ригідністю, сильний позитивний зв'язок з тривожністю та помірний зв'язок з агресивністю. Такі емоційні стани підлітків та їхня вольова організація мають сильний зв'язок та кореляцію з нейротизмом, тому завдяки цьому дослідженню надалі ми маємо змогу бачити особливості зв'язку типу темпераменту особистості, її рівня нейротизму, психічних станів, вольової організації та емоційних труднощах у встановленні контактів з оточенням.

Загалом рекомендацій щодо поліпшення емоційно-вольової сфери потребували тільки меланхоліки та холерики. Сангвініки та флегматики мали з усіх методик позитивні результати, які входили у межу норми. Таким чином була визначена та доведена залежність нейротизму підлітків до їхньої емоційно-вольової сфери. Адже високий нейротизм підлітків мав причину у високій емоційності, нездатності контролювати свої емоції, тривозі, суму, невпевненості, страху, сором'язливості, що спричиняло низьку вольову організацію та небажання до розвитку власного потенціалу. Сангвініки та флегматики ж з іншого боку мали гарні показники щодо вольових якостей та емоційній стійкості, контролю, спокою, впевненості.

Таким чином, результати даного дослідження надають змогу побачити взаємозалежність рівня нейротизму підлітків до їхньої емоційно-вольової сфери,

допомогти у майбутніх дослідженнях та мати змогу покращити результати високого нейротизму особистості підлітків.

2.4. Рекомендації щодо покращення показників емоційно-вольової сфери підлітків

Досліджуючи емоційно-вольову сферу підлітків, були виявлені певні потреби у допомозі щодо покращення їхніх результатів. Деякі досліджувані потребували допомоги у покращенні їхнього емоційного стану та вольових якостей. У такому випадку варто було звернути увагу на потреби досліджуваних цього віку та відповідно до цього виробити певні рекомендації.

Цей період характеризується дорослішанням підлітків та бажанням бути дорослими [33]. Протягом цього періоду для підлітка є важливим спілкування з однолітками та відчуття належності до своєї групи. Підлітки таким чином хочуть проявити себе, показати свою дорослість та відстояти свою думку. Хоча певним чином це не виходить зробити через нездатність до максимального прояву себе у самостійності та діяльності. Через що можуть виникати конфлікти з дорослими та емоційні реакції, агресивність, тривожність, фрустрація, впертість, замкнутість, непокора.

Для підлітка у цей період важливо створити сприятливу атмосферу, надати підтримку, повагу та піклування. Також важливо розуміти потреби, які з’являються у підлітків у повазі, розумінні, довірі, сприйнятті, а також наданню можливості до самостійності та підтримка у цьому. Треба допомогти підлітку зрозуміти себе краще, адже цей період може бути визначним у знаходженні свого майбутнього шляху та діяльності через розуміння власних бажань та мрій. Підліток має добре розуміти що йому подобається, цікаво, має цінність у житті, а що ні. Підлітковий період характеризується вибором тих людей, які розділяють ці думки і можуть знаходитись у житті підлітка і надалі. Тому і є важливим період знаходження своєї ідентичності та власного розуміння цінностей, потреб, бажань. Іноді можуть відбуватись конфліктні ситуації через такий пошук, але в

тому він і є важливим для відокремлення важливості та не важливості цінностей у житті підлітка і його про це розуміння.

Емоційно-вольова сфера у підлітковому періоді гарно розвивається, якщо підліток матиме змогу проявити свою дорослість та відповідальність. У випадках більшої свободи дій, підліток має змогу проявити свою самостійність, показати вміння виконувати певні обов'язки, задля навчання переходу у дорослішання та набуватиме навичок впевненості, рішучості, наполегливості у випадках перешкод у своїй діяльності. Таким чином він матиме змогу підготувати себе до більш складніших рішень свого майбутнього життя та матиме розуміння як діяти у випадках життєвих перешкод. Тому важливим є позитивне підкріплення успіхів підлітків, підтримка задля більш успішної майбутньої діяльності, а також пошук підтримки серед однолітків зі схожими цінностями. Завдяки цьому шляхом спроб та помилок формуватиметься ідентичність підлітка, самопізнання, розуміння його ролі в суспільстві, його дорослої ролі та відповідної поведінки у соціумі.

У випадках неспроможності до розуміння себе та розвитку самопізнання – підліток може мати проблеми з самооцінкою. Вона може стати завищеною чи заниженою і тому, надалі також можуть відбуватись конфлікти з оточенням. Разом з тривожністю та невпевненістю підлітка формується його самопізнання. Негативні переживання виходять з неадекватної самооцінки. Відповідно самопізнання підлітка з позитивною оцінкою збільшує впевненість в собі та зменшує тривожність. Саме тому негативна критика дорослих чи однолітків в період тривожності, невпевненості в собі – може загострити ці стани та стати постійним самовідчуттям. Відповідно підлітку варто навчитись самопізнанню та саморегуляції. Завдяки яким він зможе ефективно взаємодіяти з оточуючим середовищем та досягати цілей у своїй діяльності. Також важливо формувати самостійність підлітку у цей момент, відповідна підтримка та навчання здатне створити сприятливу атмосферу для подальшої успішної діяльності, зменшити внутрішню та зовнішню конфліктність.

Задля покращення результатів емоційно-вольової сфери підлітків і сприянню до позитивних життєвих результатів у майбутній діяльності було вивчено, проаналізовано відповідну літературу [12,27,33,34], опрацьовано та запропоновано корекційну програму основану на результатах дослідження (Додаток Ґ).

Завдяки проведеному дослідженню щодо рівня емоційності, типу темпераменту, особливостей вольової організації та психічних станів підлітків – були виявлені необхідні потреби у корекції їхньої емоційно-вольової сфери.

Було виявлено зв'язок між отриманими результатами та необхідністю у рекомендаціях. Тому досліджуючи ці особливості було обрано надати досліджуваним рекомендації у зменшенні рівня тривожності, невротичності, агресивності, нестабільних емоційних станах та покращити вольові якості.

З метою покращення психоемоційного стану досліджуваних та вмінню до вольової організації особистості рекомендуються вправи на зменшення стресу, релаксації, фізичні вправи та вправи на прояви своїх емоцій, ароматерапія, прогулянка на свіжому повітрі, масаж, м'язова релаксація та дихальні техніки. Для зменшення тривожності, агресії та фрустрації варто замінювати негативні думки на більш позитивні; оточувати себе підтримуючими та розуміючими друзями, сім'єю, не спілкуючись з людьми, які приносять негатив та фрустрацію у життя; медитація, планування графіку роботи та відпочинку допоможуть заспокоїти емоційні стани; за умови конфліктних ситуацій бажано вміти заспокоїти свої агресивні емоції зміною думок та настроїв; варто намагатись бути в позитивному та надихаючому стані; концентрувати увагу на досягнення цілей, пошуку цікавих занять та долання невдач, а не на минулих помилках; розвивати вміння до самоусвідомлення та саморегуляції.

Вольові якості характеру формуються шляхом впевненості в собі, розумінню власних потреб та бажань, плануванню та досягненню важливих для себе завдань; вмінню швидко приймати рішення шляхом обдумування наслідків та користі; вмінню залишатись на позитивних сторонах у різних ситуаціях та стикаючись з різними задачами шляхом підтримки себе та підбадьорюванню;

також вольові якості формуються завдяки тренуванню самоконтролю та управлінням думками, поведінкою, вмінню концентруватись на цілі, а на зайве не звертати увагу і, обов'язково, розуміти свій вплив на своє життя, життя інших людей, розрізняючи свою відповідальність та відповідальність інших.

Висновок до розділу 2

Дослідження емоційно-вольової сфери підлітків складалось з 4 методик та опитування, які дали змогу прослідкувати особливості розвитку цих якостей підлітків та урахувати взаємозв'язок між емоційними станами, вольовими якостями та темпераментом підлітків. Завдяки цьому була виявлена певна відмінність у емоційних станах між хлопцями та дівчатами, особливостями встановлення їхніх контактів з оточуючими людьми та вольовими якостями. Також було отримано результати, завдяки яким можна було помітити особливості рівня нейротизму та темпераменту у підлітків, а також прослідкувати його вплив на емоційну та вольову сфери підлітків завдяки кореляційному зв'язку.

Результати дослідження показали детермінацію щодо типу темпераменту та емоційно-вольової сфери підлітків. Було визначено, що підлітки, які мали тип темпераменту холерик та меланхолік виявились більш схильними до проблем у емоційній та вольовій сферах. Меланхоліків виявилось 15 учнів (10 дівчат та 5 хлопців), холериків – 4 учня (3 дівчини та 1 хлопець). За показниками цих типів темпераменту було визначено високі рівні тривожності, емоційності, ригідності, фрустрації, агресивності, також були наявними проблеми з вольовою сферою, більшість вольових якостей потребували розвитку та зміцнення, необхідно було набиратись підліткам впевненості у собі та вірі у свої сили.

Було виявлено зв'язок між отриманими результатами та необхідністю у рекомендаціях. Тому досліджуючи ці особливості було обрано відповідно до них корекційну та рекомендаційну програму покращення психічних станів та особливостей особистості.

Комплексна корекційна програма передбачала надати досліджуваним рекомендації у зменшенні рівня тривожності, невротичності, агресивності, нестабільних емоційних станах та покращити вольові якості. Програма будувалась з метою покращення психоемоційного стану досліджуваних та вмінню до вольової організації особистості.

ВИСНОВКИ

Для дослідження емоційно-вольової сфери підлітків у цій роботі було проаналізовано та вивчено теоретичні підходи до визначення особливостей розвитку емоційної та вольової сфер особистості. Зокрема було визначено яким чином відбувається розвиток цих сфер у підлітків протягом росту та розвитку їхнього організму, а також особливості гармонійного впливу викладачів, вчителів, батьків, соціуму на навчання підлітків, на спілкування з ними для повноцінного розвитку емоційно-вольової сфери.

Було визначено, що на емоційність особистості впливають зовнішні подразники, її когнітивний компонент, унікальні інтерпретація та сприйняття подій. Для кращого вміння справлятись з агресією чи фрустрацією варто навчатись підліткам розуміти свої емоції, унікальність власного світосприйняття, вчитись саморегуляції та керуванню емоційними станами, адже завдяки таким вмінням підлітки мають змогу направити свій розвиток до продуктивного життєвого шляху, витривалості, сильного характеру. У період підліткового розвитку, зазвичай підліткам важливо бачити гарні рольові моделі, позитивне соціальне оточення, правильне виховання, самовиховання, розуміти важливість своїх обов'язків та потребу в емоційній зрілості. Батьки та вчителі також мають звертати увагу на розвиток підлітків, бачити особливості їхньої реакції, щоб уникнути небажаних вчинків та станів, необхідно їм мотивувати дітей, вчити їх стійкості, давати впевненість у власних силах, позитивно підкріплювати успіхи, підтримувати у діяльності та навчанні.

Вольова сфера має певні генетичні особливості у діяльності людини, проте також важливими є розуміння мети, усвідомлення своїх бажаних результатів, потреб, стимулів, афектів, особистих рішень. Ще одними важливими чинниками у вольовій сфері особистості є саморегуляція, самоконтроль та віра у необмежені власні ресурси, віра у себе, свої сили. Зазвичай перепоною до сили волі може стати сильна спокуса до бажаної потреби і в такому випадку людині варто брати певні зобов'язання перед собою щодо своєї діяльності. Також допоможе у

розвитку сили волі формування рішучості, цілеспрямованості, самостійності, ініціативності та самоконтролю завдяки контролю над думками, діями та емоціями шляхом когнітивно-поведінкового підходу. Самонаказ, мотивація, натхнення, переключення уваги, емоційний вплив, актуальність на даний момент – усі ці особливості допоможуть у розвитку вольової сфери особистості. Тому для підлітків буде корисним розвивати дисциплінованість, ставити мету, вміти її обміркувати, прийняти відповідне рішення та виконати його. Для формування дисципліни важливо дотримуватись розпорядку дня, виконання обов'язків, займатись спортом, мати самоконтроль та цікавість до діяльності. Фізичні вправи допомагають у закріпленні вольових якостей шляхом дотримання розкладу та вмінні долати труднощі. Від викладачів та соціуму навколо підлітка важливий позитивний вплив завдяки підтримці, натхненню, доброзичливості, повазі, довірі, щоб підліток вчився довільно себе виховувати, самостійно приймати рішення та бути відповідальним. Позитивно підкріплювати необхідно незалежність підлітка від думок інших, наголошувати на його унікальності, розвивати його віру в себе, впевненість, саморегуляцію поведінки, пізнання себе, свідому діяльність, зменшення рівня тривоги та імпульсивності.

Для дослідження емоційно-вольової сфери підлітків було запропоновано пройти методики та опитування 44 учням та ученицям віком від 9 до 17 років. За результатами було визначено та досліджено емоційно-вольову сферу підлітків та взаємозв'язок емоційної та вольової сфер між собою. За загальними результатами було виявлено різні рівні психічних та емоційних станів: тривожності, ригідності, фрустрації, агресивності підлітків. Також були досліджені емоційні особливості при встановленні контактів з оточуючими людьми підлітків, а саме рівень адекватності чи неадекватності емоційних реакцій, вміння контролювати емоції, домінування негативних емоцій і т.д. Щодо вольової сфери – були досліджені вольові якості підлітків: ціннісно-смислова організація особистості, організація діяльності, рішучість, наполегливість, самовладання, самостійність та воля. Для кращого дослідження кожного учня та учениці було обрано дослідити усі ці вольові та емоційні якості

з типом темпераменту підлітків, щоб побачити загальний взаємозв'язок кожного фактору на їхню особистість.

Результати дослідження показали детермінацію щодо типу темпераменту та емоційно-вольової сфери підлітків завдяки кореляційному зв'язку. Було визначено, що підлітки, які мали тип темпераменту холерик та меланхолік виявились більш схильними до проблем у емоційній та вольовій сферах. Меланхоліків виявилось 15 учнів (10 дівчат та 5 хлопців), холериків – 4 учня (3 дівчини та 1 хлопець). За показниками цих типів темпераменту було визначено високі рівні тривожності, емоційності, ригідності, фрустрації, агресивності, також були наявними проблеми з вольовою сферою, більшість вольових якостей потребували розвитку та зміцнення, необхідно було набиратись підліткам впевненості у собі та вірі у свої сили.

Щодо вікових та статевих особливостей підлітків, то вони складались таким чином: дівчата були 9,11,12,14 та 16 років; хлопці – 10,12,15,17 років. Тобто, варіація вікових обсягів була різною щодо темпераменту меланхоліків. Холерики були: хлопець 11 років та дівчата 12,15 та 16 років. За віковими та статевими показниками можна побачити різні варіанти та емоційно-вольова сфера також варіювалась в залежності від особистості підлітків. Таким самим чином були розподілені вікові та статеві показники між сангвініками та флегматиками.

Загалом рекомендацій щодо поліпшення емоційно-вольової сфери потребували тільки меланхоліки та холерики. Сангвініки та флегматики мали з усіх методик позитивні результати, які входили у межу норми. Таким чином була визначена та доведена залежність нейротизму підлітків до їхньої емоційно-вольової сфери. Адже високий нейротизм підлітків мав причину у високій емоційності, нездатності контролювати свої емоції, тривозі, суму, невпевненості, страху, сором'язливості, що спричиняло низьку вольову організацію та небажання до розвитку власного потенціалу. Сангвініки та флегматики ж з іншого боку мали гарні показники щодо вольових якостей та емоційній стійкості, контролю, спокою, впевненості.

Таким чином, результати даного дослідження надають змогу побачити взаємозалежність рівня нейротизму підлітків до їхньої емоційно-вольової сфери, допомогти у майбутніх дослідженнях та мати змогу покращити результати високого нейротизму особистості підлітків. Було виявлено зв’язок між отриманими результатами та необхідністю у рекомендаціях. Тому досліджуючи ці особливості було обрано відповідно до них корекційну та рекомендаційну програму покращення психічних станів та особливостей особистості.

Комплексна корекційна програма передбачала надати досліджуваним рекомендації у зменшенні рівня тривожності, невротичності, агресивності, нестабільних емоційних станах та покращити вольові якості. Програма будувалась з метою покращення психоемоційного стану досліджуваних та вмінню до вольової організації особистості.

Завдяки даному дослідженню була можливість прослідкувати та вивчити особливості емоційно-вольової сфери підлітків; було надано та проаналізовано рекомендації та методи щодо її позитивного розвитку у підлітків; проведено дослідження з включенням емоційних та психічних станів, типу темпераменту, вольових якостей підлітків; було проаналізовано, оброблено та систематизовано результати дослідження з наданням детального опису з кожного дослідженого фактору емоційно-вольової сфери; підраховано кореляційний зв’язок між рівнем нейротизму, вольовою організацією, психічними станами та труднощах у встановленні контактів досліджуваних; надано рекомендації та комплексну корекційну програму щодо зменшення рівня тривожності, невротичності, агресивності, нестабільних емоційних станах та покращення вольових якостей підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Barrett, L. F. (2012). Emotions are real. Emotion, 12(3), 413–429. https://doi.org/10.1037/a0027555 [англійською мовою]

2. Baumeister R.F, Tierney J. (2011) Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength . Penguin Press Willpower, 304. [англійською мовою]

3. Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? Journal of Personality and Social Psychology, 74(5), 1252–1265. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252 [англійською мовою]

4. Cannon, W. B. (1927). The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory. The American Journal of Psychology, 39(1/4), 106–124. https://doi.org/10.2307/1415404 [англійською мовою]

5. Cowen AS, Keltner D. Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients. Proc Natl Acad Sci USA. 2017;114(38):E7900-E7909. doi:10.1073/pnas.1702247114 [англійською мовою]

6. Dollard, J., Miller, N. E., Doob, L. W., Mowrer, O. H., & Sears, R. R. (1939). Frustration and aggression. Yale University Press. https://doi.org/10.1037/10022-000 [англійською мовою]

7. Duckworth AL, Seligman MEP. Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. Psychol Sci. 2005;16(12):939-944. doi:10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x [англійською мовою]

8. Francis, Z., & Job, V. (2021). Intended responses to romantic partners' annoying behaviours vary with willpower beliefs. British Journal of Psychology, 112(2), 549-564. [англійською мовою]

9. Gross, J. J. (Ed.). (2015). Handbook of Emotion Regulation (2nd ed.). The Guilford Press. [англійською мовою]

10. Job, V., Dweck, C. S., & Walton, G. M. (2010). Ego depletion—Is it all in your head? Implicit theories about willpower affect self-regulation. Psychological science, 21(11), 1686-1693. [англійською мовою]

11. Kemp, R., Channer, K., & Zahn, A. (2016). Willpower building: a new element in relapse prevention. Health Psychology Report, 4(4), 281-293. [англійською мовою]

12. Kraieva, O. (2021). Подолання кризи ідентичності підлітків: тренінговий курс / навчально-методичний посібник / О. А. Краєва. [українською мовою]

13. Laird, J. D., & Lacasse, K. (2014). Bodily Influences on Emotional Feelings: Accumulating Evidence and Extensions of William James's Theory of Emotion. Emotion Review, 6(1), 27-34. https://doi.org/10.1177/1754073913494899 [англійською мовою]

14. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Украина: Springer Publishing Company. P. 261-284. [англійською мовою]

15. Lindquist, K., Wager, T., Kober, H., Bliss-Moreau, E., & Barrett, L. (2012). The brain basis of emotion: A meta-analytic review. Behavioral and Brain Sciences, 35(3), 121-143. doi:10.1017/S0140525X11000446 [англійською мовою]

16. Marsh, A. A., Rhoads, S. A., & Ryan, R. M. (2019). A multi-semester classroom demonstration yields evidence in support of the facial feedback effect. Emotion, 19(8), 1500–1504. https://doi.org/10.1037/emo0000532 [англійською мовою]

17. Miller, E. M., Walton, G. M., Dweck, C. S., Job, V., Trzesniewski, K. H., & McClure, S. M. (2012). Theories of willpower affect sustained learning. PloS one, 7(6), e38680. [англійською мовою]

18. Mischel, W., Ayduk, O., Berman, M. G., Casey, B. J., Gotlib, I. H., Jonides, J., ... & Shoda, Y. (2011). 'Willpower'over the life span: decomposing self-regulation. Social cognitive and affective neuroscience, 6(2), 252-256. [англійською мовою]

19. Myrseth, K. O. R., & Wollbrant, C. E. (2013). A theory of self-control and naïveté: The blights of willpower and blessings of temptation. Journal of Economic Psychology, 34, 8-19. [англійською мовою]

20. Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. Psychological Review, 69(5), 379–399. https://doi.org/10.1037/h0046234 [англійською мовою]

21. Sripada, C. S. (2014). How is Willpower Possible? The Puzzle of Synchronie Self-Control and the Divided Mind. Noûs, 48(1), 41-74. [англійською мовою]

22. Sullivan, L. E. (2009). Cannon-bard theory. In The SAGE Glossary of the Social and Behavioral Sciences (Vol. 3, pp. 60-60). SAGE Publications, Inc., https://doi.org/10.4135/9781412972024 [англійською мовою]

23. Willems YE, Boesen N, Li J, Finkenauer C, Bartels M. The heritability of self-control: A meta-analysis . Neurosci Biobehav Rev. 2019; 100: 324-334. doi:10.1016/j.neubiorev.2019.02.012 [англійською мовою]

24. Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. American Psychologist, 35(2), 151–175. https://doi.org/10.1037/0003-066X.35.2.151 [англійською мовою]

25. Блаженко, О. М. (2013). Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Інститут менеджменту та психології ДВНЗ «УМО» НАПН України. С, 8. [українською мовою]

26. Грек, О. М., Грек, Е. Н., & Казаріна, В. (2011). Дослідження емоційної сфери підлітків в умовах рекреації. № 11 Спецвип.: "Актуальні проблеми рекреаційної психології дитинства". – С. 39-41 [українською мовою]

27. Зливков, В. Л., & Лукомська, С. О. (2019). *Теорія та практика психологічних тренінгів*. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М. [українською мовою]

28. Казанська В. Г.. Психологія і педагогіка. Короткий курс. - СПб.: Пітер. - 240 е.: ил. - (Серія «Короткий курс»)., 2008 С. 104-113 [українською мовою]

29. Коваль, Г. Ш., & Грицик, О. А. (2023). Корекція емоційного інтелекту підлітків у період соціальних потрясінь. Вісник Донецького національного

університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки, 102-108. https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1(1).14 [українською мовою]

30. Колісніченко, Р. М. (2016). Мотиваційно-вольова сфера глобалістичної свідомості. Аксьонова ВІ, Скловська ОІ, Скловський ІЗ Філософія, 188-191. [українською мовою]

31. Кочарян, І., & Пуханова, Ю. (2021). Емоційні чинники креативності підлітків. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди" Психология", (64), 110-128. doi:https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.07. [українською мовою]

32. Красовська, О. А. (2015). Роль емоцій в навчальній діяльності підлітків. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 5, 146–152. https://doi.org/10.31812/psychology.v5i.7390 [українською мовою]

33. Кузікова, С. Б. (2011). *Психокорекційна практика: навч.-метод. Посіб.* Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка. [українською мовою]

34. Кузікова, С. Б. (2020). *Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник* (2-ге вид., переробл., доповн.). Суми: Університетська книга. [українською мовою]

35. Лисенкова, І. П. (2018). Дослідження психологічних механізмів розвитку емоційної сфери. Теорія і практика сучасної психології, 3, 258-261. [українською мовою]

36. Лівандовська, І. А., & Новак, А. (2019). ПСИХОДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА РІВНЯ РОЗВИТКУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ. Психологічний журнал, (2). [українською мовою]

37. Мазяр, О. В. (2019) Діагностика особистісної проблеми: емоційна сфера. Теорія і практика сучасної психології, 1 (4). pp. 36-41. ISSN 1813-3405 [українською мовою]

38. Маклаків А. Р. М15 Загальна психологія. — Спб.: Пітер, 2001. — 592 с.: мул. — (Серія «Підручник нового століття») С. 373-392 [українською мовою]

39. Миколаєнко, О. С., & Чижма, Д. М. (2021). ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ З

НАВЧАЛЬНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ ПІДЛІТКІВ. Редакційна колегія: Головний редактор, 132-138 [українською мовою]

40. Мінькович, Б., & Фриз, І. В. (2015). Розвиток вольової сфери у підлітковому віці. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць/За ред. ІВ Фриз, 100-105. [українською мовою]

41. Назаренко С. А. (2023). Теоретико-методологічне дослідження проблеми впливу комунікативного досвіду на емоційність підлітків. Збірник наукових матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (с. 208-211) – Полтава [українською мовою]

42. Погорілко, О. В., Погорилко, О. В., Скрипніков, А. М., Скрипников, А. Н., Герасименко, Л. О., Герасименко, Л. А., ... & Исаков, Р. И. (2017). Аутоагресивна поведінка підлітків, 141 с. [українською мовою]

43. Портницька, Н. Ф., Хомутовська, О. (2015) Особливості прояву самостійності підлітків залежно від стилю материнського виховання. Прикладні аспекти психології особистісного зростання (1). С. 67-69 [українською мовою]

44. Рєпнова Т. П. (2011). Психологічні особливості розвитку культури емоцій підлітків. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського [українською мовою].

45. Рябовол, Т. А., & Комарицька, К. Д. (2016). Дослідження особливостей актуальних страхів сучасних підлітків. Вісник про актуальні проблеми психології, 141-152. [українською мовою]

46. СУЛІМОВА, А. (2016) ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СІМ'Ї НА ПОЧУТТЄВО-ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ПІДЛІТКА. ББК 72Я431 Н-34, С. 141-144 [українською мовою]

47. ХАНЕЦЬКА, Н., ПОДРА, А. (2023). ПСИХОСОМАТИКА ПІДЛІТКІВ І МОЛОДІ ВНАСЛІДОК ПОДАВЛЕНИХ ЗАБОРОНЕНИХ ЕМОЦІЙ У СІМЕЙНОМУ ВИХОВАННІ. Psychology Travelogs, (3), 203–212. https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-19 [українською мовою]

48. Хникін, О., & Каплинський, В. (2022). Організаційно-педагогічні умови виховання морально-вольових якостей підлітків у процесі позашкільної роботи з фізичної культури. Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія, випуск 70 • 2022, С. 30-35 DOI 10.31652/2415-7872-2022-70-30-35 [українською мовою]

49. Чайковська, О. М. (2015). Особливості конфліктності за емоційно-вольовим компонентом у молодших підлітків, схильних до девіантної поведінки., 68-74 УДК 159.922.76-056.49:159.964.21 [українською мовою]

50. Чебикін, О. Я., Чебыкин, А. Я., Павлова, І. Г., & Павлова, И. Г. (2009). Становлення емоційної зрілості особистості, 238 с. [українською мовою]

51. Чижма, Д. М. (2015). Особливості розвитку вольової регуляції підлітків. // Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди" : збірник наукових праць / голов. ред. В. П. Коцур. - Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.) ; Ніжин (Чернігів. обл.) : Лисенко М. М., 2015. - Вип. 37 : Психологія. - С. 147-155 УДК 159.923.2-053.6 [українською мовою]

52. Юрков, О. С., & Фельцан, М. І. (2015). Особливості вольової сфери підлітка. Науковий вісник Мукачівського державного університету, С. 171-178 [українською мовою]

53. Язловецька, О. В. (2021). Теоретичні аспекти формування вольових якостей у підлітків засобами фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 3К (131) 2021 С. 451-455 [українською мовою]

54. Янц, Н., & Підгорна, Н. (2020). САМОВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету, (1), 364–372. https://doi.org/10.31499/2307-4906.1.2016.196049 [українською мовою]

Додатки

Додаток А

Методика "Самооцінка психічних станів" *(за Г. Айзенком)*

Вік досліджуваного: **з 12 років.**

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	**1**	**0**
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко переношу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невиправними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			

30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - ***тривожність;***

II - 11-20-те питання - ***фрустрація*** (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III- 21-30-те питання - ***агресивність;***

IV - 31-40-ве питання **-** ***ригідність*** (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Додаток Б

Методика дослідження вольової організації особистості

(А. Хохлов, 1986)

Вольова організація особистості є однією з її характеристик, безпосередньо пов'язаних з цілепокладанням та можливостями усвідомлення і постановки особистісних цілей. Вона відображає індивідуальні особливості особистості, її підходи до вибору способів і шляхів досягнення мети.

Мета. Вивчення рівня вольової організації особистості.

Обладнання. Бланк опитувальника, інструкція, бланк відповідей, ключ.

Інструкція. Дослідження спрямоване на вивчення особливостей Вашого характеру. Уважно прочитайте твердження. У бланку відповідей поставте знак "+" проти одного з вибраного Вами варіанту відповіді: "Безумовно так", "Швидше так, ніж ні", "Швидше ні, ніж так", "Безумовно ні". Щирі відповіді дозволять Вам отримати об'єктивну інформацію про себе і враховувати в майбутньому свої слабкі та сильні особливості характеру.

Бланк опитувальника

1. Щастя – це, коли повезе.
2. Мої плани на майбутнє, інколи, бували реальними.
3. Якщо я вже вирішив щось зробити, то, як правило, ще вагаюсь, перш ніж розпочати діяти.
4. Із-за лінощів я часто відкладаю розпочату роботу.
5. Я часто роблю щось відразу, не подумавши.
6. Як правило, я можу без сторонньої допомоги відірватися від певної спокуси та зайнятися потрібною справою.
7. У суперечках про життя я буваю правим частіше, ніж мої друзі.
8. Я вже вибрав для себе справу, якій міг би присвятити все життя.
9. Я інколи запізнююсь на заняття (роботу).
10. Як правило, я занадто довго зважуюсь на якусь справу.
11. Будь-яку справу я прагну завершити.

12. Порівняно з іншими, я більш запальний і дратівливий.

13. Я швидко переймаюсь настроєм інших людей.

14. У мене майже все виходить з першої спроби.

15. Я люблю читати книги про життя відомих людей.

16. Мені вдалося позбавитись деяких шкідливих звичок.

17. Можу сказати про себе, що я не боязливий.

18. Я часто втрачаю інтерес до справи, яка ще недавно здавалась мені цікавою.

19. Розмовляючи з людиною, яку я соромлюсь або боюсь, я починаю так хвилюватися, що змінюється навіть мовлення.

20. Як правило, мене не потрібно підштовхувати, щоб завершити розпочату справу.

21. Мені добре знайоме почуття лінощів.

22. Я живу цікавим і повноцінним життям.

23. Мені майже завжди вдається виконати сплановане на день.

24. Я, як правило, впевнений в собі.

25. У мене багато незавершених справ.

26. Я витриманий і можу у критичних ситуаціях залишатися спокійним.

27. Вислухавши докази однієї із конфліктуючих сторін, я спочатку приймаю одну позицію, але, згодом, вислухавши іншу сторону, хотів би її змінити на протилежну.

28. Моя впертість іноді мені заважає.

29. Своє майбутнє я уявляю не дуже чітко.

30. Я досить часто не виконую обіцянок.

31. У новій, незнайомій ситуації я, як правило, гублюсь та ніяковію.

32. Я можу назвати себе людиною з міцним характером.

33. Тривожні думки охоплюють мене настільки часто, що не можу заснути.

34. У стосунках з товаришами я частіше буваю в ролі підлеглого, ніж керівника.

35. До цього часу ще нікому не вдавалося мене вивести з себе.

36. Я можу віднести себе до тих людей, які чітко знають своє життєве покликання.

37. Я хотів би багато чого досягнути у житті, але не зовсім уявляю − як.

38. Коли я запізнююсь на урок або заняття, мені, буває, важко відкрити двері та увійти.

39. Наполегливість – якість мого характеру.

40. Я, як правило, господар свого становища.

41. Мені легше жити, коли хтось постійно мене контролює.

42. У своїх вчинках я повністю незалежний від інших.

43. Мої інтереси часто змінюються і важко надати чомусь перевагу.

44. Мені дуже не вистачає зібраності та охайності у справах.

45. Я часто буваю невпевненим в успіху розпочатої справи.

46. У мене лінощів більше, ніж в інших.

47. Мої емоції часто заважають мені у житті.

48. Краще жити мудрими думками інших, ніж своїми.

49. Я інколи відкладаю дуже важливу розпочату справу.

50. Я хотів би повністю змінити своє життя.

51. Я, навіть у вільний від роботи та навчання час, дотримуюсь режиму дня.

52. Відповідаючи на всі питання, мені не важко було вибрати між ”так“ чи ”ні“.

53. Часто, не закінчивши однієї справи, я берусь за іншу.

54. Як правило, мені вдається змусити себе зробити не дуже приємну, але корисну в майбутньому справу.

55. Я часто роблю деякі речі разом з усіма, за компанію, навіть тоді, коли не дуже хочу це робити.

56. Якщо, навіть, я зайнятий чимось відповідальним, то мою увагу можна відволікти.

Обробка та інтерпретація

Ключ до опитувальника складається з номерів тверджень (N) і балів за отримані відповіді: ”+ +“ (”Безумовно так“); ”+“ (”Швидше так, ніж ні“); ”–“

(”Швидше ні, ніж так“); ”– –“ (”Безумовно ні“). У ключі, відповідно до отриманої відповіді, позначається бал. Набрані бали додаються по вертикалі окремо для кожного стовпчика ключа, і отриманий результат фіксується внизу. Дані шести перших стовпчиків додаються, а результат сьомого (Щ) − розглядається окремо.

Назви стовпчиків: Ц – ціннісно-смислова організація особистості; О – організація діяльності; Р – рішучість; Н – наполегливість; С – самоконтроль; См – самостійність; Щ – щирість відповідей; В – воля (загальний показник).

Інтерпретуючи отримані бали, слід пам’ятати про динамічність феномену ”воля“ та його здатність до вдосконалення через виховання, роботу над собою.

0 – 8 балів: вольова якість потребує планомірного розвитку, її нерозвиненість заважає людині досягти поставленої мети.

9 – 16 балів: вольова якість достатньо розвинена.

17 – 24 бали: вольова якість є однією з провідних у структурі вольової організації особистості.

Оптанти, які набрали від 17 до 24 балів за шкалою неправди, були недостатньо відвертими або самокритичними.

Загальний результат ”В“:

0 – 48 балів: вольові якості особистості потребують тренування та розвитку.

49 – 96 балів: вольові якості особистості достатньо розвинені.

97 – 144 бали: високий рівень вольової організації особистості.

Ключ

№	++	+	-	--	**№**	++	+	-	--	**№**	++	+	-	--	**№**	++	+	-	--
1	0	1	2	3	2	0	1	2	3	3	0	1	2	3	4	0	1	2	3
8	3	2	1	0	9	3	2	1	0	10	0	1	2	3	11	3	2	1	0
15	3	2	1	0	16	0	1	2	3	17	3	2	1	0	18	0	1	2	3
22	3	2	1	0	23	3	2	1	0	24	3	2	1	0	25	0	1	2	3
29	0	1	2	3	30	0	1	2	3	31	0	1	2	3	32	3	2	1	0
36	3	2	1	0	37	3	2	1	0	38	0	1	2	3	39	3	2	1	0
43	0	1	2	3	44	0	1	2	3	45	0	1	2	3	46	0	1	2	3
50	0	1	2	3	51	3	2	1	0	52	3	2	1	0	53	0	1	2	3
3					3					3					3				
Ц=					**О=**					**Р=**					Н=				

№	++	+	-	--	№	++	+	-	--	№	++	+	-	--
5	0	1	2	3	6	0	1	2	3	7	3	2	1	0
12	0	1	2	3	13	0	1	2	3	14	3	2	1	0
19	0	1	2	3	20	3	2	1	0	21	0	1	2	3
26	3	2	1	0	27	0	1	2	3	28	0	1	2	3
33	0	1	2	3	34	0	1	2	3	35	3	2	1	0
40	3	2	1	0	41	0	1	2	3	42	3	2	1	0
47	0	1	2	3	48	0	1	2	3	49	0	1	2	3
54	3	2	1	0	55	0	1	2	3	56	0	1	2	3
3					3					3				
С=					**См=**					**Щ=**				

Загальний результат В =

Бланк відповідей

№	Так ++	Швид-ше так, ніж ні +	Швид-ше ні, ніж так –	Ні – –	№	Так ++	Швид-ше так, ніж ні +	Швид-ше ні, ніж так –	Ні – –	№	Так ++	Швид-ше так, ніж ні +	Швид-ше ні, ніж так –	Ні – –
1					20					39				
2					21					40				
3					22					41				
4					23					42				
5					24					43				
6					25					44				
7					26					45				
8					27					46				
9					28					47				
10					29					48				
11					30					49				
12					31					50				
13					32					51				
14					33					52				
15					34					53				
16					35					54				
17					36					55				
18					37					56				
19					38									

Додаток В

Визначення типу темпераменту за методикою Г. Айзенка

Вік досліджуваного: з 10 років.

Інструкція. Вам пропонується набір спеціально підготовлених нескладних запитань, на кожне з яких треба чесно та відверто відповісти "так" або "ні".

Текст опитувальника

1. Чи часто ви відчуваєте потребу в нових враженнях, бажання багато що змінити довкола себе?
2. Чи часто вам потрібна підтримка надійного друга, готового допомогти, підбадьорити чи заспокоїти?
3. Ви вважаєте себе людиною безтурботною?
4. Чи відчуваєте ви труднощі, коли треба відповісти "ні"?
5. Перед тим як щось зробити, чи обмірковуєте можливі наслідки, кінцевий результат?
6. Якщо пообіцяли щось зробити, чи завжди дотримуєте слова?
7. Чи часто у вас змінюється настрій?
8. Звичайно ви говорите і дієте швидко, не замислюючись?
9. Чи часто почуваєте себе пригніченим, розчарованим без будь-яких на це причин?
10. Чи можете зробити будь-що, побившись об заклад?
11. Чи відчуваєте сором'язливість та збентеження, коли намагаєтеся заговорити з незнайомою симпатичною людиною протилежної статі?
12. Чи втрачаєте часом самовладання?
13. Чи часто здійснюєте вчинки під впливом миттєвого настрою?
14. Чи часто відчуваєте муки сумління через те, що сказали або зробили щось таке, чого не слід було б говорити чи робити?
15. Чи надаєте перевагу читанню книг, газет та журналів перед зустрічами з людьми?

16. Вас легко образити?

17. Чи подобається вам часто бувати у компаніях?

18. Чи маєте думки, які не хотіли б відкривати іншим?

19. Чи правда, що іноді все "горить" у вас у руках, а іноді настають нудьга та смуток?

20. Ви хочете мати друзів небагато, але дуже близьких та відданих?

21. Ви мрійник?

22. Якщо на вас кричать, то чи відповідаєте тим же?

23. Часто почуваєте свою провину?

24. Чи всі ваші звички та захоплення вам подобаються?

25. Чи здатні ви дати волю своїм почуттям та весело провести час у компанії?

26. Ви людина, яка легко збуджується?

27. Люди, які вас знають, вважають, що ви людина компанійська?

28. Коли ви зробили щось важливе, то чи не замислювалися, що могли б зробити це краще?

29. Вважаєте за краще менше говорити, коли перебуваєте у товаристві інших людей?

30. Чи любите ви пліткувати?

31. Чи буває у вас безсоння через різні думки?

32. Відповідь на питання, яке вас цікавить, шукатимете у книжці?

33. Чи відчуваєте ви часом посилене серцебиття?

34. Вам подобається робота, яка потребує зосередженості?

35. Чи відчуваєте іноді відчуття тремтіння?

36. Коли ви знаєте, що контролю в автобусі не буде, чи обов'язково сплатите за свій проїзд?

37. Ви байдуже ставитеся до кепкувань над собою?

38. Ви дратівливі?

39. Чи подобається вам виконувати роботу у високому темпі?

40. Чи хвилюють вас думки про неприємності, які можуть трапитися?

41. Ви любите ходити і все робити повільно?

42. Ви дозволяєте собі інколи запізнюватися?

43. Чи часто вам доводиться бачити страшні сни?

44. Ви любите розмовляти навіть з незнайомою людиною?

45. Ви страждаєте, коли вам болить?

46. Чи пригнічують вас неприємні почуття, коли тривалий час позбавлені можливості спілкуватися з людьми?

47. Чи вважаєте ви себе людиною нервовою?

48. Чи є серед ваших знайомих люди, які вам дуже не подобаються?

49. Ви дуже впевнена у собі людина?

50. Вас легко образити, якщо вказати на недоліки?

51. Ви згодні з тим, що від вечірки отримати справжнє задоволення важко?

52. Чи дошкуляють вам думки, що ви чимось гірший за інших?

53. Чи здатні ви внести пожвавлення в нудну компанію?

54. Чи буває, що ви говорите про те, чого не розумієте?

55. Вас хвилює здоров'я?

56. Ви часто кепкуєте з інших?

57. Ви страждаєте від безсоння?

Оцінювання результатів

Перевірка об'єктивності відповідей: якщо на запитання 6, 24, 36 дано відповідь "так", а на запитання 12, 18, 30, 42, 48, 54 - "ні", то це означає, що досліджуваний не бажає або ж не вміє об'єктивно оцінювати себе. Це шкала неправди. Для кожної людини є нормою 4 неправдиві відповіді.

Дослідження типології особистості

Якщо за шкалою екстраверсії досліджуваний отримав більше 12 балів, то це означає належність до I групи (екстравертів), менше 12 балів - до II групи (інтровертів).

Якщо за шкалою нейротизму понад 12 разів трапляється "так", то це означає притаманність рис III групи (невротиків).

Шкала екстраверсії - інтроверсії - це сума відповідей "так" на запитання 1, 3, 8. 10, 13, 17, 22, 25,27,39, 44, 46, 49, 53, 56 і "ні" - на запитання 5, 15,20, 29, 32, 34,37,41,51.

Шкала нейротизму - це сума відповідей "так" на запитання 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Показник екстраверсії відкладають на горизонтальній лінії, а показник нейротизму - на вертикальній (максимум - 24). За положенням відкладених балів визначається тип темпераменту.

І група (типовий екстраверт). Характеризується орієнтацією особистості на навколишній світ. Цю групу людей характеризує товариськість, чуйність, невимушеність, життєрадісність, впевненість у собі, прагнення до лідерства. Вони, як правило, мають багато друзів, оптимістичну вдачу, доброзичливі, веселі, завдяки гнучкості своєї поведінки легко знаходять контакти з різними людьми, але іноді запальні та нестримані, імпульсивні. Такі люди звичайно добре оволодівають професіями типу "людина - людина", але й інші професії від них не за сімома замками.

ІІ група (типовий інтроверт). Характеризується фіксацією інтересів особистості на явищах власного внутрішнього світу, який є для людей цієї групи найвищою цінністю. Такі люди спокійні, врівноважені, розсудливі, обачливі, контролюють свої вчинки, їх дії завжди продумані, раціональні. Вони не товариські, часто замкнуті, але миролюбні. Коло друзів у них невелике. Ці люди часто соціально пасивні, важко входять у колектив. Надають перевагу книжкам. Таким людям легше оволодівати професіями типу "людина-техніка", "людина-природа". Працювати з іншими людьми їм важко, це потребує дуже багато сил.

ІІІ група (типовий невротик). Характеризується емоційно несталою сферою особистості. Люди цієї групи вирізняються нестабільністю, легко збуджуються. Їм притаманні часта зміна настрою, чутливість, примхливість, нерішучість, схильність до песимізму.

Якщо досліджуваний набере однакову кількість відповідей "так" і "ні", тоді є сенс повторити опитування.

Додаток Г

Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів за В.В. Бойком

Інструкція для організаторів опитування. Ця методика дозволяє встановити емоційні перешкоди па шляху встановлення емоційних контактів.

Інструкція для учасників опитування

Читайте твердження і відповідайте па них «Так» чи «Ні»:

Текст опитувальника:

1. Зазвичай наприкінці робочого дня па моєму обличчі помітна втома.
2. Трапляється так, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити більш сприятливе враження па партнерів (розгублююся, хвилююся, усамітнююсь, або, навпаки, багато розмовляю, перезбуджуюся, поводжуся неприродно).
3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.
4. Мабуть, для оточуючих я занадто строгий.
5. В принципі, я проти того, щоб зображувати чемність, якщо тобі цього не хочеться.
6. Я зазвичай вмію приховувати від партнерів спалахи емоцій.
7. Часто у спілкуванні з колегами я міркую про щось своє.
8. Бувають випадки, коли я хочу виразити партнеру емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває, не сприймає.
9. Найчастіше мої очі або вираз обличчя видають заклопотаність.
10. У діловому спілкуванні намагаюся не виявляти своїх симпатій до партнерів.
11. Всі мої неприємні переживання зазвичай видно па моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, то міміка обличчя стає занадто виразною, експресивною.
13. Мабуть, я дещо емоційно скутий, стиснутий.
14. Зазвичай я перебуваю у стані нервового напруження.

15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли доводиться обмінюватися рукостисканням в діловій обстановці.

16. Іноді близькі люди зупиняють мене: «Розслаб м'язи обличчя, не скривлюй губи, не зморщуй лоба».

17. Розмовляючи, я занадто жестикулюю.

18. Зазвичай у повій ситуації мені складно бути розкутим, природним.

19. Мабуть, моє обличчя має сумний чи занепокоєний вигляд, хоча на душі спокійно.

20. Мені дещо важко дивитися в очі, спілкуючись з незнайомою людиною.

21. Якщо я захочу, то мені завжди вдається приховати свою ворожість до неприязної людини.

22. Мені часто буває чомусь весело без будь-якої причини.

23. Мені дуже просто зробити за своїм бажанням або на замовлення різні міміки обличчя: зобразити радість, сум, радощі, переляк, відчай та ін.

24. Мені казали, що мій погляд важко витримати.

25. Мені щось заважає виражати теплоту, симпатію до людини, навіть якщо відчуваю це до неї.

Обробка та інтерпретація результатів

Підбийте підсумки **самооцінювання:**

«Перешкоди» у встановленні емоційних контактів:	**Номери питань і відповіді за «ключем»**
1. Невміння управляти емоціями, дозувати їх	+1, -6, +11, +16, -21
2. Неадекватний прояв емоцій	-2, +7, +12, +17, +22
3. Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій	+3, +8, +13, +18, -23
4. Домінування негативних емоцій	+4, +9, +14, +19, +24
5. Небажання зблизитися з людьми на емоційній основі	+5, +10, +15, +20, +25

Яка сума набраних Вами балів? Вона може коливатися в межах *від 0 до 25. Чим більше балів, тим виразнішою є Ваша емоційна проблема* ***у*** *повсякденному спілкуванні.* Однак не варто заспокоюватись, якщо Ви набрали замало балів (0-2). Це означає, що Ви могли бути не до кінця щирими або не цілком усвідомили свою поведінку збоку.

Якщо Ви набрали:

• *не більше* 5 *балів* — емоції зазвичай не заважають Вам спілкуватися **з** партнером;

• *6-8 балів* — у Вас є деякі емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні;

• *9—12 балів* — свідчення того, що Ваші емоції «на кожний день» дещо ускладнюють взаємодію **з** партнером;

• *13 балів і більше* — емоції заважають Вам встановлювати контакти *з* людьми, можливо, Ви піддаєтесь деяким дезорганізуючим реакціям чи станам.

Також зважте на те, *чи немає конкретних «перешкод», які постійно виникають у Вас — це пункти, за якими Ви набрали 3 і більше балів.*

Додаток Ґ

Корекційна програма

Метою програми є покращення емоційного стану, заспокоєння тривожності, агресивності, фрустрації та стресових відчуттів, що складається із вправ:

Вправа на м'язову релаксацію

Інструкція:

1. Знайдіть безпечне місце
2. Ляжте або сядьте у зручну позу
3. Закрийте очі та сконцентруйте увагу на своєму диханні
4. По черзі напружте на 5 секунд та розслабте різні групи м'язів: чола, очей, щік, носа, губ, шиї, плечей, грудей, живота, рук та ніг
5. Повторіть вправу 3-5 разів

Медитативна вправа на увагу та концентрацію для зменшення стресу та тривоги

Інструкція:

1. Знайдіть безпечне місце
2. Ляжте або сядьте у зручну позу
3. Закрийте очі та сконцентруйте свою увагу на диханні
4. Спостерігайте за своїм диханням, не змінюючи його
5. Якщо ви відволікаєтесь на свої думки, то повертайтесь увагою знову на своє дихання
6. Повторюйте вправу 10-20 хвилин

Вправа на перенесення та відволікання уваги та думок

Інструкція:

1. Знайдіть безпечне місце
2. Ляжте або сядьте у зручну позу
3. Закрийте очі та сконцентруйте свою увагу на ваших думках та почуттях

4. Коли ви помітите негативні чи тривожні думки – спостерігайте за ними та за своїми відчуттями не засуджуючи їх, поки вони не пройдуть

Вправа на концентрації на поточному моменті

Інструкція:

1. Знайдіть безпечне місце
2. Ляжте або сядьте у зручну позу
3. Закрийте очі та зосередьте свою увагу на своїх відчуттях в даний момент
4. Що ви відчуваєте? Як ви відчуваєте повітря, звуки навколо? Які емоції відчуваєте? Які відчуття у вас в тілі?
5. Концентруйтесь на своїх відчуттях
6. Повторюйте вправу 5-10 хвилин

Вправи на когнітивну реструктуризацію

Інструкція:

- Коли ви помічаєте негативну думку, намагайтесь знайти докази, які цю думку підтримують і спитайте себе чи дійсно такі докази є. Якщо ні, ця думка може бути неправильна.
- Коли ви маєте негативну думку, подумайте про інші можливі інтерпретації ситуацій. Наприклад, не «я не впораюсь з завданням», а «я можу не впоратись з завданням з найвищою оцінкою».
- Якщо ви маєте негативну думку, то спитайте себе чи дійсно це найгірший варіант та катастрофа у вашому житті. Надалі намагайтесь знайти кращий, інший вибір або продумати ваші подальші дії у цьому випадку.

Вправи на вирішення проблем

Інструкція:

- Складіть список ситуацій або речей, що викликають у вас тривогу. Потім поступово уявно намагайтесь зустрітись з цими проблемами, починаючи з тих, які викликають найменше страху та тривоги.
- Розбийте велику проблему на більш конкретні завдання, таким чином розробивши черговість етапів виконання (по-перше, по-друге, по-третє і т.д.).
- Розробіть план дій з конкретними кроками виконання для кожної меншої проблеми.

Метою тренінгової програми є розвиток вольових якостей особистості, цілеспрямованості, самовладання, наполегливості, рішучості, самостійності, ініціативності. Для такої програми було вирішено розробити тренінг:

Завдання:

- Навчання підлітків вмінням чіткого формулювання своїх планів та цілей
- Навчання щодо розпланування свого часу та діяльності
- Навчання щодо долання труднощів та перешкод
- Навчання щодо стримування своїх емоцій та поведінки
- Навчання щодо прийняття рішень
- Сформування ціннісно-смислової орієнтації

Учасники*:* група з 14-18 підлітків

Тривалість тренінгу: 17 год. 50 хв.

Зміст тренінгу:

- *Заняття 1: Знайомство (2 год.)*
- *Заняття 2: Розвиток самостійності (2 год. 20 хв.)*
- *Заняття 3: Розвиток наполегливості та рішучості особистості (4 год. 40 хв)*
- *Заняття 4: Розвиток самовладання та організації діяльності (5 год.)*

- *Заняття 5: Розвиток ціннісно-смислової організації особистості та підбиття підсумків (3 год. 50 хв.)*

Заняття 1: Знайомство (2 год.)

- Знайомство з учасниками
- Теоретичне ознайомлення учасників щодо вольових якостей особистості
- Обговорення мети та завдань тренінгу
- Обговорення побажань та очікувань від підлітків
- Створення та опис індивідуальних цілей учасників

Заняття 2: Розвиток самостійності (2 год. 20 хвилин)

1. *Теоретичне пояснення та презентація теми самостійності особистості (40 хвилин)*
2. *Вправа щодо розкриття унікальності особистості*

Мета: усвідомлення та знаходження особистих здібностей, унікальності, рис характеру, розуміння себе

Необхідний час: 30 хвилин

Процедура:

- Тренер пропонує кожному учаснику по черзі розповісти про себе, починаючи з фрази «Я …»
- Учасники можуть розповідати усе про себе, що будуть вважати за потрібне, не обмежуючи себе
- Тренер слідкує за участю кожного учасника та за настроєм у групі
- Тренер підбиває підсумки та обговорює враження з учасниками

3. *Вправа на розвиток здатності до планування*

Мета: розвиток здатності до планування та організації діяльності

Необхідний час: 40 хвилин

Процедура:

- Тренер пропонує учасникам скласти план на день, тиждень, місяць та рік.

- Учасникам дається завдання щодо обрання головних та додаткових задач, обдумування щодо їх планування та записування у зошит
- Враховуючи цілі та завдання учасників, тренер допомагає віднайти правильність обрання головних задач відповідно до реалістичності виконання їх, беручи на рахунок можливості та ресурси учасників
- Відбувається обговорення вправи зі зворотним зв'язком кожного з учасників

4. *Обговорення проведеного заняття зі зворотним зв'язком до нього, надання домашнього завдання до наступного заняття та відповідей на запитання (30 хвилин).*

Заняття 3: Розвиток наполегливості та рішучості особистості (4 год. 40 хв)

1. *Привітання, перевірка домашнього завдання, відгуків щодо проведеного попереднього заняття та зворотного зв'язку у своїх успіхах учасників. (50 хв.)*
2. *Теоретичне пояснення та презентація теми наполегливості та рішучості особистості (1 год. 20 хв.)*
3. *Вправа « Мої бажання»*

Мета: розвиток до здатності постановки цілей та натхнення до віднаходження власних бажань

Необхідний час: 40 хвилин

Процедура:

- Тренер пропонує учасникам прописати свої мрії та бажані цілі у житті на листочках.
- Учасники описують свої мрії, що стосуються професійних, особистих сфер та особистісних для них.
- Тренер та учасники обговорюють побажання стосовно цих мрій та варіанти їх досягнення для отримання мотивації до дії.

- Тренер з учасниками обговорюють та формулюють ці побажання у цілі, уявляючи як їх виконують, долаючи можливі перешкоди.

4. *Перерва (30 хвилин)*
5. *Вправа «Через перешкоди»*

Мета: розвиток наполегливості та впевненості у особистості

Необхідний час: 50 хвилин

Процедура:

- Тренер пропонує обрати найцікавіші та найбажаніші цілі учасників та по черзі виходити у центр кімнати.
- Той учасник, який став у центрі говорить про свою ціль, а інші учасники мають придумати перешкоди, які можуть статись на шляху до цієї мети і говорити їх у голос.
- Завдання учасника, який стоїть у центрі через усі варіанти перешкод учасників у відповідь шукати варіанти подолання цих перешкод.
- Учасники повинні швидко придумувати варіанти труднощів, а учасник має так само вчитись швидко і конструктивно відповідати рішенням щодо них.
- Кожен учасник бере участь у цій вправі
- Обговорення учасників з тренером вражень та зворотного зв'язку.

6. *Обговорення проведеного заняття зі зворотним зв'язком до нього, надання домашнього завдання до наступного заняття та відповідей на запитання (30 хвилин).*

Заняття 4: Розвиток самовладання та організації діяльності (5 год.)

1. *Привітання, перевірка домашнього завдання, відгуків щодо проведеного попереднього заняття та зворотного зв'язку у своїх успіхах учасників. (50 хв.)*
2. *Теоретичне пояснення та презентація теми самовладання особистості та організації її діяльності (1 год. 20 хв.)*
3. *Перерва (30 хв.)*

4. Вправа на зменшення гніву

Мета: розвиток наполегливості здатності до контролю гніву.

Необхідний час: 40 хв.

Процедура:

- Тренер пропонує учасникам потренуватись у стримуванні гніву та керуванні своїми емоціями
- Учасники мають змогу продумати та обрати ситуацію чи причину, яка викликає у них гнів, негативні, агресивні емоції
- Надалі кожен учасник по черзі проговорює ситуацію та свої почуття щодо неї і таким чином, за допомогою участі інших учасників як героїв цієї ситуації, намагається контролювати свої відчуття та емоції і вчитись спокійніше реагувати
- Обговорення результатів вправи з учасниками та тренером, вражень та зворотного зв’язку.

5. Вправа на самозаспокоєння

Мета: розвиток здатності до самовладання та самозаспокоєння.

Необхідний час: 30 хвилин

Процедура:

- Тренер пропонує учасникам уявити ситуації, які можуть викликати нерішучість або тривогу
- Надалі тренер пропонує учасникам закрити очі, розслабитись та уявити себе у спокійному, тихому місці, яке подобається кожному учаснику
- Після уявлення учасниками себе у приємному для них місці, тренер пропонує уявити як учасники відпочивають, лежать та почувають себе комфортно і як тривожні відчуття їх залишають
- Тренер концентрує увагу учасників на їхньому диханні, а не на думках, таким чином надаючи навички самозаспокоєння

- Далі відбувається повернення до аудиторії та отримання зворотного зв’язку від учасників

6. *Вправа на організацію*

Мета: розвиток здатності до організації та впорядкованості діяльності

Необхідний час: 40 хвилин

Процедура:

- Тренер пропонує учасникам обрати необхідні життєві задачі або цілі, які вони потребують досягнути у житті та які мають на меті виконати
- Учасникам пропонується прописати чіткі, конкретні дії щодо реалістичності їх виконання за наданий тренером час
- Учасники знаходять конкретне завдання, узгоджують його з тренером та починають працювати
- Учасники надають результати своєї діяльності, виконану роботу
- Тренер та учасники обговорюють виконану роботу та її успішність і отримують зворотний зв’язок з порадами.

7. *Обговорення проведеного заняття зі зворотним зв’язком до нього, надання домашнього завдання до наступного заняття та відповідей на запитання (30 хвилин).*

Заняття 5: Розвиток ціннісно-смислової організації особистості та підбиття підсумків (3 год. 50 хв.)

1. *Привітання, перевірка домашнього завдання, відгуків щодо проведеного попереднього заняття та зворотного зв’язку у своїх успіхах учасників. (50 хв.)*
2. *Теоретичне пояснення та презентація теми розвитку ціннісно-смислової організації особистості (40 хв.)*
3. *Вправа «Мої цінності»*

Мета: розвиток та формування ціннісно-смислової організації особистості

Необхідний час: 40 хвилин

Процедура:

- Тренер пропонує учасникам обговорити, що для них важливо у житті, їхньої основної життєвої цілі
- Учасникам пропонується намалювати усі сторони свого життя, які могли б відобразити їхні цінності або написати список цінностей
- Тренер обговорює з учасниками та допомагає сформулювати їм їхні цінності та їх вплив на життя
- Тренер та учасники діляться враженнями та думками щодо результатів

4. *Вправа «Мої цілі»*

   Мета: здатність до формування та постановки цілей на майбутнє

   Необхідний час: 40 хвилин

   Процедура:

   - Тренер пропонує учасникам сформулювати свої цілі на майбутнє
   - Учасники пишуть цілі за кожною сферою: професійною, особистою, сімейною та іншими.
   - Тренер обговорює з учасниками цілі, допомагає їх зробити точнішими, реалістичними, конкретними, досяжними та обмеженими у часі.
   - Тренер та учасники погоджують остаточно свої цілі завдяки зворотному зв’язку та обговоренню

5. *Підбиття тренером підсумків тренінгу, отримання відгуків учасників про проходження тренінгу та вражень, відповіді на питання, поради стосовно майбутньої діяльності та майбутніх цілей учасників, а також обговорення щодо набутих навичок для практичного їх застосування (1 год.)*