

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра психології

На правах рукопису

ДЬЯЧУК ОЛЕКСАНДР ВОЛОДИМИРОВИЧ

СТАТЕВІ ВІДМІННОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ  
ПІДЛІТКОВ

Спеціальність: 053 «Психологія»  
(код) (назва спеціальності)  
Освітня програма Психологія  
(назва)  
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Науковий керівник:

*Людмила  
Томашко  
канд. псих. наук,  
професор*

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри психології

№ 16 від 06.08.2024

Завідувач кафедри психології

*Людмила* Людмила ПРИСНЯКОВА  
(підпис) (Ім'я, ПРИЗВИЩЕ)

*Степан*

Дніпро, 2024

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Кафедра психології  
Освітній ступінь бакалавр  
Спеціальність 053 «Психологія»  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри психології

Людмила ПРІСНЯКОВА

«*Л*» 06 2024 року

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ  
ДЬЯЧУК ОЛЕКСАНДР ВОЛОДИМИРОВИЧ**

1. Тема роботи: «Статеві відмінності прояву емоційного стану підлітків».
2. Науковий керівник роботи:  
Затверджені наказом вищого навчального закладу від «*Л*» 2024 року №
3. Строк подання роботи на кафедру:
4. Мета кваліфікаційної роботи: полягає в дослідженні статевих відмінностей проявів емоційних станів в підлітковому віці.
5. Завдання кваліфікаційної роботи
  - провести аналіз наукової літератури з питань емоційних станів в підлітковому віці;
  - підібрати теоретичне, методологічне забезпечення проведення емпіричного дослідження;
  - провести емпіричне дослідження, групування, логічний та математично-статистичний аналіз отриманих даних;
  - аналіз отриманих результатів та висновки

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ	січень	виконано
2.	I Розділ	лютий	виконано
3.	II Розділ	березень	виконано
4.	Робота в цілому	квітень - травень	виконано

Науковий керівник Шефєр Косиш А.О.

Здобувач вищої освіти Дьячук ДЬЯЧУК О.В.

Дата видачі завдання 03.09 2024 р.

## АНОТАЦІЯ

Емоції - внутрішні переживання, які виникають в процесі життєдіяльності. А значення емоцій полягає в тому, що завдяки їм людина краще може зрозуміти навколишній світ і самого себе. Емоційні стани більш тривалі, ніж емоції, це і дозволяє відрізнити емоції від емоційних станів. Емоційний стан формує і визначає поведінку людини, а також впливає на характер її діяльності.

У зв'язку з цим сьогодні є актуальним виявлення, збереження і зміцнення психо-емоційного стану підлітків, так як сучасний світ все більше перетворюється, в ньому формуються все нові тенденції, які відображаються на формуванні та розвитку молодого покоління.

Аналіз психологічної літератури свідчить про те, що усе більше уваги приділяється підлітковій емоційності, зокрема підлітковій тривожності та агресивності і стресовим станам.

Підлітковий вік характеризується своєю психо-емоційною нестабільністю, яка відображається на активності підлітка.

**Мета** дослідження полягає в дослідженні статевих відмінностей проявів емоційних станів в підлітковому віці.

**Об'єкт дослідження:** емоційний стан особистості.

**Предмет дослідження:** статеві відмінності прояву емоційного стану підлітків.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз наукової літератури з питань емоційних станів в підлітковому віці;
2. Підібрати теоретичне, методологічне забезпечення проведення емпіричного дослідження;
3. Провести емпіричне дослідження, групування, логічний та математично-статистичний аналіз отриманих даних;
4. Аналіз отриманих результатів та висновки

**Гіпотеза:** - Припускаємо, що емоційний стан підлітка залежить від впливів зовнішнього середовища та його психологічних особливостей та має статеві відмінності.

**Методи** дослідження:

**Теоретичний:** аналіз, синтез, узагальнення теоретичних розробок досліджуваної проблеми, представлених у науковій літературі;

**Емпіричні методи** дослідження включають: спостереження, бесіду, а також психодіагностичні методики:

- Шкала Цунга для самооцінки депресії
- Методика самооцінки психічних станів: Г.Айзенка
- Визначення нервово-психічної напруги Т.Немчіна
- Тест на визначення самооцінки у підлітків Р.В.Овчарова
- Тест агресивності Л.Г.Почебута
- Тест на самооцінку стресостійкості особистості Н.В. Кіршева, Н.В. Рябчикова

Рябчикова

- Методика «Шкала станів» Е. Грола, М. Хайдера
- Шкала тривожності О.Кондаша
- Патохарактерологічний діагностичний опитувальник А.Е.Личко.

**Математико-статистичні:** статистичні знаходження середніх величин, процентних співвідношень, кореляційний аналіз незалежної вибірки Стьюдента.

**Теоретична значимість** дослідження складається в уточненні особливостей і причин виникнення емоційних станів підлітків; особливостей емоційних станів учнів в умовах освітнього середовища.

## ANNOTATION

Emotions are internal experiences that arise in the process of life. And the meaning of emotions is that thanks to them a person can better understand the world around him and himself. Emotional states are longer lasting than emotions, which makes it possible to distinguish emotions from emotional states. The emotional state shapes and determines human behavior, and also affects the nature of its activities.

In this regard, today it is important to identify, preserve and strengthen the psycho-emotional state of adolescents, since the modern world is increasingly transforming, new trends are being formed in it, which are reflected in the formation and development of the younger generation.

An analysis of psychological literature indicates that more and more attention is being paid to adolescent emotionality, in particular adolescent anxiety and aggressiveness and stressful conditions.

Adolescence is characterized by its psycho-emotional instability, which is reflected in the teenager's activity.

**Study purpose** is to investigate gender differences in the manifestations of emotional states in adolescence.

**Study object:** emotional state of the individual.

**Study subject:** gender differences in the manifestation of the emotional state of adolescents.

**Study tasks:**

1. Conduct an analysis of scientific literature on emotional states in adolescence;
2. Select theoretical and methodological support for conducting empirical research;
3. Conduct empirical research, grouping, logical and mathematical-statistical analysis of the obtained data;
4. Analysis of the results obtained and conclusions.

**Hypothesis:** - We assume that the emotional state of a teenager depends on the influences of the external environment and his psychological characteristics and has gender differences.

**Research methods:**

**Theoretical:** analysis, synthesis, generalization of theoretical developments of the problem under study, presented in the scientific literature;

**Empirical research methods include:** observation, conversation, as well as psychodiagnostic techniques:

- Zung Scale for Self-Assessment of Depression
- Methods of self-assessment of mental states: H. Eysenka
- Determination of neuropsychological tension by T. Nemchin
- Test for determining self-esteem in teenagers R.V. Ovcharov
- Aggressiveness test by L.H. Pochebut
- Test for self-assessment of personality stress resistance N.V. Kirsheva, N.V. Ryabchikova
- The "Scale of States" method by E. Grohl, M. Haider
- Anxiety scale of O. Kondash
- Patho-characterological diagnostic questionnaire A. E. Lychko.

**Mathematical and statistical:** statistical determination of average values, percentages, correlation analysis of an independent Student sample.

**The theoretical significance of the study** is to clarify the characteristics and causes of emotional states in adolescents; Peculiarities of emotional states of students in the educational environment.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
<b>РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПРОБЛЕМИ СТАТЕВИХ АСПЕКТІВ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>13</b>
1.1 Поняття та види емоційних станів.....	13
1.2 Дослідження емоційних станів в зарубіжній і вітчизняній психології ...	22
1.3 Особливості емоційної сфері підлітків .....	26
Висновки до Розділу I.....	34
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В СТАТЕВОМУ АСПЕКТІ .....</b>	<b>36</b>
2.1 Організація, методи забезпечення та результати емпіричних досліджень статевих аспектів емоційного стану підлітків .....	36
2.2 Учасники емпіричного дослідження .....	42
2.3 Обробка даних емпіричного дослідження статевих аспектів в підлітковому віці .....	43
Висновки до Розділу II.....	65
КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА.....	67
ВИСНОВОК.....	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	



## ВСТУП

**Актуальність теми.** Емоції - внутрішні переживання, які виникають в процесі життєдіяльності. А значення емоцій полягає в тому, що завдяки їм людина краще може зрозуміти навколишній світ і самого себе. Емоційні стани більш тривалі, ніж емоції, це і дозволяє відрізнити емоції від емоційних станів. Емоційний стан формує і визначає поведінку людини, а також впливає на характер її діяльності.

У зв'язку з цим сьогодні є актуальним виявлення, збереження і зміцнення психо-емоційного стану підлітків, так як сучасний світ все більше перетворюється, в ньому формуються все нові тенденції, які відображаються на формуванні та розвитку молодого покоління.

Тому, ми прив'ячуємо дослідження статевим відмінностям емоційного стану у підлітковому віці, в якому формується емоційність і механізми її регуляції, що і визначає актуальність теми роботи.

Ступінь наукової розробленості проблеми. Аналізуючи теоретичні підходи по вивченню емоційних переживань, ми можемо виділити два напрямки, створені зарубіжними та вітчизняними дослідниками. У зарубіжній літературі розглядалися такі питання, як класифікація, види та причини емоційних переживань, а емоційні стани найчастіше розглядаються як синонім терміну "емоції" (Д. Уотсон, К.Ланге, К. Роджерс, Г. Спенсер, У. Джемс, Ч. Дарвін, З.Фрейд, У.Макдауголл, Л.М.Веккер і ін).

Дослідження авторів, присвячені аналізу дитячих переживань, пов'язаних з перебуванням у шкільному середовищі, домашніх середовищем і позадомашніх умовах (М. С. Левина, А.Уршаче, А. А. Овсянников, Л. Степаненко, Е.А. Пинахина, Е.А. Сиденко, , І.А. Лопатіна і ін).

Аналіз психологічної літератури свідчить про те, що усе більше уваги приділяється підлітковій емоційності, зокрема підлітковій тривожності та агресивності і стресовим станам. В роботах вчених представлені результати вивчення механізмів і чинників шкільної адаптації та дезадаптації (А.А.

Налчаджян, И. С. Бусыгина, Е. В. Распопин, И. А. Баева, В. В. Рубцов, В.В.Верзин, М.В. Григор'єва, В. А. Чикер, Е. В. Сольц і ін.).

Підлітковий вік характеризується своєю психо-емоційною нестабільністю, яка відображається на активності підлітка. А також змінюється діяльність, змінюється характер, закладаються основи свідомої поведінки, формуються моральні уявлення.

**Мета** дослідження полягає в дослідженні статевих відмінностей проявів емоційних станів в підлітковому віці.

**Об'єкт дослідження:** емоційний стан особистості.

**Предмет дослідження:** статеві відмінності прояву емоційного стану. підлітков

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз наукової літератури з питань емоційних станів в підлітковому віці;
2. Підібрати теоретичне, методологічне забезпечення проведення емпіричного дослідження;
3. Провести емпіричне дослідження, групування, логічний та математично-статистичний аналіз отриманих даних;
4. Аналіз отриманих результатів та висновки

**Гіпотеза:** - Припускаємо, що емоційний стан підлітка залежить від впливів зовнішнього середовища та його психологічних особливостей та має статеві відмінності.

**Методи дослідження:**

**Теоретичний:** аналіз, синтез, узагальнення теоретичних розробок досліджуваної проблеми, представлених у науковій літературі;

**Емпіричні методи** дослідження включають: спостереження, бесіду, а також психодіагностичні методики:

- Шкала Цунга для самооцінки депресії
- Методика самооцінки психічних станів: Г.Айзенка

- Визначення нервово-психічної напруги Т.Немчіна
- Тест на визначення самооцінки у підлітків Р.В.Овчарова
- Тест агресивності Л.Г.Почебута
- Тест на самооцінку стресостійкості особистості Н.В. Кіршева, Н.В.

Рябчикова

- Методика «Шкала станів» Е. Грола, М. Хайдера
- Шкала тривожності О.Кондаша
- Патохарактерологічний діагностичний опитувальник А.Е.Личко.

**Математико-статистичні:** статистичні знаходження середніх величин, процентних співвідношень, кореляційний аналіз незалежної вибірки Стьюдента.

**Теоретична значимість дослідження** складається в уточненні особливостей і причин виникнення емоційних станів підлітків; особливостей емоційних станів учнів в умовах освітнього середовища

**Практична значимість.** Результати проведених досліджень можуть використовуватися в роботі з здобувачами освіти підліткового віку для розвитку емоційної сфери дитини. Ця тема буде актуальна для: психологів, вчителів та батьків, так як, це дозволить їм більш ефективно допомагати підростаючому поколінню, краще адаптувати і запобігати виникненню негативних і руйнівних станів. Тому проблема емоційних станів накладає відбиток не тільки на психічний і фізичний стан, а й на успішність навчальної діяльності.

**Полігон дослідження:** дослідження проводилося на базі гімназії 61. В ньому взяло участь 60 осіб, Із них 30 - жіночої та 30 - чоловічої статі.

**Структура дипломної роботи** в включає: вступ, розділи, висновки, бібліографію та додатки. Загальний обсяг роботи - сторінок. Дипломна робота включає таблиці, рисунки, схеми і діаграми.

## РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПРОБЛЕМИ СТАТЕВИХ АСПЕКТІВ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

### 1.1 Поняття та види емоційних станів

У сучасному світі термін «емоційний стан» вже не новина. Його вивчали багато авторів, одні з яких виділяли стан як окремий фактор, інші - як різновид психічних станів [29].

Характерною рисою емоційних станів є і залишається сукупність емоцій [62, 80], які формують гаму емоційних проявів: від швидких і коротких емоцій до більш тривалих емоційних властивостей (наприклад, настроїв). Тому для початку нам слід розглянути визначення самого терміна «емоції», а також «почуття» [2, 4, 20, 31].

Емоції в нашому розумінні - це в першу чергу тимчасовий психічний явище, яке є суто індивідуальним проявом особистості на зовнішню або внутрішню ситуацію.

Почуття ж є найбільш стійкими емоційними переживаннями, які мають дієвий характер, тобто вони спонукають (стеническими) або гальмують (астеническими) активність суб'єкта, а так само впливають на зміст і внутрішній спектр переживання подій.

Отже, емоції і почуття впливають на всі сфери діяльності людини, які відображають стан, процес і результат задоволення потреби.

Таким чином, емоції можна розглядати:

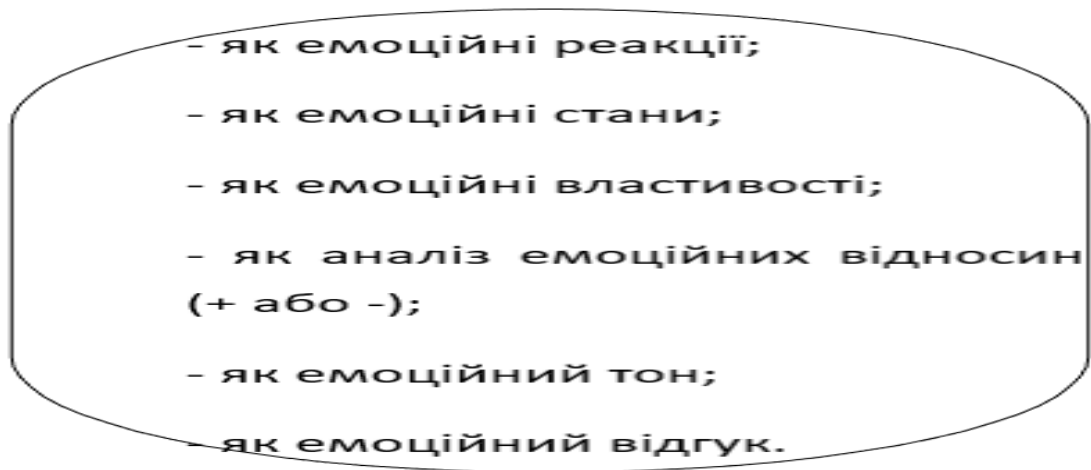


Рис.1.1 Емоційні прояви

Тепер розглянемо складові окремо:

1) *Емоційні реакції* - короткочасні, різкі і одномоментні реакції в даний момент часу.

2) *Емоційні властивості* - стійкі характеристики людини, наприклад, такі як:

*Емоційна збудливість* - швидкість емоційної включеності.

*Емоційна лабільність* - швидка зміна емоцій в залежності від зміни ситуації.

*Емоційна ригідність* - протилежність лабільності.

*Емоційна реактивність* - швидкість емоційного відгуку.

3) *Емоційні явища* - суб'єктивне ставлення до предметів, явищ, подій або іншим людям.

4) *Емоційний тон* - відношення до сукупності відчуттів, яким надаємо певний емоційне забарвлення.

5) *Емоційний відгук* - швидка реакція на поточну зміну.

6) *Емоційні стани* - сукупність емоцій, які дозволяють відобразити головну, яка визначить спрямованість поведінки для задоволення потреби [31].

Таким чином, можна виділити кілька характеристик емоційних станів;

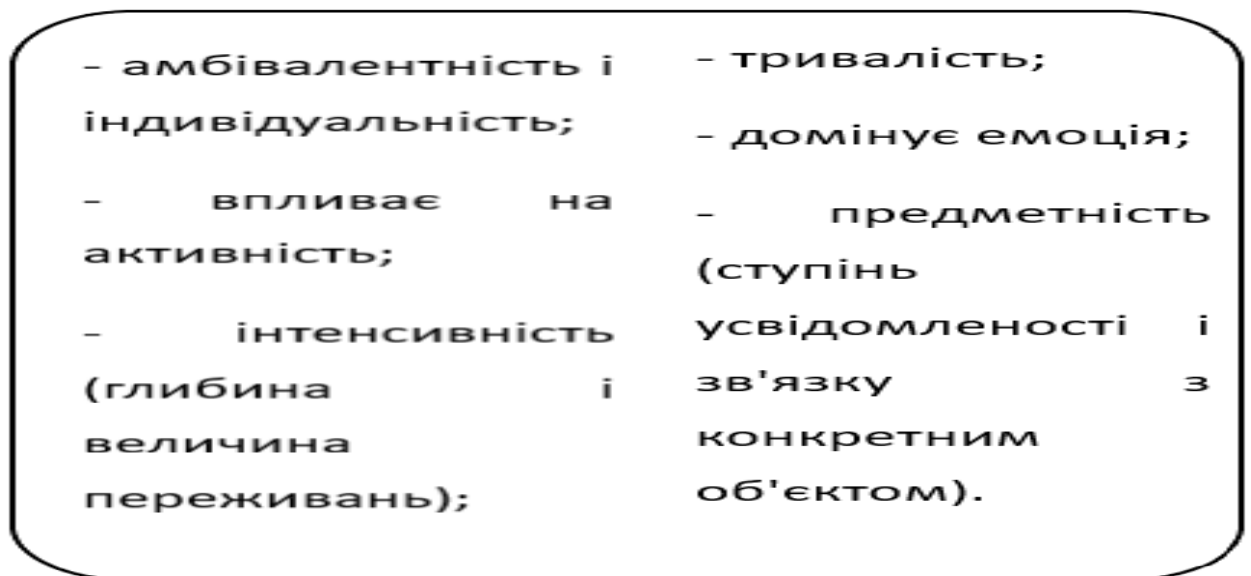


Рис. 1.2 Характеристик емоційних станів

Крім емоційних станів в структуру психічних станів входять: активаційні, тонічні, тензійні і інші стани.

Виділяють наступні функції [39]:



Рис. 1.3. Перелік функцій емоційних станів

Існує таке поняття як «патологічний емоційний стан», коли певні характеристики стають неадекватними. До таких характеристик належать: зміст, частота появи, стійкість, інтенсивність. Люди з такими станами потребують психологічної допомоги та психологічної корекції.

Як ми знаємо, в емоціях є позитивне прояв і негативне, так і в емоційних станах існує:

*Позитивний стан* - мотивоване стан, яке стимулює на ту чи іншу діяльність за певний відрізок часу і супроводжується позитивними емоціями, які впливають на пам'ять, міркування, готовність ризикувати і приймати рішення [84].

*Негативний стан* - сукупність психічної діяльності людини за певний період часу, яка супроводжується відчуттям дискомфорту, роздратування, переживання, агресивність і, отже, веде до тимчасового порушення активності або відносин.

У більшості випадків такі стани знижують психічний тонус і активізують включення захисних механізмів. Так як організм знаходиться в виснаженні, активізуючи ресурси організму, які дозволяють впоратися з ситуацією (наприклад, людина рятується втечею від джерела страху або атакує джерело гніву).

У дослідженнях А. Б Хромова [84], ми знаходимо опис стану школярів в навчальному процесі:

- *ситуативні емоційні стани* - відносно стійкі позитивні переживання;

- *типові емоційні стани* - відносно стійкі позитивні переживання та емоційні ставлення до навчання, що виникають в типових ситуаціях навчальної діяльності;

- *оптимальні емоційні стани* - стани, що виникають в сприятливому середовищі, в максимальному ступені задовольняє потреби дитини в реалізації своїх потенціалів в творчості і пізнанні.

*Оптимальне емоційний стан* - це початковий стан здорової дитини, відкрито взаємодіє з навколишнім світом. Це його позитивна суб'єктивна оцінка дитиною свого самопочуття і відчуття радості.

Отже, емоційні стани - реакція на подію. Воно може залежати від: самопочуття, проступку, прослуховування пісні або ж реалізація і задоволення від тієї чи іншої діяльності.

Далі розглянемо емоційні стани. До емоційних переживань відносять: афекти, емоції, почуття, пристрасть, настрою, стрес, апатія і ін.

Тепер охарактеризуємо кожний стан:

- *Настрій* - більш тривалий, індивідуальне, стабільне слабовираженне емоційний стан, який впливає позитивно чи негативно на всі інші переживання, а так само на ставлення людини до діяльності і його результату [31].

Настрій може бути швидким, несподіваним або може виникати поступово, отже, воно може стати тимчасовим або ж стійким. А також настрій одного суб'єкта може передатися іншим. Причиною настрою може бути: як соціальний статус, як результат діяльності, як фізичний стан, так і події в стосунках і т.п.

- Радість - це побічний продукт від задоволеної діяльності індивіда, який супроводжується піднесенням настроєм, задоволенням або щастям.

- Інтерес включає в себе сукупність позитивних емоцій, які мотивують суб'єкта до придбання умінь, навичок і знань, а також активізують когнітивні процеси.

- Задоволеність виникає в результаті неодноразової реалізації бажаної мети. А в процесі навчання вона виникає при досягненні та реалізації певних цілей. Цей стан супроводжується катарсисом, заспокоєнням, насолодою, розслабленням, бадьорістю, радістю і ін.

- *Апатія* - стан, що виникає при тривалій напрузі. Найчастіше причиною може служити: наслідок стресу чи фрустрації. Цей стан супроводжується пасивністю, песимістично, емоційної спустошеністю. У школярів воно проявляється у вигляді байдужості до процесу та результатів навчання, негативізмом, відмовою від спілкування та активної діяльності.

Ще одним станом, яке супроводжується у більшості підлітків, є фрустрація, але її можна розглядати як захисний механізм.

- *Фрустрація* - відповідь на невідповідності своїх очікувань. Проявляється в формі негативних переживань: озлобленість, досада, апатія,



тривога, агресія і т.п. Сприяють виникненню фрустрації: звинувачення, грубість, сарказм, несправедливість, догани, очікування, відмова і т.п.

Розглянемо 3 причини, що викликають фрустрацію:

- 1) позбавлення можливості задовольнити бажане;
- 2) втрата предметів або об'єктів, раніше задовольняють потреби;
- 3) конфлікт.

- *Агресивність* - прояв емоції агресії на суб'єкт або об'єкт, який викликав ситуацію фрустрації. Існує безліч видів агресії: від вербального до невербального прояву; пряма або непряма; цілеспрямована або нецеленаправлена; конструктивна і деструктивна. Агресію можна розглядати як захисний механізм.

Супроводжується переживанням почуття страху, неспокою, гніву, тривожності і ін.

- *Стрес* - це відповідь на екстремальні ситуації, при фізичних, фізіологічних і психічних перевантаженнях. Стрес, як і афект, таке ж сильне і по тривалості майже наближене до настрою.

Відмінність стресу від афекту полягає в тому, що стрес виникає тільки при наявності екстремальної ситуації і може мобілізувати ресурси організму на захист і виходу з цієї ситуації, а афект може виникнути з будь-якого приводу і дезорганізувати психіку і поведінку особистості.

Розрізняють **еустрес** (+), який мобілізує сили організму і **дистрес** (-), який руйнує його. Стресові стани по-різному впливають на поведінку людей/ За ступенем вираженості розрізняють такі рівні «тиску»: незначна напруженість, виражена напруженість, тривала різко виражена напруженість.

Залежно від динаміки стресовій ситуації, можна розрізнити :

- Гострі (смерть, хвороба, стихійне лихо та ін.);
- Хронічні і періодичні.

Стрес може здійснюватися на двох рівнях: фізіологічний і психологічний (неадекватна реакція).

Психологічний стрес поділяється на: Інформаційний. Відбувається інформаційне перевантаження, яка гальмує швидкість прийняття адекватних рішень. Емоційний - відповідна реакція (на небезпеку, образу та ін.).

Стресового стану попередні такі аспекти:



Рис. 1.5. Симптоми стресового стану

- *Пристрасть* - стійке, сильне і глибоке емоційний стан, захоплююче людини повністю (думки, дії) і визначає його подальші вчинки. Це прагнення володіти предметами або об'єктами [31].

Характерно: зосередженість, залученість, зацікавленість, захоплення, потяг.

Розглядають конструктивну пристрасть - спрямована на розвиток, наполеглива праця. І деструктивну пристрасть - вчинення аморальних вчинків. Незадоволена пристрасть зазвичай формує сильні емоції і навіть афективні спалахи (гніву, обурення, відчаю, образи і т.д.).

- *Тривожність* - уявне або реальне занепокоєння з приводу майбутніх подій. Тому її розглядають як ситуативну й особистісну тривогу.

Характерно: напруга, страх, відчуття безвиході, боязкість, відчуття неминучості, напруга, занепокоєння, агресія та ін.

Також існує два типи симптомів занепокоєння:

- 1) Психічні. Відносять: нав'язливі думки; нервозність; дратівливість; неконтрольовані емоції; порушення сну (безсоння або сонливість); знижена

концентрація; внутрішнє напруження, занепокоєння, відчуття паніки, депресія, відчуття безпорадності і безсилля; нав'язливі стани, думки та ін.

2) Соматичні. Відносять: м'язову напругу; прискорене серцебиття; слабкість; втома; головні болі; діарея; запаморочення; нудота; труднощі з диханням; шкірна блідість або почервоніння; тремор; пітливість; озноб і ін.

Отже, симптоми даного стану впливають не тільки на свідомість і тіло людини, але і на його діяльність і поведінку.

Психологічні моделі виникнення тривоги: дитячо-батьківські відносини; психологічна травма.

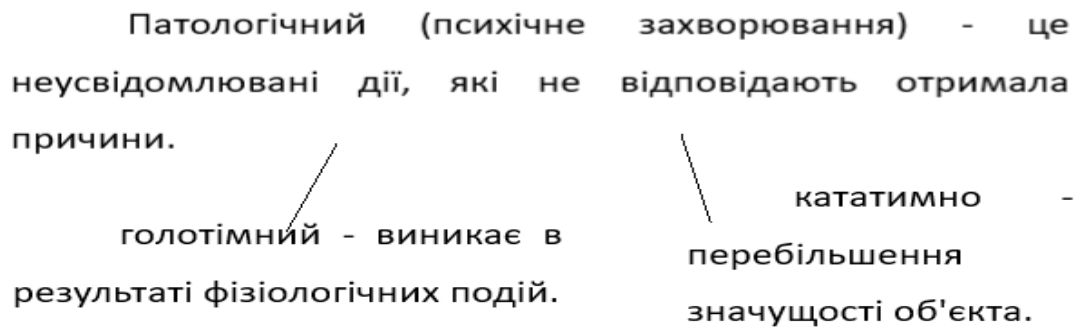
Таким чином, причини тривоги можуть бути абсолютно різними. І способи рішень цих проблем - відповідно може відрізнятися один від одного. Крім цього тривожність може часто викликати стрес.

- *Афект* - це короткочасна і швидко виникає емоційний стан у відповідь на вчинений подія, що супроводжується неконтрольованими емоціями (позитивними чи негативними) і діями [31].

Наслідки від афектів: афективний шок (каяття після скоєного) зниження переключення уваги і її контроль (фокус тільки на самому об'єкті), а також звуження поле сприйняття, занепад сил, байдужість. До негативних проявів негативних емоцій - це гнів, лють, жах, відчай, що супроводжуються ступором.

Сукупність сильних емоційних реакцій - афективний комплекс. Він відіграє особливу роль в організації поведінки школярів і часто проявляється афект неадекватності - негативний стан, який виникає у відповідь на неуспіх або невдачу.

Афект розділяється на:



Фізіологічний афект - це нормальна усвідомлювана реакція суб'єкта, відповідна викликаній причини, яка характеризується в нестриманості реакцій.

Рис. 1.6. Види афекту

Такий стан може проявлятися в різних формах, таких як страх.

- *Страх* - захисна емоційна реакція, яка проявляється в небезпечній ситуації і спонукає завмерти, втекти або атакувати. Простіше кажучи, страх - це те, що лякає в даний момент часу. Можна розглядати як уявний страх, так і реальний страх. Не пройшов страх формує фобію. Найвищий ступінь страху (переходить в афект) - жах. Якщо ж загроза менш травмує - виникає реакція гніву. Стан страху дезорганізує навчальну діяльність школяра, змушує хвилюватися, переживати, думати про реальну або потенційну небезпеку.

Таким чином, існує величезна кількість різних емоційних станів, які мають величезний вплив на різні види діяльності людини, його здоров'я і на якість життя в цілому.

Підсумовуючи вищесказане, можна відмітити те, що будь-який стан впливає на життєдіяльність особистості. Зокрема на такі сфери як: *когнітивна* сфера (процес пізнання: відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, уява, мова); *мотиваційна сфера* (ставлення до ситуації); *сфера спілкування* (сприйнятливність інформації, запам'ятовування і відтворення); на розвиток (наприклад, дитина з переживаннями «-» значно менше схильний пізнавати і досліджувати зовнішній світ, ніж якби він був у піднесеному настрої) і на активність людини (робота, гра, навчання, хобі); на самопочуття і здоров'я

(імунітет або психосоматика); на ставлення з партнером, їх вибір (наприклад, сексуальний потяг часто супроводжується певним станом). Зокрема це готовність сприймати, розуміти і сприяти з партнером (емоційна відкритість і близькість), або ж навпаки: відкидання, роздратування, неприязнь і насильство.

Також можна віднести і роль соціального досвіду, який сприяє вироблення нових станів і формувань особистісних характеристик. (Наприклад, дитина відчуває часто певний стан, яке має відгук у оточуючих людей (+/-), отже, під вплив їх дитина може змінитися).

Підсумуємо вищесказане: емоційні стани виділяють або як самостійну групу емоційних процесів, або як різновид психічних станів; існує величезна кількість різних емоційних станів: позитивні і негативні стани.

Таким чином, сучасне суспільство все більшу увагу звертає на емоційне благополуччя та їх причини. Адже воно залежить не тільки від характеру діяльності, але також воно надає невід'ємне вплив на неї (гарний настрій, наприклад, активізує пізнавальну і вольову діяльність людини).

## **1.2. Дослідження емоційних станів в зарубіжній і вітчизняній психології**

У зарубіжній літературі часто зустрічається термін «емоційний стан», що використовується як синонім терміну «емоція».

Найбільш популярними напрямками, які вивчають емоційні стани, є психоаналіз, біхевіоризм, гештальтпсихології, когнітивна, еволюційна і гуманістична психологія.

У вітчизняних дослідженнях, з определеною часткою умовності, можна виділити кілька позицій у вивченні станів. Найбільш часто стану людини розглядаються як психічні (прояв психіки особистості), емоційні (інтенсивність переживань і поведінкові прояви), функціональні (рівень функціональних можливостей), психофізіологічні (підкреслюється єдність психологічного та фізіологічного рівнів реагування).

Таблиця 1.1

## Погляд вітчизняних і зарубіжних вчених з питань теорії емоцій

Автор	Досліджував
Ч. Дарвін	Емоції як продукт еволюції.
З.Фрейд	Емоції як породження внутрішньоособистісних конфліктів
Г. Спенсер	Емоції як залишки від афектів, які супроводжуються фізичними реакціями (наприклад, страх супроводжувався втечею або обороною, а гнів - бійкою).
П. Анохін	Емоції як задоволеність і незадоволеність організму.
Симонов	Зв'язок емоцій і інформації. Ввів формул емоцій ( $E = - P / H-C$ ). (P - потреба, H - необхідність, C - існуюче окреме емоційне явище).
Є.П. Ільїн	Емоційна стан як психічний стан, що виникає в процесі активності людини.
У.Джемс	Емоції як наслідок тілесних змін.
К.Ланге	Емоції як результат моторних змін, що викликаються подразниками.
В. Вундт	Емоції виражають: задоволення - невдоволення; напруга - розслаблення; збудження - заспокоєння.
Д. Уотсон	Емоції як специфічний вид реакцій, що проявляються в 3-х основних формах: страху, люті, любові.
У.Макдауголл	Емоції як регулятор поведінки.
Я.Рейковський	Емоції мають 3 основних компоненти: емоційне збудження, знак емоції і якість емоції.
С.Л.Рубинштейн	Емоції є формою мотивації.

В.К.Вілюнас	Емоції як емоційні реакції, почуття, емоційні стани та емоційні властивості.
Л.М.Веккер	Емоції включають когнітивний (інтелект) і суб'єктивний (стан) компоненти.
П.М.Якобсон	Емоції як активне відображення дійсності, її переживання.
А.Н.Леонтьєв	Емоції залежать від діяльності.
Б.І. Додонов	Емоція як оцінка діяльності.
П.К.Анохин	Емоції як аспект фізіологічних реакцій.
А.В.Запорожец, Я. З. Неверович	Емоції як складові мотивів.
Г.Мюнстерберг	Емоції як енергія до початку дій.
У.Кеннон	Емоційні стани виникають внаслідок тілесних змін.
Л.Фестингер	Позитивні емоції виникають внаслідок реалізації очікувань, а негативні емоції – навпаки.
С. Шехтер	Емоційна реакція - результат впливу минулого досвіду і оцінка життєвих ситуацій, яке і впливає на емоційний стан індивіда .
Н.Мясіщев	Емоції як зв'язок світу і себе, формування вибірковості.
Л.В.Куліков	Емоційні стани як частина психічних станів.
Ю.Є. Сосновікова	Класифікація: за ступенем тривалості; за ступенем поширеності; за ступенем напруженості; за ступенем адекватності; за ступенем усвідомленості.
Е. І. Киршбаум, А. І. Єремєєва	Складові психічних станів: афект; стрес, фрустрацію; чуттєвий тон; довільне увагу, мимовільне увагу; гіпноз; швидкий сон; повільний сон; коматозний стан.

В. А. Ганзен	<p>Психічні станів поділяються на 2 групи:</p> <p>1) стану, що характеризують афективно-вольову сферу людини;</p> <p>2) стану свідомості - уваги.</p> <p>У групі 1 включається дві підгрупи: емоційні і гуманітарні стану. 1 підгрупа об'єднує стану, що характеризують емоційну реакцію людини на актуальний подразник (симпатія - антипатія, любов - ненависть). 2 підгрупа включає стану, супроводжують прояви почуттів людей (радість - смуток, щастя - страждання).</p>
В. С. Агавелян	<p>Підрозділяється емоційні стани на стенические, астеничні і амбівалентні. Стенические стану багатofакторний і є побудниками і натхненниками до діяльності. Астеничні стани дезорганізують, вводять в депресію, агресію, паніку, страх і ін.</p>

Тепер розглянемо дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів по класифікації емоцій.

Таблица.1.2

## Підходи авторів до класифікації емоцій

Автор	Класифікація
Підходи авторів	
П.Симонов	Виділив 4 пари «базисних емоцій»:1. задоволення-огиду; 2. радість-горе 3. впевненість страх4.торжество-лють.
Л.В.Кулік ов	Поділяє емоції на: активаційні (бадьорість, радість, азарт); тензійні (емоції напруги) - гнів, страх, тривога; самооценочная (печаль, провина, сором, розгубленість).



Б. І. Додонов	Класифікація за програмними цілями: -Гедонічне - потреба в тілесному і духовному комфорті.-Альтруїстичні. -Глоричне - потреба в покликанні, повазі. -Комунікативної. -Акзівнічне - потреба до колекціонування. -Естетичні. -Мобілізаційні - потреба в гострих відчуттях. -Практичні - впливають на характер діяльності, її успіх або провал. -Романтичні - прагнення йти в фантазії, мрії, грези.-Гностичні - потреба в пізнанні.
Підходи зарубіжних авторів	
К.Ізард	10 основних, фундаментальних емоцій: гнів, вина, страх, інтерес, сором, радість, презирство, подив, відраза, дистрес (горе-страждання).
Е. Тітченер	Емоції мають 2 види: задоволення і незадоволення.
Р.Плутчік	8 базових емоцій, які діляться на 4 пари: - гнів (руйнування) - страх (захист); -одобрення (прийняття) - відраза (відкидання); -радість (відтворення) - смуток (позбавлення); - очікування (позбавлення) - здивування (орієнтація).

Таким чином, психологи по-різному розглядали суть емоційних станів.

Також, у зарубіжній психології емоційні стани розглядалися в таких підходах:

- Еволюційна теорія (Ч. Дарвін);
- Органічна теорія (У. Джемса і К. Ланге);
- Психоорганічний теорія (У. Кеннон, П. Бард, Х.Дельгадо);
- Активаційна психологічна теорія (Ліндсея - Хебба)
- Теорія когнітивного дисонансу (Л.Фестингер);
- Когнітивно-фізіологічна теорія: в основі лежить мотивація людини і його минулий досвід. (С.Шехтер);

- екзистенційно - аналітична теорія, в основі якої лежить совість (В. Франкл, А. Ленглі, Гайдегер, Шеллер);
- Теорія міжгрупових емоцій (Е.Сміт, Ж.Ф.Лейан)

Основними підходами до проблеми емоційних станів в зарубіжній психології є психоаналіз, біхевіоризм, гештальтпсихології, когнітивна психологія, гуманістична, еволюційна психологія.

### 1.3. Особливості емоційної сфери підлітків

На даний момент підлітки зіштовхуються з новими умовами, які відрізняються від тих, в якому жили їхні попередні покоління.

Макро і микросоциум, в якому вони ростуть, надає невід'ємне вплив на їх розвиток: вони або сприяють сприятливому закінченню розвитку, або ж навпаки - створюють нові проблеми, які тягнуть за собою збільшення апатії, фрустрації, стресів та інших емоційних проявів.

В цілому на стан емоційної сфери підлітка впливає біо-псіхо-соціальні чинники. Особливість емоційної сфери підлітка накладає відбиток на всі види активності, зокрема на його творчу і пізнавальну сферу.

Найбільш виражений емоційний дискомфорт спостерігається в періоді - від 11 до 17 років.

Надалі ми будемо розглядати підлітковий вік як (Д.Б. Эльконин)  
 - старший (від 15 до 17 років) - середній (від 11 до 15 років)

Розглянемо особливості цих вікових груп:

• **Середній підлітковий вік.** Як ми знаємо, до основного виду діяльності додається не тільки вчення, а й систематичне оволодіння знань, т.к процес навчання стає багатопредметного і, отже, до нього пред'являють все більше вимог, яке змінює ставлення до навчання.

Може відбуватися зниження успішності. Це може бути пов'язано з новими пріоритетами і цілями підлітка. Йому необхідно знати, навіщо

потрібно виконувати ту, чи іншу завдання, таким чином, він шукає мета і інтерес в діяльності.

Виявляється самостійність у вирішенні поставлених завдань, активність у соціальному житті. Розвивається критичність і самостійність в мисленні. Він шукає нове місце в соціальному статусі власного колективу. Його багато в чому хвилює думка не власне, а колективне, при цьому думка однолітків, на його погляд, більш правильне, ніж у дорослих [31].

Підлітки цього віку найчастіше шукають об'єкт наслідування, який є для їх зразком. Вони також схильні створювати «ідолів».

Підліток намагається реалізувати потреби в спілкуванні, статус та інтелектуальному розвитку. Він починає відносити себе до певного прошарку мікросоціуму, демонструє замкнутість і недовіра до старших, намагається продемонструвати всім свої навички та вміння (розвиваючи їх).

Ми з'ясували, що також закладаються навички аналітичної діяльності та вміння міркувати. А також з'являються нові потреби:

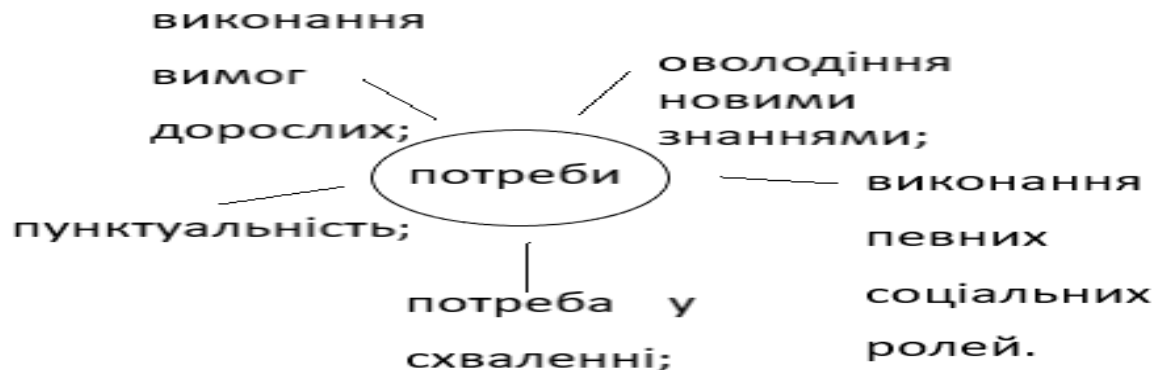


Рис. 1.7. Підліткові потреби

В цілому, будь-яка потреба підлітка спрямована на загальну потребу - як соціальна успішність.

Таким чином, у них поступово розвивається соціалізація і почуття колективізму. Їхні потреби набувають не тільки особистісний характер, але ще і суспільну спрямованість. Отже, з'являється ініціативність,

відповідальність за себе і однокласників, розвивається комунікабельність, а це може привести до залежності від чужої думки [31].

Підлітки акцентують свою увагу на рухливі ігри, зокрема з елементами змагання. Такі ігри мають спортивний характер і найчастіше, підлітки ще не вміють грамотно розподіляти час між іграми і навчанням. Отже, пропадає елемент пунктуальності. Також змінюється мотивація в навчанні і спілкуванні. Вони починають шукати нові рішення задач, вносити корективи в пріоритетні види діяльності, формувати власну думку (на основі значущих людей), з планами на майбутнє, що спонукає їх самостійно думати і приймати рішення. При цьому відсутній фактор глибокого осмислення проблеми.

В емоційній сфері виявляється агресивність і експресивність, невміння контролювати себе, занижена або завищена самооцінки, різкість в поведінці. З'являється стан внутрішньоособистісних конфліктів.

Істотний вплив на психіку надає статеve дозрівання. Для них важливо виглядати в очах значущих людей дорослим, але в той же час вони не відчувають себе такими, і це призводить до напруження і виникненню депресивних станів. Також змінюється система дружби.

Таким чином, виявили наступні характеристики цього віку: самокритичність, негативізм, замкнутість, самовпевненість, авантюризм, соціальна активність, дружба, любов, матеріалізм і собственичство. Втрачаються колишні авторитети і пріоритети, емоційна сфера стає більш крихкою і нестійкою.

- **Старший підлітковий вік.** Як відомо, основою діяльності є спілкування і комунікабельність. Навчання продовжує залишатися одним з головних видів діяльності. Так як на перше місце висуваються мотиви, пов'язані з подальшим життям, планами і цілями. Тому все частіше підліток прагнути поглибити знання в своєму напрямку. Також активно формуються стійкі цінності і системи цінностей, коригується світогляд.

Гормональний дисбаланс залишається позаду, але при цьому загострюється потреба в соціалізації, в суспільному визнанні, в міжособистісному комфорті. Стає стійкою і емоційна сфера, яка сприяє долати ситуації дістресса, депресії і психозів, зароблених в результаті розчарувань від власних дій.

Перехід від індивіда до особистості завершується. Тепер у підлітка формується власна точка зору, його в меншій мірі цікавить думка оточуючих, він може гармонійно спілкуватися з різними віковими групами [31].

У цьому віці на головний план виходить вибір напрямку в професії, складання іспитів і вступ до вузу. Тому пріоритетом є вибір подальшого життя (ким бути). Це, в свою чергу, сприяє підбору навчальних інтересів і зміна до процесу навчання. Це накладає особливу напругу: переживання, хвилювання, тривожність, невпевненість і т.п.

Дуже сильно розвивається плановість, системність і творчість. У цьому віці підліток починає міркувати логічно, осмислювати запоминане. В цілому, він починає активно користуватися розумовими процесами. Великим пріоритетом в діяльності має аналізування та структурування, а так само етична і моральна складова.

На другий план йде імпульсивність і необдуманість дій. Дружба будується не тільки на особливості інтересів, а й на єдності думок, поглядів, переконань. Вона починає носити інтимний характер, тобто друзі стають незамінними, відданими. Вони діляться тим, що не можуть поділитися з дорослими.

Також зміцнюється волява сфера. Розвивається цілеспрямованість, ініціативність, наполегливість і самокритичність. У цьому віці посилюється контроль себе і своїх дій.

Таким чином, ми можемо відзначити такі характеристики: максималізм, етичний ідеалізм, довірливість, прагнення до нововведення, безкорислива любов, прагнення до естетичності. А також перед ними постає завдання

об'єднати всі, що вони знає про себе, своїх різних соціальних ролях, в єдине ціле, зв'язати його з минулим і спроектувати в майбутнє.

Отже, підлітковий вік - це перехід з дитячого віку в доросле життя. Це період статевого дозрівання і гормонального зсуву, який впливає на активність підлітка. Початковим етапом емоційного розвитку в підлітковому віці є спонтанна ідентифікація, яка приводить в дію емоційний інтелект.

Таким чином, підлітковий вік має такі загальні характеристики:

- психофізичний розвиток;
- емоційна нестабільність;
- нові контакти;
- переоцінка і пізнання себе: самовираження, самоствердження;
- нові цілі і прагнення;
- стабілізований характеру;
- підвищена невротичність;
- прагнення до сепарації;
- формування нових почуттів: конкретних і узагальнених (почуття прекрасного, трагічного, почуття гумору).

На стан емоційної сфери підлітків впливають неспецифічні (макросоциума) і специфічні фактори (вікові кризи). Розглянемо чинники які впливають на формування емоційної сфери підлітка:

### 1. Роль сім'ї:

- Сім'я з високою рефлексією і відповідальністю підлаштовуються під змінюється підлітка, готові співпрацювати.
- Сім'я відчужена - ставляться так само, як і в дитинстві, сприймають його ще малюком.
- Сім'я авторитарна по сформованим стереотипам - вказують, контролюють підлітка.
- Сім'я з попустительським ставленням - вседозволеність для підлітка.
- Сім'я гіперопекают - понад турбота і контроль.

- деградує сім'я - провідна аморальний спосіб життя.

- Неповна сім'я

**2. Особливі умови життя: інтернат.**

**3. Шкільна середовище:** перевірочні завдання, спілкування з вчителями.

**4. Спілкування з однолітками:**

- значимість думки і оцінки.

- підтримка.

- особисте ставлення.

**5. Особливі обставини:**

- наявність грошей,

- романтика,

- здоров'я,

- мода.

**6. Вплив макросоціума:** культура, релігія, стереотипи, норми, традиції.

Найпоширеніші емоційні стани, на нашу думку, є: стресовий стан, причини якого можуть бути різними (конфлікт між батьками, друзями, вчителями, школа: початок навчального року, підготовка і здача контрольних робіт, дисморфоманії, перше кохання, сім'я: розлучення, переїзд, розставання і т.п.). Стреси не тільки погіршують самопочуття, але і викликають страхи. У підлітків страхи зазвичай виражаються в: страх за сім'ю, страх за здоров'я, страх втратити друзів, низька самооцінка, страх придбати ворогів.

Зазвичай у підлітків спостерігається класична картина переживання стресу і його розрядки у вигляді ситуативної неврозу.

На відміну від дорослих, підлітки повільніше забувають негативні спогади. Але при цьому вони частіше схильні до девіантної поведінки. Щоб зменшити стрес, вони можуть почати курити, приймати алкоголь або наркотики, або ж складатися в антисоціальних угрупованнях.

Дівчата, як правило, направляють свої тривоги на себе, що часто стає причиною фізіологічних розладів: булімії або анорексії.

Емоційно нерозвинені підлітки відчують труднощі у взаєминах. Поведінка їх імпульсивно, часто відчують невпевненість в собі, агресивність, суворі до себе. Внаслідок чого вони часто виявляються самотніми, пригніченими. Самота допомагає їм проаналізувати свої і чужі вчинки, і придбати новий досвід. В цьому випадку почуття самотності є природним.

Існує також ситуативне самотність, до причин якого можна віднести: різкою зміною умов життя і кола спілкування, конфлікт, незрозуміння підлітка дорослими, стреси.

Так чи інакше, але відчуття самотності в цьому періоді дуже тяжке. В такому стані підліток може вдатися до асоціальної поведінки.

Також емоційне голодування може мати форму нудьги і туги. Тому, як ми вже знаємо, величезну роль в ці роки грає дружба, яка дозволяє швидше пройти цьому почуттю.

Особливо в цьому віці відіграє стан тривоги. Підлітки відчують тривожність по відношенню до своїх однокласників і батькам, ніж до сторонніх людей, а також шкільної ситуації, коли йдуть перевірочні роботи.  
- ставлення до себе.

Тривожний підліток найчастіше відчуває себе жертвою, до якого несправедливо віднеслися. Тому високий рівень тривожності може представляти велику незручність для школяра, т.к воно впливає на успішність діяльності: повний ступор при виклику до дошки, нездатність відповісти заздалегідь вивчений урок. До ознак належать численні симптоми тривоги, наприклад, часте стирання, закреслення написаного або намальованого, невпевненість мови та ін.



Наслідки можуть бути різноманітні: відхід від відповідальності, уникнення, психічні бар'єри, відмова від групової активності, замкнутість. Тривожність підлітків як стійка особистісна особливість може мати прихований характер, і найчастіше такі підлітки можуть бути зручними для вчителя. І тому вони послужливо можуть виконувати будь-яку вимогу вчителя, щоб домогтися схвалення і прийняття. Батькам і вчителям така поведінка учнів вельми заохочується.

У той же час відзначається значна фрустрованність, яке проявляється в невмінні будувати конструктивні відносини, нереалізації своїх потреб, а також відхід від соціальної відповідальності.

Тому в регуляції емоційних станів відіграє як шкільна середовище, де вчитель може контролювати емоційність підлітків, але головна проблема при взаємодії вчителя і підлітка є рольові відносини. Так як відбувається несвідомий перенесення ролей один на одного, тим самим активізуючи певні емоції, які можуть порушити процес навчання.

Отже, емоційні стани підлітків характеризуються: швидкоплинними емоціями, виникнення напруги, перепади настрою, наявність афективного стану, а також підлітки найкраще потрапляють під вплив пристрастей. Особливість цього віку також видно в наявності таких станів як: тривожність, фрустрація і радість.

Таким чином, підлітковому віці відбувається інтенсивний розвиток емоційної сфери у навчальній та неучебній діяльності. Так як підлітки ще не вміють контролювати і усвідомлювати свої почуття, за це повинні відповідати дорослі. Які і повинні регулювати емоційну сферу підлітків.

Також психологічна підтримка підлітків в ситуації невизначеності є пріоритетом з боку дорослих і повинна здійснюватися комплексно. Що і дозволить підліткам сприятливо справлятися зі своїми проблемами, які викликають стресові стани.

## Висновки до 1 розділу:

Отже, незважаючи на значні теоретичні розбіжності в різних концепціях і підходах до вивчення теми статеві аспекти емоційного стану в підлітковому віці, в цьому розділі вдалося систематизувати теоретичні відомості та підвести їх до єдиного знаменника.

Емоційний стан - це продукт нашої психіки, яка включає в себе сукупність емоцій і яка, в свою чергу, відображається на нашій діяльності, і здатна задовольнити ту чи іншу потребу.

Емоції - це в першу чергу тимчасовий психічний явище, яке є суто індивідуальним проявом особистості на зовнішню або внутрішню ситуацію.

Почуття ж є найбільш стійкими емоційними переживаннями, які мають дієвий характер, тобто вони спонукають (стеническими) або гальмують (астеническими) активність суб'єкта, а так само впливають на зміст і внутрішній спектр переживання подій.

Тому емоції і почуття впливають на всі сфери діяльності людини, які відображають стан, процес і результат задоволення потреби.

В емоційний стан входить як позитивні, так і негативні стани: афекти, емоції, почуття, пристрасть, настрою, стрес, апатія і ін. Причини яких можуть бути різні, але в основному це стресогенні чинники.

Емоційні стани мають свою характеристику та функцію.

Також емоційні стани розглядалися зарубіжними та вітчизняними психологами. Зарубіжні дослідники акцентували свою увагу на емоції, так як для них емоції - це синонім емоційних станів. Вітчизняні дослідники розглядали емоційні стани як підгрупа психічних станів.

В підлітковому віці емоційні стани нестабільні і швидкоплинні. І найчастіше залежать від специфічних і неспецифічних факторів.

Емоційні стани, в залежності від статі, проявляються по - різному. Тому дівчата більш емоційний, відкриті, найбільш креативні в прояві і вербалізації емоцій, ніж у хлопчики. Вони більш стримані в прояві своїх переживань.

В основному, їх емоційність залежить від стереотипів і тієї культури, в якій вони живуть. Тому й існує статеві відмінності.

Отже, аналізуючи сказане у першому розділі, можна стверджувати, що емоційні стани мають статеву приналежність, яка залежить від таких факторів як: сім'я і її традиції, культура і національність, масмедіа, школа, робота, хобі та багато іншого. Це говорить про те, що регулювати емоційність може як мікросередовище, так і макросередовище. Дана характеристика емоційних станів дає розуміння її процесів і причин. Тому це дасть можливість багатьом людям допомогти не тільки собі, а й оточуючим.

## **РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В СТАТЕВОМУ АСПЕКТІ**

### **2.1 Організація, методи забезпечення та результати емпіричних досліджень статевого аспекту емоційного стану підлітків**

Мета полягає в дослідженні статевої відмінності емоційних станів в підлітковому віці.

Виходячи з мети, гіпотези і предмети дослідження з розділу першого, можна виділити такі його завдання:

1. Дізнатися статевої відмінності в емоційних проявах.
2. Провести порівняльний аналіз між підлітками обох статей.
3. Сформулювати висновки на основі отриманих даних.

В процесі проведення емпіричної частини дослідження застосовувались наступні психологічні методи:

- |                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| 1. Спостереження.  | 5. Математична статистика       |
| 2. Бесіда.         | (Методи математико-статистичної |
| 3. Контент-аналіз. | обробки даних, а саме частотний |
| 4. Тестування.     | аналіз, кореляційний і          |
|                    | порівняльний аналізи).          |

У рамках тестування застосовувалися такі методики, кожна з яких являє собою тестові вимірювання, засновані на різних концепціях емоційного стану.

Для вивчення емоціонального стану у підлітків використовували наступні методики.

- Шкала Цунга для самооцінки депресії
- Методика самооцінки психічних станів: Г. Айзенк
- Визначення нервово-психічної напруги Т. Немчіна
- Тест на визначення самооцінки у підлітків Р.В. Овчарова

- Тест агресивності Л.Г.Почебута
- Тест на самооцінку стресостійкості особистості Н.В. Кіршева, Н.В.

Рябчикова

- Методика «Шкала станів» Е. Грола, М. Хайдера
- Шкала тривожності О.Кондаша
- Патохарактерологічний діагностичний опитувальник А.Е.Личко.

Паспорти методик.

Автор	У. Цунг
Назва	Шкала Цунга для самооцінки депресії
Рік	1965р
Призначення	Даний опитувальник розроблений для диференціальної діагностики депресивних станів і станів, близьких до депресії. Опитувальник складається з 20 тверджень, що містять певні симптоми депресії. Представленість цих симптомів потрібно оцінити за шкалою оцінок: вкрай рідко, рідко, часто, більшу частину часу або постійно.
Віковий діапазон	Методика призначена для обстеження випробовуваних у віці від 15 років і старше.
Адаптація	Тест адаптований у відділенні наркології НП ім. В.М. Бехтерева Т.І.Балашовой, 1992.

Автор	Г. Айзенк
Назва	Методика самооцінки психічних станів
Рік	1963р
Призначення	Опитувальник самооцінки психічних станів призначений для діагностики рівня вираженості станів: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Складається з 40 тверджень, які випробовуваний повинен оцінити щодо себе по трихотомической шкалою (варіанти відповідей: «підходить», «підходить, але не дуже», «не підходить»).
Віковий діапазон	Методика призначена для обстеження випробовуваних у віці від 15 років і старше.
Адаптація	А.О. Прохорова

Автор	Т. Немчин
Назва	Визначення нервово-психічної напруги
Рік	1981р
Призначення	За змістом опитувальника всі ознаки можна розділити на три групи тверджень: перша група відображає наявність фізичного дискомфорту і неприємних відчуттів з боку соматичних систем організму, друга група стверджує про наявність (або відсутність) психічного дискомфорту і скарг з боку нервово-психічної сфери, в третю групу входять ознаки, що описують деякі загальні характеристики нервово-психічної напруги - частоту, тривалість, генералізовані і ступінь вираженості цього стану.
Віковий діапазон	Методика призначена для обстеження випробовуваних у віці від 15 років і старше.

Автор	О.Кондаш
Назва	Шкала тривожності
Рік	1973р
Призначення	Діагностики тривожності. Особливість шкал такого типу полягає в тому, що в них людина оцінює не наявність або відсутність у себе будь-яких переживань, симптомів тривожності, а ситуацію з точки зору того, наскільки вона може викликати тривогу. Перевага: по - перше, в тому, що вони дозволяють виявити області дійсності, об'єкти, які є для школяра основними джерелами тривоги, і, по-друге, в меншій мірі, ніж інші типи опитувальників, виявляються залежними від особливостей розвитку в учнів інтроспекції.
Віковий діапазон	Методика призначена для підростков 10- 16 лет

Автор	Р.В. Овчарова
Назва	Тест на визначення самооцінки у підлітків
Рік	1996р
Призначення	Описує три рівня самооцінки: високий, середній, низький. Випробуваному надається анкета, що складається з 16 питань. Навпроти кожного питання необхідно відповісти: «так», «ні» або «важко сказати». Останній варіант слід вибирати тільки у виняткових випадках. По завершенні тестування в бланках підраховуються позитивні відповіді. За кожен позитивну відповідь обстежуваному присуджується 2 бали, а за відповідь «важко сказати» - 1 бал. У разі негативної відповіді на будь-яке питання випробуваний не отримує за нього жодного балу. Далі підраховується загальна кількість

	балів і виявляється рівень самооцінки.
Віковий діапазон	Методика призначена для обстеження випробовуваних у віці від 12 років і старше.

Автор	Л.Г. Почебут
Назва	Тест агресивності
Рік	1980р
Призначення	Діагностика агресивної поведінки. Шкали: вербальна агресія, фізична агресія, предметна агресія, емоційна агресія, самоагресія.
Віковий діапазон	Методика призначена для обстеження випробовуваних у віці від 13 років і старше.

Автор	Н.В. Кіршева, Н.В. Рябчикова
Назва	Тест на самооцінку стресостійкості особистості
Рік	1995р
Призначення	Тест спрямований на вимірювання рівня стресостійкості особистості.
Віковий діапазон	Методика призначена для обстеження випробовуваних у віці від 15 років і старше.

Автор	Э. Гроль, М. Хайдер
Назва	Методика «Шкала станів»
Рік	1977р
Призначення	Методика спрямована на оцінку ступеня суб'єктивної комфортності пережитого людиною в даний момент часу. Вона складається з 10 біполярних шкал, полюси яких позначені протилежними за своїм значенням прикметниками,



	що описують характерні ознаки «хорошого» і «поганого» суб'єктивного стану.
Віковий діапазон	Методика призначена для обстеження випробовуваних у віці від 15 років і старше.
Адаптація	адаптація А.Б. Леонової, 1984

Автор	А.Е.Личко
Назва	Патохарактерологический Діагностичний Опитувальник
Рік	1983р
Призначення	Визначає тип АХ і типів психопатій, а також пов'язаних з ними деяких особистісних особливостей (психологічної схильності до алкоголізації, делінквентності і ін.). Включає 25 таблиць. У кожному наборі від 10 до 19 пропонованих відповідей. Г - гіпертімний, Ц - циклоїдний, Л – лабільний, А - астено-невротичний, С – сенситивний, П - психастенический, Ш – шизоїдний, Е - Епілептоїдний, І – істероїдний, Н - нестійкий, К - конформний
Віковий діапазон	Методика призначена для обстеження випробовуваних у віці від 14 років і старше.

## 2.2 Учасники емпіричного дослідження

Всі учасники були розподілені за такими категоріями, як: вікові особливості, статтеві особливості та особливості за місцем проживання.

Таблиця 2.1

### Учасники емпіричного дослідження

Статтеві особливості	Середній підлітковий вік	Старший підлітковий вік	Всього
----------------------	--------------------------	-------------------------	--------

Хлопці	15	15	30 (50%)
Дівчата	15	15	30 (50%)
Разом	30(50%)	30(50%)	60 (100%)

Учасники, які проживають в Дніпру – 52 особи (86.66%), які проживають в Придніпровську- 4 особи (6.66%), 4 учасника проживають в Новомосковську (6.66%).

### **2.3. Обробка даних емпіричного дослідження статевих аспектів в підлітковому віці**

Заповнення опитувальників здійснювалося на добровільній основі частково у форматі паперових анкет, частково в електронному варіанті. Учасникам пропонувалося взяти участь в емпіричному дослідженні емоціональних состояний, для цього необхідно було відповісти на питання 9 опитувальників.

#### **2.3.1. Результат діагностики за методикою визначення самооцінки Р.В.Овчарова**

Дана методика спрямована на визначення рівня самооценки, которая определяется по 3-м шкалам: высокий, средний и низкий. Тому методика дозволяє отримати додаткові дані для оцінки різних аспектів емоційного стану і уточнення основних характеристик особистості випробуваного. Отримані дані представлені в додатку 1, таблиці 2.13.

Ми виявили середні значення за методикою на виявлення рівня самооцінки у випробовуваних.

Таблица 2.2

Середні значення по методиці Р.В. Овчарова

Дівчатка			Хлопчики			
Дані	Рівень самооцінки					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

X	5,1	12,9	0,7	10,9	12,8	0,3
Mo	26	24	11	30	22	8
Me	30	18	10,5	30	19	8

Між середнім значенням (X) і медіаною існує різниця через виброустойчивості. Це говорить про те, що в даних вибірки можуть бути помилки. Тому використовуються такі дані як мода і медіана.

По таблиці видно, що найбільш часто зустрічається значення (Mo) по високому критерієм дорівнює 26 - у дівчаток, середнє значення дорівнює 24, а низька - 11.

У хлопчиків найбільш часто зустрічається таке значення: по високому критерієм - 30, за середнім критерієм - 22 і за низьким критерієм 8.

Медіана (Me) відповідає за визначення типового значення в даній вибірці, а також вона виброустойчива.

Отже, можна виявити статеві відмінності за цією методикою і зробити графік.

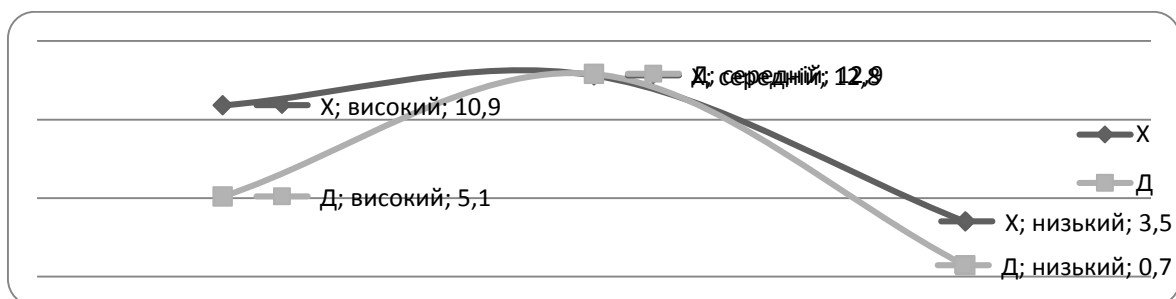


Рис.2.1 Статєва вираженість самооцінки у підлітків.

Виходячи з даного графіка, ми бачимо, що у підлітків переважає середній рівень самооцінки (12,9), шкала «низькою» самооцінки набрала мінімальну кількість балів як у дівчаток, так і у хлопчиків (0,7 і 3,5), а шкала «високою» самооцінки має певну розбіжність з балами протилежної статі: дівчатка набрали 5,1 бал, а хлопчики - 10,9 балів.

Це свідчить про те, що більшість підлітків мають адекватну оцінку.

Для більш достовірних даних, використовувався розрахунок за критерієм Стюдента. Отримано такі дані:  $t$  самооцінка = 2.8. Це свідчить про те, що значення перебувають в зоні значущості ( $H_1$ ). Тому є присутніми відмінності у підлітків за статевими відмінностями. Отже гіпотеза про статтеві відмінності є достовірними.

### 2.3.2. Результат діагностики за методикою визначення нервово-психічної напруги Т.Немчіна

Дана методика спрямована на визначення рівня НПН, яка визначається по 3-м ступенями: 1 ступінь, 2 ступінь і 3 ступінь. Тому методика дозволяє отримати додаткові дані для оцінки різних аспектів психічного стану, фізичного стану и уточнення основних характеристик особистості випробуваного.

За змістом опитувальника всі ознаки можна розділити на три групи тверджень: перша група відображає наявність фізичного дискомфорту і неприємних відчуттів з боку соматичних систем організму, друга група стверджує про наявність (або відсутність) психічного дискомфорту і скарг з боку нервово-психічної сфери, в третю групу входять ознаки, що описують деякі загальні характеристики нервово-психічної напруги - частоту, тривалість, генералізовані і ступінь вираженості цього стану. Ми виявили середні значення за методикою на виявлення нервово-психічної напруги.

Таблиця 2.3

#### Середні значення по методиці Т. Немчин

Дівчатка			Хлопчики			
Дані	Нервово психічне напруження					
	1 Ступінь	2 Ступінь	3 Ступінь	1 Ступінь	2 Ступінь	3 Ступінь
X	21,3	11,1	0	10,9	12,8	0,3
Mo	30	43	0	30	22	8
Me	36	46	0	30	19	8

Між середнім значенням ( $X$ ) і медіаною існує різниця через виброустойчивості. Це говорить про те, що в даних вибірки можуть бути помилки. Тому використовуються такі дані як мода і медіана.

По таблиці видно, що найбільш часто зустрічається значення ( $M_0$ ) за першим критерієм дорівнює 30 - у дівчаток, за другим критерієм дорівнює 43, а третій дорівнює - 0.

У хлопчиків найбільш часто зустрічається таке значення: за першим критерієм - 30, за другим критерієм – 22, а третій дорівнює 8.

Медіана ( $M_e$ ) відповідає за визначення типового значення в даній вибірці, а також вона виброустойчива.

Отже, можна виявити статеві відмінності за цією методикою і зробити графік.

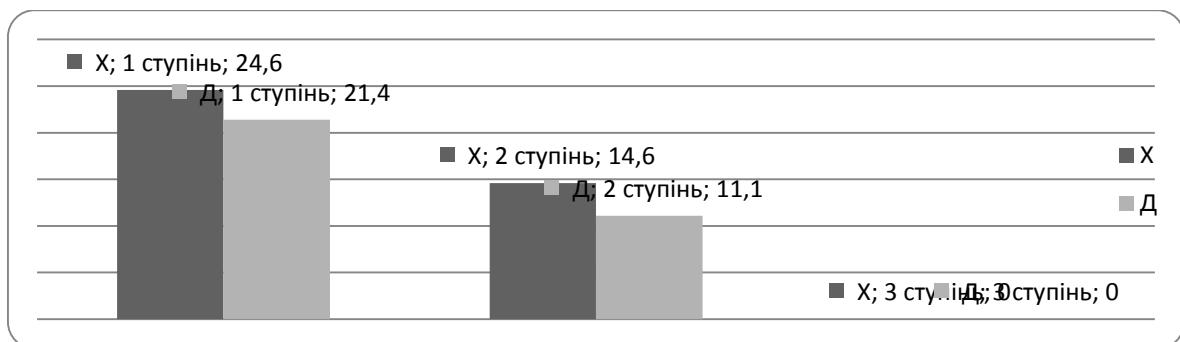


Рис.2.2 Ступінь вираженості нервово-психічної напруги у підлітків.

Виходячи з даної діаграми, ми з'ясували, що максимальна кількість балів підлітки набрали за 1 шкалою, при цьому у дівчаток переважає 21,4 балів, у хлопчиків - 24,6. Середня кількість набрано за 2 шкалою: дівчатка - 11,1, хлопчики -14,6.

Це свідчить про те, що підлітки перебувають в оптимальному психічному і соматичному стані, а у деяких переважає відчуття піднесення і готовність до продуктивної діяльності.

Для більш достовірних даних, використовувався розрахунок за критерієм Стьюдента. Отримано такі дані:  $t_{НПН} = 0.6$ . Це свідчить про те, що значення перебувають в зоні незначущості ( $H_0$ ). Тому відсутні

відмінності у підлітків за статевими відмінностями. Отже, відмінності виявлення нервово-психічної напруги є недостовірними.

### 2.3.3. Результат діагностики за методикою самооцінки психічних станів Г.Айзенка

Дана методика дозволяє визначити психічний стан в 4 аспектах: тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Отримані дані представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

#### Середні значення по методиці Г. Айзенка

		Дівчатка				Хлопчики			
Дані	Психічний стан								
	тривожність	фрустрація	агресивність	ригідність	тривожність	фрустрація	агресивність	ригідність	
X	11	11,3	10,4	12,7	11,2	12	12,3	13,3	
Mo	8	5	11	12	18	6	6	12	
Me	10	11	11	12	10	11	12	12	

Між середнім значенням (X) і медіаною (Me) практично немає різниці. Це говорить про те, що в даній вибірці практично не виявлено помилок.

По таблиці видно, що найбільш часто зустрічається значення (Mo) за першим критерієм дорівнює 8 - у дівчаток, за другим критерієм дорівнює 5, за третім критерієм дорівнює – 11, за четвертим критерієм дорівнює - 12.

У хлопчиків найбільш часто зустрічається таке значення: за першим критерієм дорівнює 18, за другим критерієм дорівнює 6, за третім критерієм дорівнює – 6, за четвертим критерієм дорівнює - 12.

Отже, можна виявити статеві відмінності за цією методикою і зробити графік.

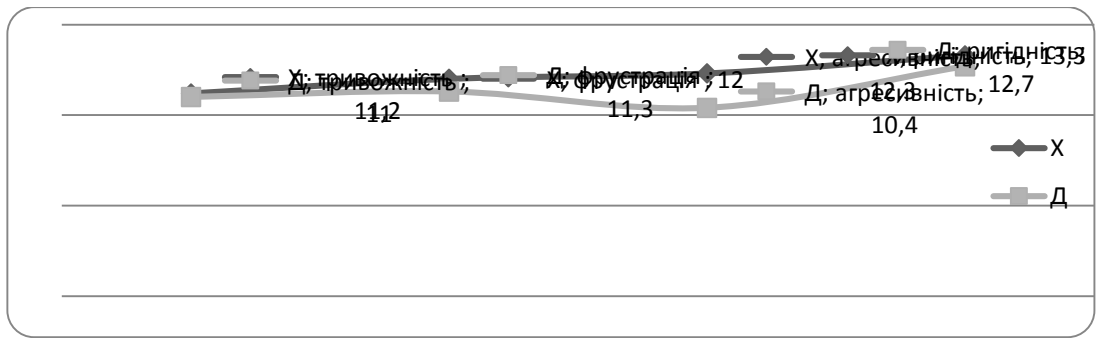


Рис.2.3. Ступінь вираженості психічних станів у підлітків за статевими особливостями.

Виходячи з даного графіка, ми можемо виявити, що максимальний бал у підлітків обох статей набрано за шкалою «ригідність» (13,3; 12,7), а це означає, що є деякі труднощі в перемиканні діяльності. Невелика розбіжність є за шкалою «агресивність»: дівчатка набрали 10,4 бала, хлопчики - 12,3. Практично однаковий бал набраний за шкалами «тривожність» (11,2; 11) і «фрустрація» (12; 11,3).

Отже, ми можемо зробити висновок, що у дівчаток прояв агресивності менше, ніж у хлопчиків. Але в цілому, агресивність у обох статей знаходиться в середньому діапазоні, як і інші психічні стани.

Для більш достовірних даних, використовувався розрахунок за критерієм Стьюдента.

Отримано такі дані:  $t$  тривожність = 0.7. Це свідчить про те, що значення перебувають в зоні незначущості ( $H_0$ ). Тому відсутні відмінності у підлітків за статевими відмінностями. Отже, відмінності є недостовірними.

Наступний критерій:  $t$  фрустрація = 0.6. Це говорить про те, що значення перебувають в зоні незначущості ( $H_0$ ). Тому відсутні відмінності у підлітків за статевими відмінностями. Отже, відмінності є недостовірними.

Наступний критерій:  $t$  агресія = 1.9. Це говорить про те, що значення перебувають в зоні незначущості ( $H_0$ ). Тому відсутні відмінності у підлітків за статевими відмінностями. Отже, відмінності є недостовірними.

Наступний критерій:  $t$  ригідність = 0.4. Це говорить про те, що значення перебувають в зоні незначущості ( $H_0$ ). Тому відсутні відмінності у підлітків за статевими відмінностями. Отже, відмінності є недостовірними.

Результати статевої відмінностей психічних станів представлені в графічному виде.

**Розглянемо результати по 4 шкалам у дівчат.**



Рис. 2.4. Тривожність у дівчат.

При аналізі отриманих даних ми можемо виявити, що вище (max) середнього значення (11) перебувають 21 осіб, нижче (min) – 30 осіб.

Також ми можемо визначити  $\Delta$ :  $\Delta = 24 - 0 = 24$

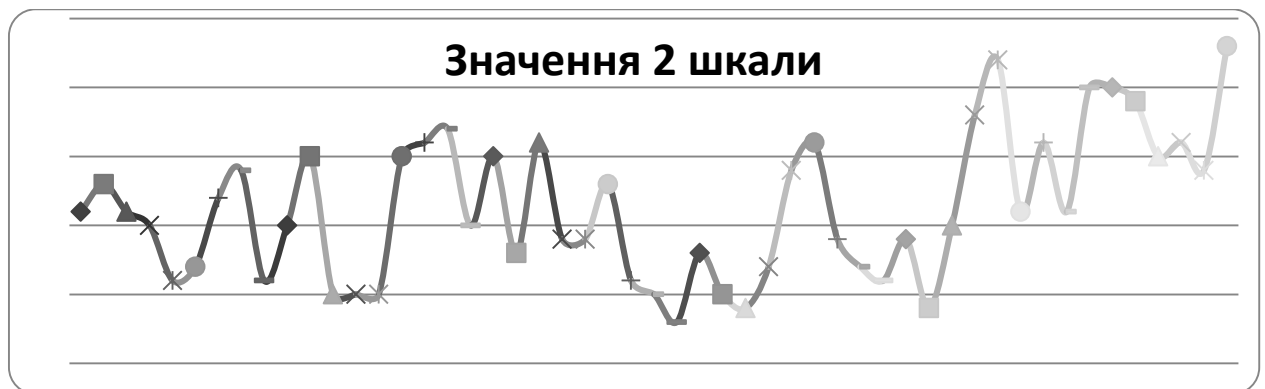


Рис.2.5. Фрустрація у дівчат.

При аналізі отриманих даних ми можемо виявити, що вище (max) середнього значення (11,3) перебувають 21 осіб, нижче (min) – 30 осіб.

Також ми можемо визначити  $\Delta$ :  $\Delta = 23 - 4 = 19$



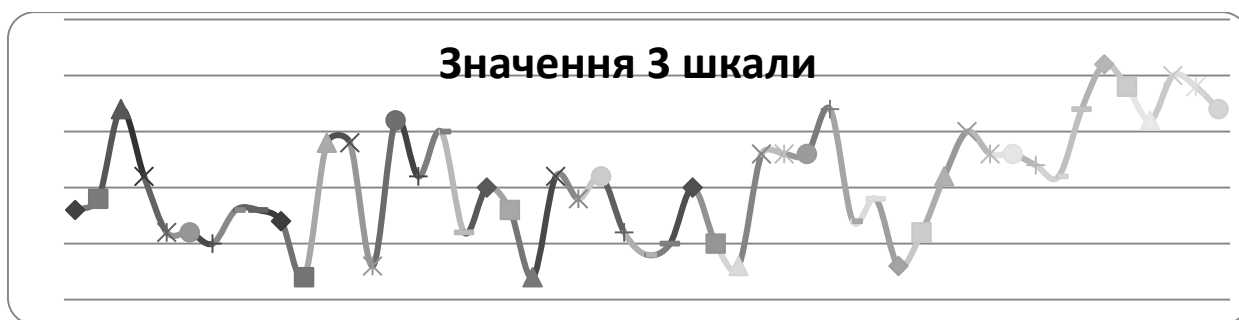


Рис..2.6 Агресивність у дівчат.

При аналізі отриманих даних ми можемо виявити, що вище (max) середнього значення (10,4) перебувають 28 осіб, нижче (min) – 23 осіб.

Також ми можемо визначити  $\Delta$ :  $\Delta = 21 - 2 = 19$

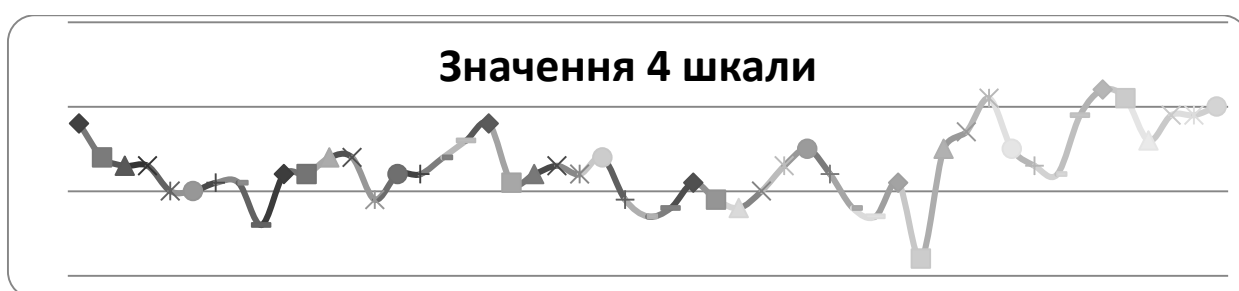


Рис..2.7. Ригідність у дівчат.

При аналізі отриманих даних ми можемо виявити, що вище (max) середнього значення (12,7) перебувають 24 осіб, нижче (min) – 27 осіб.

Також ми можемо визначити  $\Delta$ :  $\Delta = 22 - 2 = 20$

Тепер розглянемо результати по 4 шкалам у чоловіків.

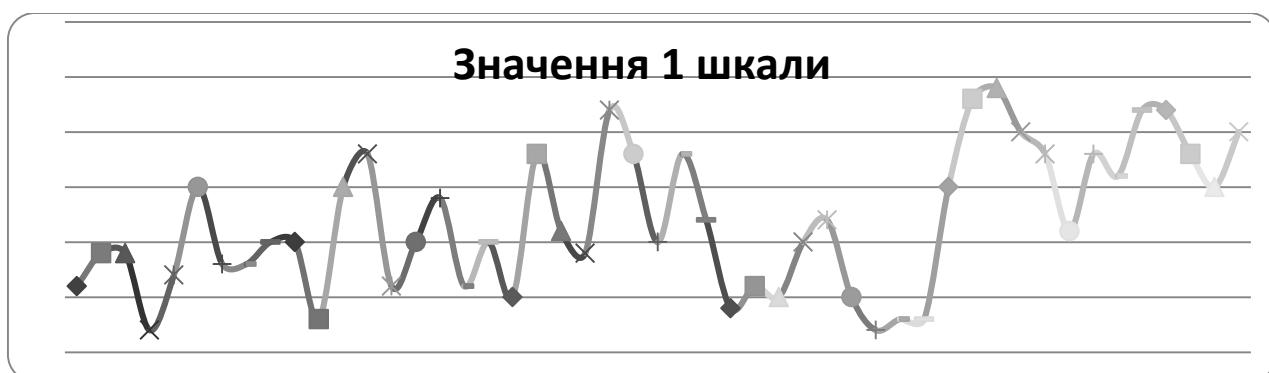


Рис..2.8. Тривожність у хлопців.

При аналізі отриманих даних ми можемо виявити, що вище (max) середнього значення (11,2) перебувають 21 осіб, нижче (min) – 28 осіб.

Також ми можемо визначити  $\Delta$ :  $\Delta = 22 - 2 = 20$

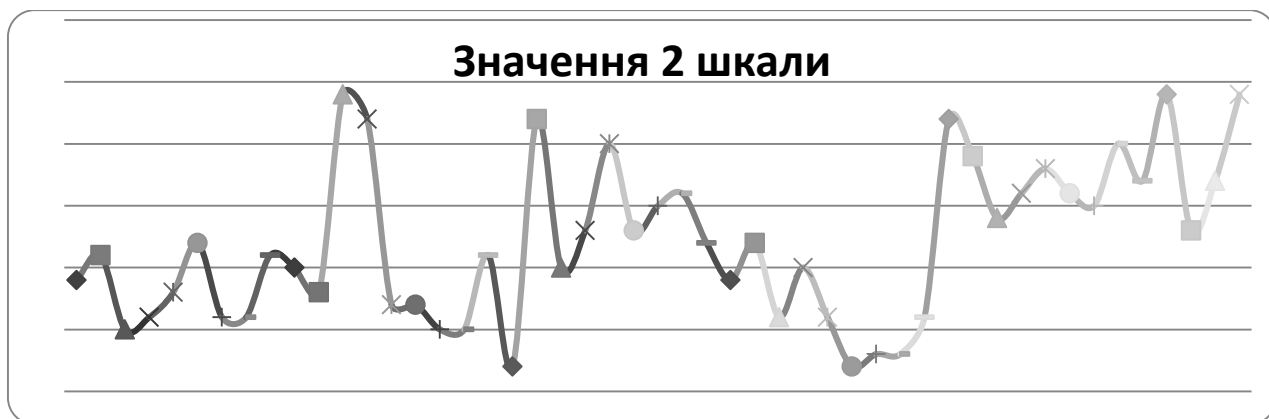


Рис.2.9. Фрустрація у хлопців.

При аналізі отриманих даних ми можемо виявити, що вище (max) середнього значення (12) перебувають 24 осіб, нижче (min) – 25 осіб.

Також ми можемо визначити  $\Delta$ :  $\Delta = 24 - 2 = 22$

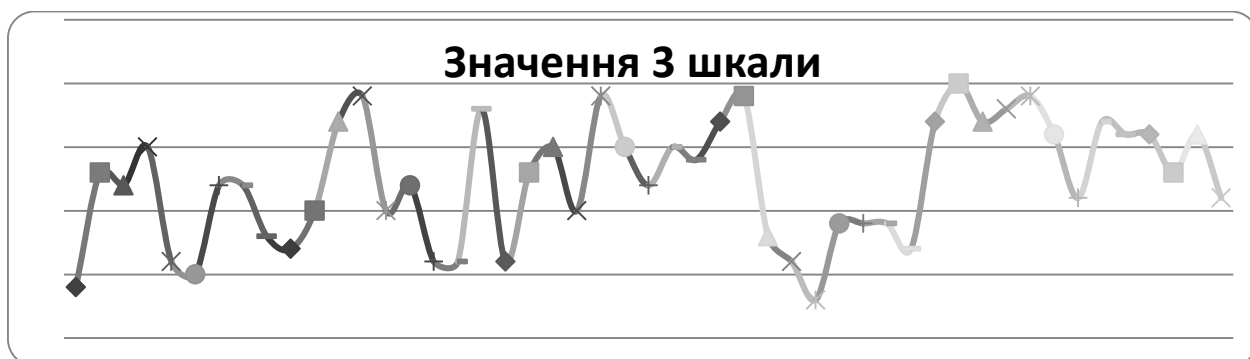


Рис..2.10. Агресивність у хлопців.

При аналізі отриманих даних ми можемо виявити, що вище (max) середнього значення (12,3) перебувають 24 осіб, нижче (min) – 25 осіб.

Також ми можемо визначити  $\Delta$ :  $\Delta = 20 - 3 = 17$

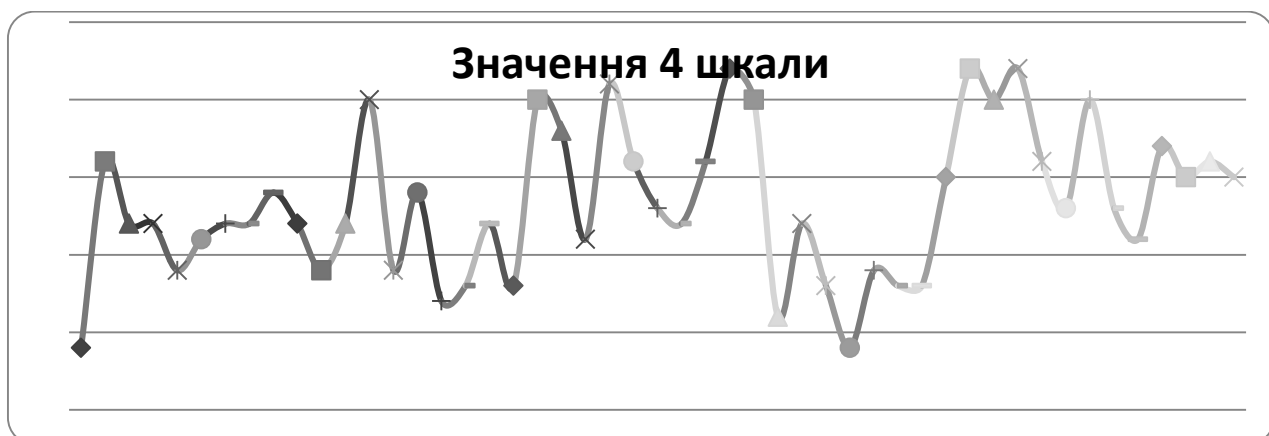


Рис.2.11. Ригідність у підлітків.

При аналізі отриманих даних ми можемо виявити, що вище (max) середнього значення (12,3) перебувають 24 осіб, нижче (min) – 25 осіб.

Також ми можемо визначити  $\Delta$ :  $\Delta = 22 - 4 = 18$

Таким чином, провели аналіз за статевими аспектам за методикою психічних станів у підлітків.

#### 2.3.4. Результат діагностики за методикою Цунга для самооцінки депресії

Дана методика дозволяє визначити ступінь вираженості депресії за 4 шкалами: депресія відсутня, легка депресія, маскувальна депресія і депресія.

Ми виявили середні значення за методикою на самооцінку депресії.

Таблиця 2.5

Середні значення по методиці Цунга

		Дівчатка				Хлопчики			
Дані	УД								
	Відсутн я	Легка	Маскувальна	Депресі я	Відсутн я	Легка	Маскуваль на	Депре сія	
X	32,8	0	0	0	35,8	0	0	0	
Mo	32	0	0	0	36	0	0		
Me	36	0	0	0	36	0	0	0	

Між середнім значенням (X) і медіаною (Me) не велика різниця. Це говорить про те, що в даній вибірці практично не виявлено помилок.

По таблиці видно, що найбільш часто зустрічається значення (Mo) за першим критерієм дорівнює 32 - у дівчаток, за другим критерієм дорівнює 0, за третім критерієм дорівнює – 0.

У хлопчиків найбільш часто зустрічається таке значення: за першим критерієм дорівнює 36, за другим критерієм дорівнює 0, за третім критерієм дорівнює 0.

Отже, можна виявити статеві відмінності за цією методикою в графічному вигляді.

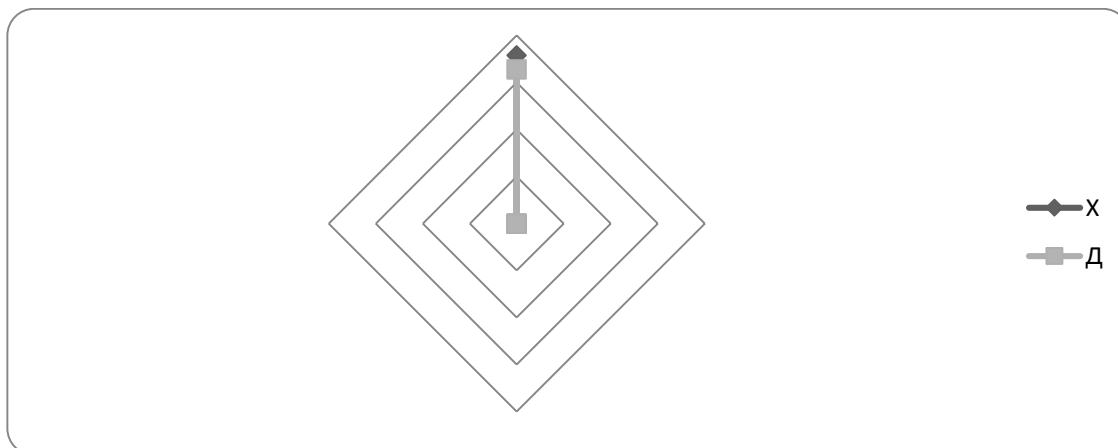


Рис.2.12. Ступінь вираженості депресії у підлітків за статевими особливостями.

Виходячи з даного графіка, ми бачимо, що у підлітків обох статей не виявлено наявності депресії, а це значить, що підлітки не знаходяться в травмуючих і стресових станах. При цьому вони мають оптимістичний настрій.

### 2.3.5. Результат діагностики за методикою «Шкала станів» Е. Грола, М. Хайдера

Дана методика дозволяє виявити рівень комфортного стану в даний момент часу. Дані записуються за 4 типами: високий, прийнятний, знижений і низький. Отримані дані представлені в таблиці 2.6.

Ми виявили середні значення за методикою на оцінку ступеня суб'єктивного комфорту.

Таблиця 2.6

Середні значення по методиці Е. Грол і М. Хайдер

Дівчатка	
Д	ІБК

	високий	прийнятний	знижений	Низький
X	18.9	10.6	8.7	6
Mo	60	48	43	38
Me	56	48	44.5	28
Хлопчики				
X	17.3	10.1	10.6	6.5
Mo	54	48.5	47	38
Me	57.5	49	43.5	27

Між середнім значенням (X) і медіаною існує різниця через виброустойчивості. Це говорить про те, що в даних вибірки можуть бути помилки. Тому використовуються такі дані як мода і медіана.

По таблиці видно, що найбільш часто зустрічається значення (Mo) за першим критерієм дорівнює 60 - у дівчаток, за другим критерієм дорівнює 48, за третім критерієм дорівнює – 43, за четвертим критерієм дорівнює - 38.

У хлопчиків найбільш часто зустрічається таке значення: за першим критерієм дорівнює 54, за другим критерієм дорівнює 48.5, за третім критерієм дорівнює – 47, за четвертим критерієм дорівнює - 38.

Отже, можна виявити статеві відмінності за цією методикою і зробити графік.

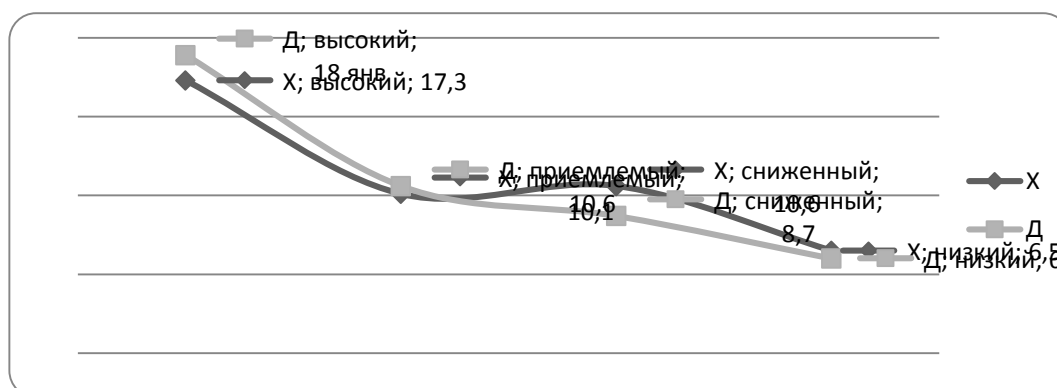


Рис. 2.13. Ступінь вираженості комфортного стану у підлітків.



X	0	0	0	5.8	13.9	7.1	7.5	1.7	0.5
Mo	0	0	0	32	39	36	32	29	25
Me	0	0	0	42	39	36	32	29	25
Хлопчики									
Дані	1	2	3	4	5	6	7	8	9
X	0	0	3.7	7.8	11.3	11.1	3.8	0.6	0.4
Mo	0	0	46	-	39	36.5	33	29	18
Me	0	0	46	43.5	39	36	33	29	18

Між середнім значенням (X) і медіаною існує різниця через виброустойчивості. Це говорить про те, що в даних вибірки можуть бути помилки. Тому використовуються такі дані як мода і медіана.

По таблиці видно, що найбільш часто зустрічається значення (Mo) за 4 критерієм дорівнює 32 - у дівчаток, за 5 критерієм дорівнює 39, за 6 критерієм дорівнює 36, за 7 критерієм дорівнює 32, за 8 критерієм дорівнює 29, за 9 критерієм дорівнює 25.

У хлопчиків найбільш часто зустрічається таке значення: за 3 критерієм дорівнює 46, за 5 критерієм дорівнює 39, за 6 критерієм дорівнює 36.5, за 7 критерієм дорівнює 33, за 8 критерієм дорівнює 29, за 9 критерієм дорівнює 18. Отже, можна виявити статеві відмінності за цією методикою і зробити графік.

Рівень стресостійкості: 1 - дуже низький. 2 – низький .3 - нижче середнього .4 - трохи нижче середнього. 5 – середній .6 - трохи вище середнього, 7 - вище середнього. 8 – високий. 9 - дуже високий.

Виходячи з даного графіка, ми бачимо, що максимальний бал набраний за шкалою «5» у обох статей: дівчатка набрали 13,9, хлопчики 11,2, і максимальний бал у хлопчиків набраний також за шкалою «6» - 11,1. Це говорить про те, що у більшості підлітків переважає середній рівень вираженості стресостійкості.

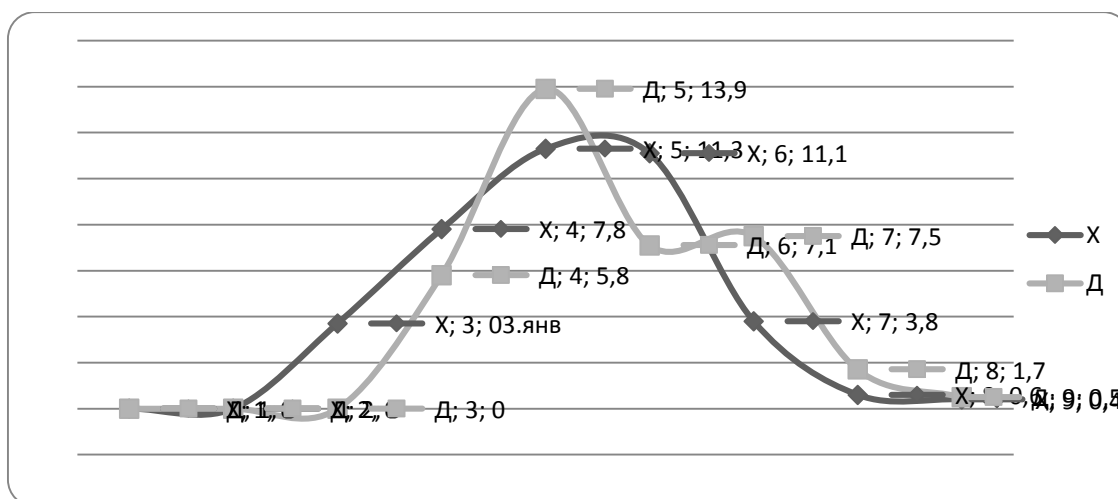


Рис.2.14. Ступінь вираженості стресостійкості у підлітків

Мінімальні бали набрали такі шкали: 8 (0,6; 1,7) і 9 (0,5; 0,4), 3 - у хлопчиків (3,7). 1,2, 3 шкали набрали у дівчаток по 0 балів, у хлопчиків-1 і 2 шкали аналогічно. Розбіжність виявлено за такими шкалами: 3, 6 - у хлопчиків більше балів, ніж у дівчаток, і 7 - у дівчаток більше балів, ніж у хлопчиків.

В цілому можна сказати, що дівчата стресостійкі хлопчиків, а це значить, що вони адаптивні до несподіваних ситуацій.

Для більш достовірних даних, використовувався розрахунок за критерієм Стьюдента.

Отримано такі дані:  $t$  самооцінка стресостійкості = 1.5. Це говорить про те, що значення перебувають в зоні незначущості ( $H_0$ ). Тому відсутні відмінності у підлітків за статевими відмінностями. Отже, відмінності є недостовірними.

### 2.3.7. Результат діагностики за методикою агресивності Л.Г.Почебута

Дана методика дозволяє визначити ступінь і вид агресивності:

Вербальна агресія (ВА); Фізична агресія (ФА); Предметна агресія (ПА); Емоційна агресія (ЕА); Самоагресія (СА).



Отримані дані представлені в таблиці 2.8.

Ми виявили середні значення за методикою на виявлення типів агресії.

Таблиця 2.8

Середні значення по методиці Н.В. Кіршева, Л.Г. Почебута

Дівчатка						
Дані	Вид агресивності					
	ВА	ФА	ПА	ЭА	СА	Сума
X	4.1	2.6	3.3	3.4	3.9	16.6
Mo	4	2	2	2	1	13
Me	4	2	3	3	4	17
Хлопчики						
Дані	ВА	ФА	ПА	ЭА	СА	Сума
X	3.9	3.4	3.4	3.3	4.2	17.9
Mo	5	3	3	2	5	17
Me	5	4	3	3	4	17

Між середнім значенням (X) і медіаною (Me) не велика різниця. Це говорить про те, що в даній вибірці практично не виявлено помилок.

По таблиці видно, що найбільш часто зустрічається значення (Mo) за ВА критерієм дорівнює 4 - у дівчаток, за критерієм ФА дорівнює 2, за критерієм ПА дорівнює 2, за критерієм ЭА дорівнює 2, за критерієм СА дорівнює 1, сума дорівнює 13. У хлопчиків найбільш часто зустрічається таке значення: за критерієм ВА дорівнює 5, за критерієм ФА дорівнює 3, за критерієм ПА дорівнює 3, за критерієм ЭА дорівнює 2, за критерієм СА дорівнює 5, сума дорівнює 17.

Отже, можна виявити статеві відмінності за цією методикою і побудувати графік.

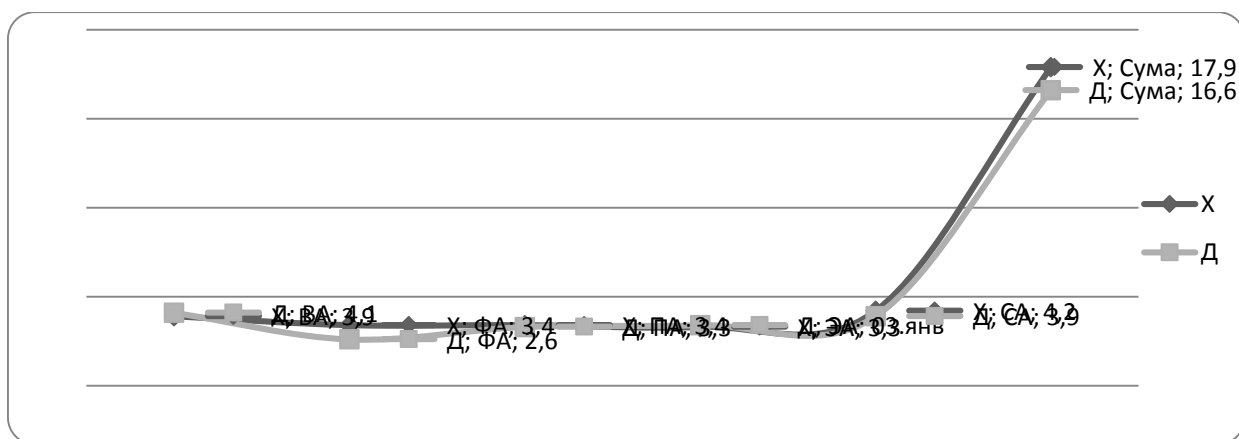


Рис.2.15 Ступінь вираженості типу агресивності у підлітків за статевими особливостями.

Виходячи з даного графіка, ми бачимо, що невелике розходження є за шкалою ФА: у дівчаток - 2,6, хлопчиків - 3,4. Практично однакові і максимальні бали у обох статей отримані за шкалою ВА - дівчинки (4,1), хлопчики (3,9) і СА - дівчинки (3,9), хлопчики (4,2). Це говорить про те, що у них переважає вербальне вираження агресивного ставлення до іншої людини, а також самоагресивне відношення, пов'язане з ослабленими психологічними захистами.

В сумі агресивність у обох статей майже дорівнює: у хлопчиків - 17,9, у дівчаток - 16,6. А це свідчить про те, що рівень агресивності знаходиться в середніх значеннях і сприяє адаптації підлітків.

### 2.3.8. Результат діагностики за методикою тривожності О.Кондаша

Дана методика дозволяє виявити загальний рівень тривожності, а також дозволяє виділити причину її: шкільна, самооценочна і міжособистісна. Отримані дані представлені в таблиці 2.9.

Ми виявили середні значення за методикою на виявлення рівня тривожності і її причини.

## Середні значення по методиці О. Кондаша

Дівчатка					Хлопчики			
Дані	Рівень тривожності							
	шкільн а	самооцен очная	міжособисті сна	Сума	шкільн а	самооцен очная	міжособис тісна	Сума
X	19.7	20	19.5	60.1	19.2	19.7	18.2	57.1
Мо	33	25	22	80	30	31	17	70
Ме	20	20	21	63	18	22	20	63

Між середнім значенням (X) і медіаною (Me) не велика різниця. Це говорить про те, що в даній вибірці практично не виявлено помилок.

По таблиці видно, що найбільш часто зустрічається значення (Mo) за ВА критерієм дорівнює 4 - у дівчаток, за критерієм ФА дорівнює 2, за критерієм ПА дорівнює 2, за критерієм ЭА дорівнює 2, за критерієм СА дорівнює 1, сума дорівнює 13 .

У хлопчиків найбільш часто зустрічається таке значення: за критерієм ВА дорівнює 5, за критерієм ФА дорівнює 3, за критерієм ПА дорівнює 3, за критерієм ЭА дорівнює 2, за критерієм СА дорівнює 5, сума дорівнює 17.

Отже, можна виявити статеві відмінності за цією методикою і зробити графік.

Виходячи з даного графіка, ми можемо сказати, що ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням з учителями у підлітків обох статей викликають підвищену тривожність

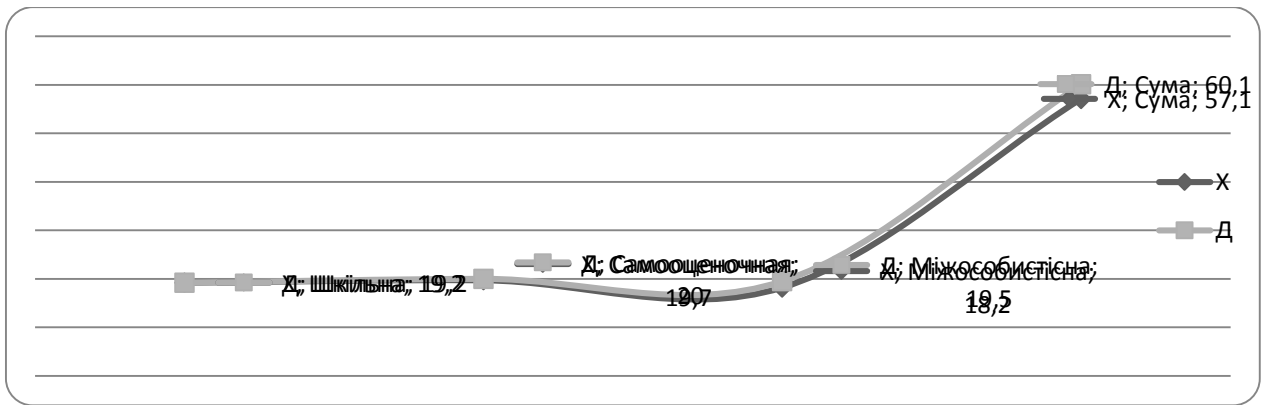


Рис.2.16. Ступінь вираженості типу тривожності у підлітків.

Ситуації, пов'язані з уявленням про себе і спілкуванням викликають також підвищену тривожність.

В сумі тривожність обох статей висока. Це свідчить про те, що підлітки надмірно хвилююче, невпевнені, а також їх турбує оцінка інших, результат і наслідок своїх дій.

Для більш достовірних даних, використовувався розрахунок за критерієм Стьюдента.

Отримано такі дані:  $t$  шкільна тривожність = 0.3. Це свідчить про те, що значення перебувають в зоні незначущості ( $H_0$ ). Тому відсутні відмінності у підлітків за статевими відмінностями. Отже, відмінності є недостовірними.

Наступний критерій:  $t$  тривожність самооціночна = 0.8. Це говорить про те, що значення перебувають в зоні незначущості ( $H_0$ ). Тому відсутні відмінності у підлітків за статевими відмінностями. Отже, відмінності є недостовірними.

Наступний критерій:  $t$  тривожність міжособистісна = 0.5. Це говорить про те, що значення перебувають в зоні незначущості ( $H_0$ ). Тому відсутні відмінності у підлітків за статевими відмінностями.

### 2.3.9. Результат діагностики за методикою ПДО А.Е.Личко

Дана методика дозволяє виявити акцентуацію характеру:

Г - гіпертімний

Ц - циклоїдний

Л - лабільний

Е - епілептоїдний

А - астено-невротичний

І - істероїдний

С - сенситивний

Н - нестійкий

П - психастенический

К-конформний

Ш - шизоїдний

Отримані дані представлені в таблиці 2.10.

Ми виявили середні значення за методикою на виявлення типів акцентуації характеру в підлітковому віці в залежності від їх статі.

Таблиця 2.10

## Середні значення по методиці А.Е. Личко

Дівчатка																			
Дані	ПДО																		
	Г	Ц	Л	А	С	П	Ш	Э	І	Н	К	О	Д	Т	В	Е	d	М	Ф
X	4.1	3.8	5.1	3.2	2.7	4.2	2.5	3.7	3.1	2.7	1.6	0.5	2.3	1.9	1.5	1.8	1.2	2.1	4
Mo	7	4	5	4	2	4	2	5	3	1	2	0	2	2	2	2	1	2	4
Me	4	4	5	4	2	4	2	4	3	2	2	0	2	2	2	2	1	2	4
Хлопчики																			
Дані	Г	Ц	Л	А	С	П	Ш	Є	І	Н	К	О	Д	Т	В	Е	d	М	Ф
	X	5.2	5.4	5.2	4.1	3.1	4.3	1.9	2.4	2.7	3.8	1.8	0.2	2.6	1.6	1.1	1.8	0.6	3.7
Mo	6	6	6	5	3	4	2	3	3	4	2	0	3	2	1	2	0	4	2
Me	6	6	6	5	3	4	2	3	3	4	2	0	3	2	1	2	0	4	2

Між середнім значенням ( $X$ ) і медіаною ( $Me$ ) не велика різниця. Це свідчить про те, що в даній вибірці практично не виявлено помилок.

По таблиці видно, що найбільш часто зустрічається значення ( $Mo$ ) за Г критерієм дорівнює 7 - у дівчаток, за критерієм Ц дорівнює 4, за критерієм Л дорівнює 5, за критерієм А дорівнює 4, за критерієм С дорівнює 2, за критерієм П дорівнює 4, за критерієм Ш дорівнює 2, за критерієм Є дорівнює 5, за критерієм І дорівнює 3, за критерієм Н дорівнює 1, за критерієм К дорівнює 2, за критерієм О дорівнює 0, за критерієм Д дорівнює 2, за критерієм Т дорівнює 2, за критерієм В дорівнює 2, за критерієм Е дорівнює 2, за критерієм d дорівнює 1, за критерієм М дорівнює 2, за критерієм М дорівнює 4.

У хлопчиків найбільш часто зустрічається таке значення: за Г критерієм дорівнює 6, за критерієм Ц дорівнює 6, за критерієм Л дорівнює 6, за критерієм А дорівнює 5, за критерієм С дорівнює 3, за критерієм П дорівнює 4, за критерієм Ш дорівнює 2, за критерієм Є дорівнює 3, за критерієм І дорівнює 3, за критерієм Н дорівнює 4, за критерієм К дорівнює 2, за критерієм О дорівнює 0, за критерієм Д дорівнює 3, за критерієм Т дорівнює 2, за критерієм В дорівнює 1, за критерієм Е дорівнює 2, за критерієм d дорівнює 0, за критерієм М дорівнює 4, за критерієм М дорівнює 2.

Отже, можна виявити статеві відмінності за цією методикою і зробити графік. Кодом передбачені наступні додаткові показники:

О- негативне ставлення до дослідження;

Д - диссимуляція справжнього ставлення до досліджуваних проблем і прагнення не розкривати риси характеру;

Т - відвертості;

В - рис характеру, що зустрічаються при органічних психопатіях;

Е - відображення в самооцінці реакції емансипації;

d - психологічної схильності до делінквентності (тільки для підлітків чоловічої статі);

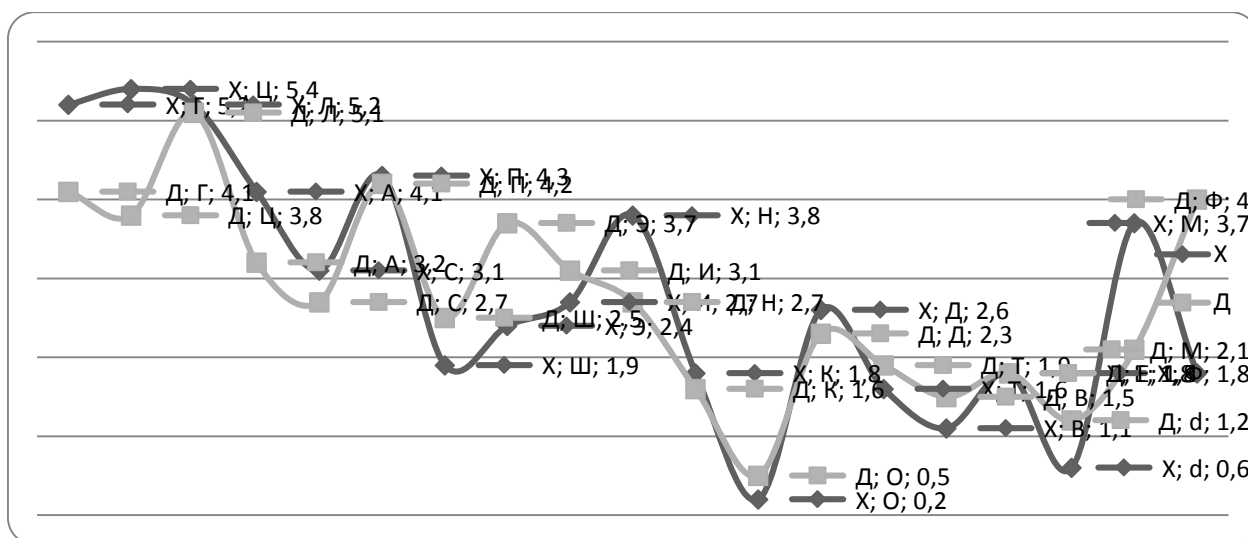
М - рис мужності;

Ф

-

рис

жіночності.



Мал.2.17. Оцінка ПДО по Личко у підлітків.

Виходячи з даного графіка, можемо сказати, що є статеві розбіжності у дівчаток і хлопчиків за результатами. Подібності даних вироблено за таким критерієм як, О (0,2 і 0,5) і d (0,6 і 1,2), яке набрало мінімальне значення. Максимальне значення набрано за такими критеріями: Л (5,2 і 5,1), П (4,3 і 4,2), Г (5,2 і 4,1), Ц (5,4 і 3,8). Відмінності за статевою ознакою у підлітків перебувають за такими критеріями: Г, Ц, А, Е, Н, М, Ф.

За графіком видно, що у дівчаток переважають такі риси характеру як: лабільний, психоастенічний тип, епілептоїдний, гіпертімний. У хлопчиків переважають такі типи характеру як: гіпертімний, циклоїдний, лабільний, психоастенічний.

За отриманими даними можна зробити висновок про те, що підлітки, у яких виражений гіпертімний тип характеру, відрізняються підвищеним настроєм, тонусом і енергією. Злегка нерозбірливі в своєму виборі. Можна сказати, що вони завзяті оптимісти. Циклоїдний тип, властивий підліткового віку, показує те, що такі діти більш чутливі до ситуацій, їх настрої залежить від дрібниць. Схильні до депресії. Наступний тип характеру, який домінує в

цьому віці у обох статей, лабільний тип. Головна особливість - мінливість в настрої. Вони також надмірно чутливі і емоційні. Психастенічеській тип характеризується тим, що підлітки схильні до тривожних станів, у них частіше виникають внутрішньоособистісні конфлікти, вони також схильні часто самоаналізувати. Астено-невротичний тип характеру характеризується підвищеною стомлюваністю, тому підлітки з таким типом характеру найчастіше знаходяться в пригніченому стані. Сінсетівний тип - це найчастіше підлітки з низькою самооцінкою. Вони невпевнені, замкнуті і сором'язливі. Епілептоїдний тип - це найчастіше підлітки, які схильні до прояву негативних станів. Нестійкий тип - головна риса — небажання працювати, постійний сильний потяг до розваг, задоволення, ледарства. При суворому й безперервному контролі знехотя підкоряються, але завжди шукають нагоди уникати від будь-якої праці. Повна безвільність виявляється у ситуаціях, коли справа стосується виконання обов'язків, боргу, досягнення цілей, які ставлять перед ними рідні, старші, суспільство в цілому.

Ступень конформності. На графіку ми бачимо, що бали знаходяться в таких значеннях: 1,8 і 1,6, це говорить про помірну конформності.

Оцінка схильності до делінквентності (d) відсутня у обох статей.

Визначення негативного ставлення до дослідження (O) відсутній у обох статей.

Визначення можливої схильності до диссимуляції (Д більше Т) невиявлено у обох статей.

Визначення підвищеної відвертості (Т > Д) невиявлено.

Вказівка на можливу органічну природу психопатії та акцентуації характеру (В) невиявлено у обох статей.

Визначення відображення реакції емансипації (Е) у підлітків обох статей помірна.

## **Висновок до 2 розділу**



У практичній частині використовувалося 9 опитувальників, які дозволяють визначити емоційний стан, а також її статеву специфіку в підлітковому віці.

На підставі представлених результатів здійсненого емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

У першій методиці, на виявлення самооценки (Р.В Овчаровой), з'ясували, що у підлітків обох статей переважає середній рівень самооцінки. У хлопчиків домінує високий рівень самооцінки, ніж у протилежної статі. Тому використовувався критерій Стьюдента, який показав, що відмінності в статевих відносинах достовірні. В цілому, це говорить про те, що більшість підлітків мають адекватну самооцінку.

За методикою Т. Немчина, на виявлення нервово-психічної напруги, з'ясували, що у обох статей домінує 1 ступінь, а це говорить про те, що підлітки перебувають в оптимальному психічному і соматичних стані, а у деяких переважає відчуття піднесення та готовність до продуктивної діяльності. За критерієм Стьюдента з'ясували, що відмінності є недостовірними.

За методикою Айзенка на виявлення психічних станів, з'ясували, що всі дані знаходяться в середніх значеннях, але вираженість їх у обох статей відрізняється. Тому критерій "ригідність" у обох статей високий в порівнянні з критерієм "тривожність", а це значить, що будь-яка зміна в їх системі життєдіяльності може привести до формування тривожності. Також невеликі розбіжності виявлені за критерієм "агресивність": у хлопчиків він більше, ніж у дівочек. Фрустрація практично на рівні з даними агресивності, але кардинальних відмінностей не виявлено. Це також показано в розрахунках за критерієм Стьюдента - відмінності недостовірні.

За методикою Цунга, з'ясували, що у підлітків обох статей не знайдено депресії. А це значить, що вони здатні адекватно справляючись зі стресами. Цей висновок пов'язано також з проведеною методикою на стресостійкість, в якому ми з'ясували, що у більшості підлітків оптимальна стійкість до стресів.

Ми також можемо сказати, що рівень самооцінки теж впливає на стан депресії.

За методикою "Шквала станів" М. Хайдера і Е. Грола, з'ясували, що у підлітків обох статей переважає високий рівень суб'єктивного комфорту (різниця в даних невелика). Розбіжності в даних отримані по категорії "сніженний суб'єктивний комфорт": у хлопчиків він домінує, на відміну дівчаток. В цілому, у більшості підлітків обох статей переважає прийнятною самопочуття, яке сприяє продуктивній роботі.

За методикою на стресостійкість Н.В. Кіршева, Н.В. Рябчикова, з'ясували, що розбіжності по статевим аспектам присутні в отриманих даних у підлітків. Також них переважає середній тип стресостійкості. Дівчатка більш стресостійкість хлопчиків. Але по критерію Стьюдента видно, що відмінності недостовірні.

За методикою Л.Г. Почебут, на виявлення типу агресії, отримані такі дані: вербальна агресія і самоагресія переважає в рівній мірі в обох статей, але невеликі розбіжності видно за критерієм "фізична агресія" - у хлопчиків вона вище.

За методикою О. Кондаша, на виявлення загальної тривожності і її пріципи, виявлено, що в цілому у підлітків обох статей висока тривожність. Самооценочная тривожність вище міжособистісної тривожності у обох статей. За критерієм Стьюдента відмінності недостовірні.

За методикою А. Е. Личко, на виявлення акцентуації характеру, видно, що є статеві відмінності в таких типах характеру: циклоїдний, гіпертімний, астено невротичний і епілептоїдний. Отже, у підлітків переважають такі характерні риси: у хлопчиків - гіпертімний і циклоїдний, психастенический та лабільний, у дівчаток в основному лабільний, психастенический та епілептоїдний. Це і пояснюється тим, що хлопчики агресивні, а дівчатка більш тривожні. Схожість даних виявлено за такими типами характеру: лабільний, психастенический, сенситивний.

## КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА

Для корекції самооцінки та взаємовідносин підлітків була розроблена програма, розрахована на 5 занять, яка реалізувалась разом з класним керівником за рахунок годин спілкування.

За характером направленості програму можна визначити як каузальну, тобто направлену на корекцію негативних проявів у взаємовідносинах, що впливають на самосприйняття особистості в соціальній групі; її зміст мав забезпечити позитивні особистісні зміни та стабілізацію міжособистісного спілкування. За характером управління коригувачими впливами запропонована програма була недирективною; за терміном - короткою.

В програмі використані матеріали міжнародних молодіжних проєктів «Рівний – рівному», «Діалог», «Стратегії розв'язання конфліктів у спілкуванні».

Головні цілі програми: формування позитивної Я-концепції підлітків, розвиток здібностей здійснювати значні зміни у власному житті, корекція самооцінки, комунікативних навичок та позиції в міжособистісному спілкуванні.

Програма спрямована на вирішення наступних завдань:

1. Оволодіння конкретними психологічними знаннями.
2. Розвиток здатності адекватно та найповніше пізнавати себе та інших людей.
3. Забезпечення засобами самопізнання.
4. Підвищення усвідомлення щодо власної значущості, цінності, зміцнення почуття власної гідності.
5. Формування мотивації до самовиховання та саморозвитку.
6. Корекція соціального статусу окремих учнів.

Кожне заняття, розраховане на 1,5 год., мало наступну структуру:

- Думки і почуття з приводу минулої зустрічі. Це забезпечувало наступність і безперервність всього тренінгу. Учасники висловлювалися по колу.

- Тема зустрічі. Учасники висловлювали думки у вільному режимі, у довільній послідовності.

- Базова частина. Тренер задав гру, яка найчастіше проводилася в два етапи: перший визначав проблемність ситуації, другий – містив спроби і експериментування групи з вирішення проблеми конструктивними шляхами.

- Рефлексивне обговорення подій, що відбулися. Думки та почуття, що виникали в процесі гри та з приводу гри. Це простір для формування зворотного зв'язку. Він мав стати основою для узагальнення групового досвіду з вирішення проблем.

Зустрічі відбувалися в той самий день, в тому самому місці, в той самий час. Це створювало середовище, необхідне для формування довірливих стосунків.

Кожному учаснику надавався приблизно однаковий час і можливість участі в груповому процесі. Якщо хтось узагалі не брав участі в роботі, тренер звертав на це увагу, аж до обговорення даного факту під час рефлексії.

### **Заняття № 1.**

#### ***Знайомство. Правила групової роботи. Я та інші.***

**Мета.** Задати зміст програми та її мету. Забезпечити запуск групових процесів та залучення до проблематики учасників тренінгу. Формувати у підлітків навички групової взаємодії та ефективного спілкування.

#### **Правила групової роботи.**

На початку роботи в загальних рисах розкривалося, чим буде займатися група, яка її мета, в чому полягає особливість ***простору*** групи. Це окреслювало її межі і відокремлювало від зовнішнього шкільного життя, що створювало можливості для посилення корекційних впливів.

Далі декларувалися та обговорювалися правила роботи групи. Найважливішими з них були наступні:

**1. Щирість і відвертість.** Виразити почуття. Не брехати – краще відмовитися від відповіді, ніж спонукати групу хибної думки та переінакшувати дійсність.

**2. Відповідальність під час обговорення.** Починати висловлювання зі слова «Я». Дотримуватися правил. Не відволікатись.

**3. Конфіденційність.** Не обговорювати те, що відбувалося в групі, а також її учасників за межами групи.

**4. Повага до іншого.** Не перебивати, не ображати, не заподіювати фізичного збитку. Не оцінювати інших. Не говорити про присутніх у третій особі, а звертатися прямо до них.

**5. «Тут-і-зараз».** В групі обговорюються лише події, що відбулися в цей час і саме зараз. Це дуже важливо.

**6. Активно брати участь в роботі групи.** Виразити свою думку. Повідомляти про труднощі участі в групі.

### **Знайомство.**

Під час знайомства важливо називати власні імена. Кожен учасник малює себе у вигляді будь-якого образу і підписує малюнок. Уміння малювати не оцінюється. Потім по колу учасники представляються та роз'яснюють, що зображено на малюнку. Тренер може запитати, що сподівається отримати кожен учасник. Під час знайомства можливо також використовувати самопрезентації по принципу: «Мій найкращий друг сказав би про мене...», «Я не хочу вихвалитися, але...».

### **Вправа «Очікування учасників».**

Учасникам роздаються невеликі аркуші паперу (бажано липкого). Тренер просить підлітків написати, що саме вони очікують від занять у тренінгу спілкування. Після цього аркуші вивішуються на дошці.

### **Вправа «Метафора».**

Кожному учаснику на аркуші паперу пропонується написати ім'я. Не обов'язково, щоб ім'я було справжнім. Під ім'ям пишеться метафора (образ особистості). Це може бути морська істота, самотній подорожній в пустелі, меч на фоні голубого неба...

Після індивідуальної роботи учасники по черзі називають своє ім'я і представляють власний образ.

Тренер може ускладнити завдання, запропонувавши намалювати власний образ. Після презентації за допомогою скотчу малюнки закріплюють на дошці, створюючи «галерею» метафоричних портретів.

### ***Вправа «Бінго».***

Кожному учаснику дається аркуш паперу. Його необхідно скласти вертикально навпіл, а потім лише руками, без ножниць «вирізати» фігурку «Бінго» - силует людини. Після цього кожен учасник пише на «Бінго» свою мрію, захоплення, улюблену музику, страву та бажане місце відпочинку.

- На наступному етапі учасники встають із свої місць і, підходячи один до одного, мають знайти і записати на своїх «Бінго» імена тих, з ким у них однакові одна або кілька позицій.

Після цього учасники повертаються у коло. Тренер ставить питання:

- Чи є такі учасники, в яких однаковими є всі позиції?
- У кого збіглася одна позиція?
- У кого збіглися декілька позицій?
- Чи є учасники, в яких усі позиції різні?
- Про що ми можемо сказати аналізуючи цю вправу?
- Що допомагає людям пізнавати одне одного?

### ***Розповідь для активізації уваги учасників (5хв.)***

#### ***Історія про рай і пекло.***

Якось один іудейський мудрець звернувся до Господа з проханням показати йому рай та пекло.

Господь погодився і відвів мудреця до великої кімнати, посеред якої стояв величезний казан з їжею, а навколо нього ходили і плакали голодні та нещасні люди. Вони страждали, бо не могли поїсти, хоча в руках у них були ложки. Але ручки цих ложок були дуже довгі - довші за руки.

«Так, це справді пекло», - сказав мудрець.

Тоді Господь відвів мудреця до іншої кімнати, що була точнісінько така, як перша. Посеред цієї кімнати стояв такий самий казан з їжею. а люди, що

були в кімнаті, тримали точнісінько такі самі ложки. Але люди ці були ситі, щасливі й веселі.

«Так це ж рай!» - вигукнув мудрець.

***Запитання для обговорення:***

1. Що відрізняло людей в одній кімнаті від тих, що були в іншій?
2. Що зробили щасливі люди і були в змозі зробити нещасні?
3. Що допомогло людям у раю бути щасливими?

***Мозковий штурм «Спілкування – це...».***

Усі відповіді учасників записуються на картках. Після цього тренер узагальнює їх разом з підлітками. В ході мозкового штурму учасники можуть висловитися щодо конфліктного спілкування. Тренер має обговорити цю проблему і підвести підлітків до висновку, що конструктивно вирішити будь-яку проблему можна, лише ефективно спілкуючись.

***Вправа «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування».***

Кожному учасникові пропонується протягом 5 хв. самостійно скласти і записати список якостей та вмінь людини, які, на його думку, необхідні для ефективного спілкування. Після цього проводиться дискусія, метою якої є узагальнений список якостей (записується на плакаті). Кожний член групи може висловити свою думку, наводячи аргументи та приклади.

Коли роботу над плакатом «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування», буде завершено, тренер пропонує обговорити, наскільки список, складений кожним учасником індивідуально, відрізняється від загального.

***Етюд «Веселка» (вправа на ауторелаксацію).***

Учасники сідають зручно, заплющують очі і протягом 1-2 хвилин уявляють легку, прекрасну веселку, гру кольорів і себе в спокійному, приємному, розслабленому стані. Керівник настраює підлітків на відчуття спокою, розслабленості. По закінченні вправи обговорюється, що відчули учасники групи під час її виконання, хто «бачив» щось незвичайне.

Закінчується заняття тим, що всі встають, потягаються та рухами рук над головою зображують веселку.

***Етюд «Посмішка по колу».***

Всі беруться за руки і «передають» посмішку по колу: кожен повертається до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та приємне, посміхається йому. При цьому можна образно «взяти посмішку» в долоні і обережно передавати її по колу, з рук в руки. Така форма прощання може стати традиційним ритуалом за час роботи тренінгової групи

***Підведення підсумків (5 хв.)***

Тренер разом із групою (безоціночно) обговорюють усі види діяльності, використані під час тренінгу.

Можливий варіант обговорення: тренер пропонує учасникам висловити власні судження з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення:

«Мені було..., тому що...».

Наприклад: «Мені було радісно, тому що я зміг познайомитися з цікавими людьми».

***Заняття № 2. Спілкуватися – це здорово!***

**Мета:** активізувати учасників до роботи в групі, тренувати увагу до дій іншого, вміння знаходити засоби невербального спілкування, зрозумілі іншим.

***Вправа «Знайди пару»***

Тренер роздає картки з назвами тварин і просить прочитати ці назви подумки. Завдання кожного: знайти свою пару, але при цьому не можна говорити (можна користуватися лише характерними рухами цих тварин).

Коли пара об'єдналася, потрібно лишатися поруч і не перемовлятися, поки всі інші теж не знайдуть свою пару.

Коли усі пари об'єдналися, тренер запитує по черзі у кожної: «Хто ви?»



Після закінчення вправи можна поділитися враженнями про те, як учасники шукали собі пару.

Якщо в групі непарна кількість учасників, тренер теж бере участь у виборі.

### ***Інформаційне повідомлення***

#### ***«Три сторони спілкування» (5 хв.)***

Спілкуючись один з одним, ми навіть не замислюємось над тим, скільки факторів та нюансів впливає на процес спілкування. Що ж відбувається? Ми зустрічаємо людину, сприймаємо її, спілкуємось та взаємодіємо з нею за допомогою мови, жестів. Від того, наприклад, яке перше враження справить на нас людина, як ми побудуємо сам обмін інформацією, залежатиме успіх спілкування.

У психології говорять про три сторони спілкування: комунікативну (обмін інформацією між людьми); інтерактивну (організація взаємодії між людьми, наприклад, потрібно згодити дії, розподілити функції або вплинути на настрій, поведінку, переконання співрозмовника); перцептивну (процес сприйняття партнерами один одного при спілкуванні та встановлення на цій основі порозуміння між ними).

#### ***Вправа «Передача інформації».***

Учасники об'єднуються у дві групи. Члени першої групи виконують роль телефоністів, що передають важливе повідомлення, члени другої групи - експерти. Телефоністи виходять за двері, їм зачитують повідомлення. Потім вони по черзі заходять у кімнату і говорять свою версію повідомлення. Експерти оцінюють, наскільки точно кожен передає зміст інформації. Після цього групи можуть помінятися ролями (тренер готує новий варіант повідомлення). Далі тренер проводить обговорення.

#### **Варіант повідомлення.**

Сьогодні в нас незвична погода. В мене зранку погане самопочуття і настрої, голова болить, якимось усе сумно та невдало. А ще в четвер у нас контрольна робота з математики, а в неділю о 10 годині ми їдемо на виставку котів. Вона проводиться в будинку за кінотеатром. Потрібно взяти 3 гривні і не спізнитися.

### ***Запитання для обговорення***

- Чи важко було передавати інформацію?
- Чи була інформація передана точно?
- Що заважало передавати інформацію достовірно? Чому інформація спотворювалась?
- Які фактори впливали на процес передачі інформації?
- Чи відчували ви відповідальність за достовірність інформації, переданої вами?
- До чого може призвести така ситуація в реальному житті?

***Інформаційне повідомлення «Слухати – розуміти – взаємодіяти» (10 хв.)***

### ***Вправа «Вислухай – поверни».***

Учасники, встановлюючи контакт очима, об'єднуються у пари (партнер А та партнер Б). Партнер А розповідає все, що він хотів би повідомити на цей момент про себе (2 хв.). Партнер Б слухає і, по закінченні відведеного часу, переказує все, що почув, говорячи: «Я почув, що ти...». На «повернення» інформації партнеру Б також відводиться 2 хв. Далі партнери міняються ролями (партнер Б розповідає партнеру А, а партнер А переказує почуту інформацію партнеру Б).

### ***Запитання для обговорення***

- Які почуття у вас викликало завдання?
- Чи вистачило часу на розповідь?
- Що було легше: слухати чи відтворювати інформацію?
- Коли слухали, що ви відчували? А коли переказували?
- Чи повністю була відтворена інформація?

- Що допомагало правильно зрозуміти партнера?
- Чи допомагали вам поза вашого партнера, вираз його обличчя, рухи його рук тощо.

***Вправа «Невербальні етюди».***

Учасники об'єднуються по 4-7 осіб. Кожна група одержує картку з темою етюду, який вона через 10 хв. Має показати без слів іншим учасникам групи.

***Темати етюдів:***

- розмова з батьками;
- весела вечірка;
- знову невдача;
- «новенький» у класі.

Тренер може запропонувати інші теми етюдів.

***Запитання для обговорення***

- Чи важко було готувати етюди?
- Які засоби ви використовували для розкриття теми свого етюду?
- Як ви почувалися під час виконання вправи?

***Вправа «Хвилина»***

Тренер звертає увагу учасників на поняття «хвилина часу». Багато це чи мало? Потім учасникам пропонується за сигналом заплющити очі і розплющити їх у той момент, коли, на їхню думку, хвилина закінчилася. Потрібно намагатися не рахувати секунди, а саме відчутти довжину хвилини.

Тренер фіксує інтервал в одну хвилину і по закінченні повідомляє про це учасників (подає сигнал).

***Запитання для обговорення***

- Хто розплющив очі раніше сигналу?
- Хто пізніше?
- Чи важко було виконувати завдання?
- Чому важливо розвивати в собі адекватне почуття часу?

***Вправа «Я хочу сказати ровеснику...»***

Тренер запитує учасників про їхній власний досвід виступів, про труднощі, які виникали під час цих виступів. Можливо, хтось зможе навести приклади вдалих та невдалих виступів відомих людей. Які найбільш та найменш вдалі моменти виступів запам'яталися, яка структура виступу, на думку учасників, є найкращою?

Інформація, яку можна використати під час обговорення:

Під час виступу оратора основна увага зосереджується на його зовнішньому вигляді (93%); водночас необхідно, щоб вербальна та невербальна інформації відповідали одна одній; під час виступу краще триматися природно (постать - струнка, жестикуляція - вільна, не занадто активна і не пасивна, міміка - жива, посмішка - обов'язкова, але не «гумова», погляд - на слухача, а не на стелю, підлогу чи у вікно, голос - природний, не крикливий). При першому спілкуванні з людиною невербальній комунікації приділяється 55 % уваги, тембру голосу та інтонації - 38 % і інформації - лише 7 %.

Підготовка до виступу. Готуючись до виступу, потрібно усвідомити відповіді на такі запитання:

Хто - ким ти є для слухачів? До кого ти звертаєшся? Чому - якої мети маєш досягти? – що хочеш сказати? Як - яку форму матиме виступ? Коли виступатимеш?

Як виступатимеш?

- продумай тему й основні моменти свого виступу;
- запиши виступ повністю;
- відкоригуй свій текст;
- підготуй тези виступу;
- визнач стиль виступу (хочеш звертатися до серця людей чи до їхнього розуму, посилатимешся на власні приклади чи на досвід інших, використаєш піднесений, емоційний стиль чи більш стриманий, холодний, користуватимешся нотатками чи говоритимеш без них).

Структура виступу: вступ, розвиток думки, завершення (скажи, про що говоритимеш; скажи це; скажи, про що говорив).

- На початку виступу завоюй увагу слухачів, здобудь їхні симпатії та оголоси мету своєї промови.

- В основній частині не вживай більше 3-х аргументів.

- Під час завершення підсумуй сказане, зроби останній «штрих» (це може бути цитата, анекдот, гасло, питання, бачення майбутнього) і не забудь подякувати слухачам.

- Як боротися з хвилюванням: запиши виступ, але не вчи його напам'ять. Пам'ятай, що аудиторія налаштована позитивно. Попроси перед виступом, щоб тебе хтось послухав. Пам'ятай, що слухачі не знають про твої страхи, і завжди можна скористатися паузою! Під час повідомлення бажано звертатися до плакатів «Як підготувати виступ», «Структура виступу», які тренер готує на підставі поданої вище інформації.

Ця вправа є дуже важливою для учнів з проблемною самооцінкою, у яких часто виникають труднощі при публічному виступі, в тому числі і при необхідності відповідати в клас або на екзамені.

### ***Вправа «Дерево підсумків»***

Учасникам тренінгу для підведення підсумків заняття пропонується взяти аркуші паперу рожевого та синього кольорів. На рожевому папері потрібно записати свої позитивні враження, на синьому – побажання щодо поліпшення роботи. При бажанні можна скористатися тільки одним кольором. По закінченні учасники підходять до малюнка дерева а наклеюють на нього свої аркуші.

### ***Заняття 3.***

#### ***Позитивне ставлення до себе та до життя.***

**Мета.** Сприяти розвитку позитивної Я-концепції, розвивати позитивне мислення учасників тренінгу.

Після обговорення вражень від минулих занять тренер пропонує вправу **«Індійські імена».**

**Інструкція.** Ви знаєте, що в індійських племенах було прийнято давати імена, пов'язані з природними явищами. Такі імена часто відбивали суттєву рису (життєву позицію) людини. Наприклад, давалися імена «Швидка річка», «Ясний вогонь», тощо. Подивіться один на одного. Як вам здається, які імена можна придумати для учасників групи.

Усім вигадують нові імена. Той, кому пропонується ім'я, говорить згодний він з ним чи ні, якщо ні, йому придумують інше ім'я.

Тренер стежить за тим, щоб всі імена носили позитивний характер.

Наступна вправа корисна для того, щоб почати оцінювати себе позитивно.

**Інструкція.** Візьміть аркуш паперу і олівець, розділіть аркуш на три стовпчики і назвіть їх «Мої позитивні якості», «Де я можу себе добре виявити?» і «Чого я досяг». Потім закрийте очі і зосередьтеся на кожній назві приблизно 1-2 хвилини. Що приходить вам в голову? Не аналізуйте і не досліджуйте, просто зверніть на це увагу. Потім відкрийте очі і запишіть ваші позитивні якості, таланти, досягнення якомога швидше.

Зробіть це для кожної назви. Потім перегляньте свій список. Читаючи кожен пункт, відтворіть уявну картину того, що ви маєте цю якість, талант чи досягнення. Створіть повну картину самого себе з урахуванням цих якостей, талантів, досягнень і відзначте, наскільки приємно це усвідомлювати.

Закінчить тим, що вам начебто вручають велику синю стрічку, і подумки поплескайте себе по плечу. Ви справді чудові. Ви багато чого досягли, прагнучи своєї мети і заслуговуєте похвали за це.

### **Інформування.**

Ймовірно у кожної людини є своя власна теорія, яка стосується того, що саме робить її унікальною, що відрізняє її від інших людей. При цьому мимоволі виникає питання: «Чи поділяє оточення вашу думку про себе, чи бачать вас інші таким же?» Якщо вони уявляють вас інакше, то що ж лежить в основі їхнього сприйняття і оцінки?

Спробуємо з'ясувати це питання під час виконання наступного завдання. Візьміть кілька аркушів паперу і напишіть на одному з них своє ім'я. Після цього:

А) Дайте 10 відповідей на запитання «Хто я такий?». Зробіть це швидко, записуючи свої відповіді у тій формі, у якій вони приходили в голову. Запишіть її у стовпчик.

Б) Дайте відповідь на те саме питання, але так, як на вашу думку, відгукнулися б про вас мати або батько (виберіть одного).

В) Відповідайте на це питання так, як відповів би ваш друг (подруга).

Тепер порівняйте ці три набори відповідей і в письмовій формі вкажіть наступне:

- У чому виявляється подібність?
- Які розбіжності?
- Якщо є розбіжності, то як ви їх поясните.
- Якою мірою ми поведимося по-різному з різними людьми, і які ролі приймаємо на себе, спілкуючись з близькими людьми?
- Як пояснити ці розбіжності, виходячи з індивідуальних особливостей людей, тобто як їхні сподівання формують ті судження про вас, які ви їм приписали?

Вкажіть які з 10 відповідей вашої самохарактеристики стосувалися: фізичних якостей, психологічних особливостей, моральних якостей, соціальних ролей.

В другій частині вправи кожен учасник описує когось з членів групи, не називаючи прізвища, імена у випадковому порядку роздає тренер. Потім тренер збирає аркуші і зачитує їх. Усі визначають про кого йдеться.

Вправа завершується обговоренням.

**Вправа «Назви сильні сторони».**

**Призначення:**

- формувати почуття внутрішньої стійкості і довіри до самого себе;

- розвивати уміння думати про себе в позитивному плані.

Кожен учасник групи протягом 3-4 хвилин має розповісти про свої сильні сторони: що він любить, цінує, що дає йому почуття внутрішньої впевненості, довіри до себе в різних ситуаціях. Не обов'язково говорити лише про позитивні риси характеру, важливо визначити те, що є чи може стати точкою опори в різні моменти життя. Важливо, щоб людина, яка говорить про себе не брала в лапки свої слова, не відмовлялася від них, не применшувала своїх позитивних якостей, щоб вона говорила прямо, без натяків, без усяких «ну», «якщо» тощо.

Провівши «інвентаризацію» своїх сильних сторін, можна подумати, як краще ними скористатися. Для визначення своїх сильних сторін, можливостей їх конструктивного використання, велику допомогу може надати спільна робота з іншими людьми, можливість поділитися з ними думками й почуттями.

#### ***Заняття 4 Вчимося розуміти та поважати інших.***

**Мета:** показати значущість толерантної поведінки під час взаємодії з іншими, формувати навички без оціночного спілкування.

#### ***Вправа «емоції та ситуації».***

Учасники стають у коло.

Тренер. Зараз кожний назве одну емоцію або почуття і запам'ятає, що він назвав. Я починаю: «Спокій».

Коли всі назвали по одній емоції і запам'ятали її, тренер продовжує вправу.

Тренер. А тепер кожен називає якусь ситуацію і кидає м'яча іншому учасникові, пропонуючи продовжити речення і назвати свою емоцію чи почуття. Наприклад: «Коли я стою у черзі, то відчуваю... радість!»

Гру закінчено, коли м'ячик побував у кожного з учасників.

#### ***Вправа «Ярлики.»***



**Оснащення:** набори розрізаних картинок за кількістю груп, набори «корон». На кожній «короні» написаний один з поданих виразів:

- «Усміхався мені».
- « Будь похмурим».
- «Корчи мені гримаси».
- «Ігноруй мене» .
- «Розмовляй зі мною так, ніби мені 5 років».
- «Підбадьорюй мене».
- «Кажі мені, що я нічого не вмію».
- «Жалій мене».

Тренер об'єднує учасників у групи по 5-7 осіб. Кожному він надіває на голову «корону» таким чином, щоб той не бачив, що на ній написано («корони» виготовляють з двох смужок білого паперу, склеєних по боках).

Після цього кожній групі дається завдання протягом 10 хв. скласти цілу картинку з розрізаних шматочків, але звертатися під час роботи до учасника своєї групи потрібно так, як написано на його «короні».

Через 10 хв. усі учасники по черзі (не знімаючи «корон») відповідають на запитання тренера: «Чи сподобалось вам, коли з вами спілкувалися таким чином?»

Після того, як усі висловляться, тренер пропонує учасникам зняти «корони» і вийти із своїх ролей.

### ***Запитання для обговорення***

- Чим у реальному житті можуть бути «корони»?
- Як впливає наявність подібних ярликів на спілкування?
- Як часто ми стикаємось із ситуаціями навішування ярликів?
- Як ви почувалися у реальному житті, коли хтось навішував на вас ярлик?

- Як можна змінити чиєсь уявлення про вас?
- Звідки ми беремо наші уявлення про інших?
- Чи легко позбутися ярлика, коли його вже навішено? Як це зробити?

### *Інформаційне повідомлення*

#### *Толерантна людина.*

Поняття толерантності вперше почали вживати у XVIII столітті. У своєму «Трактаті про віротерпимість» видатний французький письменник і філософ Вольтер писав: «Безумством є переконання, що всі люди мають однаково думати про певні предмети».

Розуміння толерантності не однакове в різних культурах, тому що залежить від історичного досвіду народів. У англійців толерантність розуміють як готовність і здатність без протесту сприймати іншу особистість, у французів – як свободу іншого, його думок, поведінки, політичних та релігійних поглядів. У китайців бути толерантним означає великодушно й щиросерде ставитись до інших. В арабському світі толерантність - це вміння вибачати, терпимість, співчутливість, а в персидському - ще й здатність до примирення.

У наш час толерантність розуміють як повагу і визнання рівності, відмову від домінування та примусу, визнання права інших на власні думки та погляди. Отже, толерантність перш за все має на меті прийняття інших таки ми, якими вони є, і взаємодію з ними на основі згоди.

Поділ людей на толерантних або інтолерантних є досить умовним. Кожна людина в своєму житті здійснює як толерантні, так і інтолерантні вчинки. Але здатність поводитися толерантно може стати особистісною рисою, а відтак - забезпечити успіх у спілкуванні. Толерантні люди більше знають про свої недоліки та переваги. Вони критично ставляться до себе і не прагнуть у всіх бідах звинувачувати інших. Вони не перекладають власної відповідальності на інших. Толерантна людина не ділить світ на два кольори

- чорний та білий. Вона не акцентує на розбіжностях між «своїми» та «чужими», а тому готова вислухати й зрозуміти інші точки зору.

Почуття гумору і здатність посміятися над своїми слабкими сторонами - особлива риса толерантної людини. У того, хто здатний до цього, менша потреба домінувати та зверхньо ставитися до інших.

Отже, толерантна особистість знає і правильно оцінює себе. Її добре ставлення до себе співіснує з позитивним і доброзичливим ставленням до інших.

### ***Вправа «Плакат толерантності».***

Учасники об'єднуються в групи по 3- 6 осіб. Кожна група отримує аркуші паперу, фломастери, кольоровий папір і має протягом 10 хвилин створити «плакат толерантності». Після закінчення групи презентують і коментують свої плакати.

### ***Вправа «Згода, незгода, оцінка».***

Учасники об'єднуються в групи. Кожній групі дається аркуш паперу та картка з варіантом завдання.

1. Складіть перелік слів та виразів, за допомогою яких ви висловлюєте згоду.
2. Складіть перелік слів та виразів, за допомогою яких ви висловлюєте незгоду.
3. Складіть перелік слів та виразів, за допомогою яких ви висловлюєте оцінку дій або вчинків іншого.

На виконання завдання дається 5 хв. Після цього кожна група по черзі демонструє результати своєї роботи.

Після обговорення тренер пропонує учасникам підкреслити на плакатах ті вирази, які можна використовувати при толерантному спілкуванні.

### ***Вправа «Я - повідомлення»***

Тренер надає підліткам інформацію про спілкування з використанням «Я - повідомлень».

#### Інформаційне повідомлення.

Важливо вміти проявляти толерантність під час спілкування. Це передбачає не тільки прийняття іншого, а й уміння підтримати і допомогти йому. В конфліктній ситуації, коли людина переживає сильні негативні емоції, з'являються проблеми з їх вираженням. Одним з ефективних способів вирішення цієї проблеми є усвідомлення своїх почуттів і здатність сказати про них партнеру. Саме цей спосіб самовираження і називається «Я-повідомленням».

«Я-повідомлення» - це усвідомлення та проголошення власного стану, викликаного ситуацією, що склалася. Використання під час спілкування «Я-повідомлень» допомагає висловити свої почуття, не принижуючи іншу людину (порівняйте: «Я дуже хвилююсь, коли тебе немає вдома об 11-й вечора» та «Ти знову прийшов додому об 11-й вечора?!»).

«Я-висловлювання» - це проголошення почуттів, які ви переживаєте у неприємній для вас ситуації, визнання та формулювання власної проблеми з цього приводу («Вибач, але я відчуваю роздратування, коли ти говориш це...», «Коли чую твої слова, я навіть не знаю, що і сказати, настільки я розгублена»). Формулюючи таким чином питання, ви усвідомлюєте власну проблему: це - моя проблема, що я роздратована, це - мої відчуття, і ніхто, крім мене, не може зрозуміти, чому саме ці відчуття виникли у мене в цій ситуації. Важливо розуміти, що «Я-висловлювання» конструктивно змінює не тільки ваше особисте ставлення до конфліктної ситуації, а й ставлення вашого партнера до неї. Людина завжди відчуває, коли її звинувачують чи хочуть перекласти на неї відповідальність. Ваше щире висловлювання своїх почуттів з позиції усвідомлення власної відповідальності за те, що з вами відбувається, не може нікого образити чи викликати агресію, а навпаки,

спонукає

вашого партнера замислитися над правильністю і його власного вчинку.

«Я-повідомлення» включає в себе не тільки «проговорювання» свого емоційного стану, а й визначення умов та причин, що викликали цю ситуацію.

Орієнтовна схема «Я-висловлювання»:

- 1) опис ситуації, яка викликала напруженість («Коли я бачу, що ти...», «Коли це відбувається...», «Коли я стикаюся з такою ситуацією...»);
- 2) точне визначення власного почуття у певній ситуації («Я відчуваю...», «Я не знаю, що і сказати...», «У мене виникла проблема...»);
- 3) побажання щодо зміни ситуації («Я просив би тебе...», «Я буду вдячний тобі, якщо...»).

Після обговорення інформаційного повідомлення тренер об'єднує учасників у 3 підгрупи і пропонує (використовуючи «Я-повідомлення») обговорити або розіграти наступні ситуації.

- Твій. друг (подруга) попросив (попросила) у тебе одяг і порвав (порвала) його.
- Ви з сердечним» другом (подругою) домовились про похід у кіно. Ти чекав (чекала), але так і не дочекався (не дочекалась).
- Батьки сварять за пізній прихід додому.

На виконання завдання відводиться 5-7 хв. Далі кожна група представляє свої варіанти вирішення зазначеної ситуації, аргументуючи їх. При цьому бажано акцентувати увагу на використаних «Я-повідомленнях».

На наступному етапі тренер роздає кожному учаснику бланк і пропонує заповнити його, формулюючи свої звертання до приятеля у формі «Я-повідомлень».

***Запитання для обговорення***

Які висловлювання ми переважно використовуємо у повсякденному житті?

Чи важко вам було оперувати «Я-повідомленнями»?

Чому це важко було робити?

Що ви відчували, коли до вас зверталися з «Я-повідомленнями» ?

Для проведення вправи необхідно зробити ксерокопії бланків варіантів «Я-повідомлень».

Питанню толерантної поведінки та відпрацюванню вміння висловлюватись за допомогою «Я-повідомлень» необхідно приділити достатньо уваги, тому що формування навичок толерантності та безоціночних висловлювань є основою впровадження безконфліктного спілкування серед підлітків.

### ***Рольова гра «Цивілізація».***

Учасники об'єднуються у дві підгрупи, які розміщуються у різних кінцях кімнати.

Тренер. Уявіть собі, що кожна з підгруп - це окрема прогресивна цивілізація. Ви - її представники, що подорожують у космосі. Зараз ви летите на планету Земля на міжгалактичний фестиваль, і вам потрібно:

1. Представити свою прогресивну цивілізацію, вигадавши її назву, географічне положення, природні ресурси, населення (бажано намалювати портрет представника цивілізації), систему правління й оборони, закони, за якими живе цивілізація, її культурні особливості (обов'язково все це записати або намалювати. Незаписаного не існує!) (15-20 хв.).

2. Розподілити між учасниками в кожній підгрупі ролі парламентарів цивілізації (2-3 особи).

3. Через парламентарів презентувати свою цивілізацію.

Тренер. Ви уважно слухали своїх нових знайомих. А тепер кожна цивілізація має за 3-5 хв. знайти найсильніші і найслабші сторони іншої представленої цивілізації і передати цю інформацію через парламентарів.

4. З цього етапу розвитку гри тренер оголошує кризову ситуацію. Увага? На нашу Галактику здійснено напад вірусами наркоманії. Якщо не вжити термінових заходів, використовуючи сильні сторони цивілізацій і захищаючи слабкі місця, то життя на ваших планетах загине.

5. За 10-15 хв. потрібно спільно, обома групами створити систему захисту від вірусів і представити її через парламентарів (знову записати, намалювати).

По закінченні тренер пропонує поаплодувати та подякувати один одному за плідну взаємодію під час гри.

### ***Запитання для обговорення***

- Що відбувалося в команді і в групі в цілому в момент представлення та аналізу слабких та сильних сторін цивілізацій?
- Чи змінився настрій під час створення системи захисту Галактики?
- Що і яким чином вплинуло на зміну настрою?
- Які ваші думки і враження від гри «Цивілізація»? Чому вона вчить?

Ця гра дає можливість створити справжню команду. При обговоренні слід звернути увагу на взаємодію між учасниками гри, а також на те, що спільними зусиллями можна вирішити багато проблем.

### ***Гра-розминка «Австралійський дощ» (5 хв.)***

Учасники стають у коло. Інструкція: Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!

- В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні).
- Починає крапати дощ. (Клацання пальцями).
- Дощ посилюється. (Почергово плескання долонями по грудях).
- Починається справжня злива. (Плескання по стегнах).

- А ось град, справжня буря. (Тупіт ногами).
- Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах).
- Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях).
- Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями).
- Тихий шелест вітру. (Потирання долонь).
- Сонце! (Руки догори).

### ***Підведення підсумків***

Проводиться у формі керованого діалогу.

### ***Запитання для обговорення***

- В чому переваги безоціночного спілкування?
- Чому треба намагатися висловлювати свої почуття «Я-повідомленнями?»
- Які завдання були для вас найважчими? Чому?
- Що в занятті вам найбільше сподобалось?

### ***Заняття 5 Як спілкуватися продуктивно.***

**Мета:** розкрити сутність відповідальної поведінки та навчити учасників тренінгу її основним прийомам.

### ***Вправа-розминка «Веселий фотограф».***

Тренер запрошує одного бажуючого стати «фотографом». Всі інші учасники збираються в певному місці і створюють «похмуру команду», яка має сфотографуватися. Завдання «фотографа» під час зйомки розсмішити «похмуру команду», а завдання «команди» не піддаватися на заохочення «фотографа» (звуки, слова, жести, міміка тощо) і залишатися похмурими. Той з команди, хто не витримає і хоча б посміхнеться, переходить на бік «фотографа» й допомагає йому розсмішити інших.

Гру можна провести декілька разів, міняючи «фотографа».

### ***Запитання для обговорення***

- Чи змінився ваш настрій після цієї гри? Яким чином?
- Що вплинуло на зміну настрою? (спілкування та взаємодія).

***Мозковий штурм «Що заважає людям поводитися відповідально» (10 хв.)***



Тренер пропонує учасникам висловити свої думки про те, що заважає людям поводитися відповідально, і записує відповіді на плакаті.

Після проведення мозкового штурму слід узагальнити відповіді учасників і дати (в разі потреби) подану нижче інформацію.

### ***Перешкоди на шляху до відповідальної поведінки***

- Це дуже небезпечно — говорити те, що хочеш.
- Тільки егоїсти роблять те, що хочуть,
- Якщо я буду відповідальним, я можу посваритися з друзями.
- Мені соромно говорити те, що я думаю насправді.
- Якщо хтось відмовляє мені, це означає, що я йому не подобаюсь.
- Близькі люди повинні розуміти це самі.
- Люди повинні тримати свої почуття при собі.
- Я не хотів би говорити про свої думки й почуття, бо не хочу турбувати інших своїми проблемами.

### ***Вправа «Я вмію сказати НІ»***

Усі учасники об'єднуються у три підгрупи. Кожна отримує картку з своєю ситуацією. Через 10 хв. Учасникам потрібно запропонувати кілька варіантів відповідальної поведінки в поданій ситуації. Після цього тренер проводить обговорення запропонованих варіантів відповідей з урахуванням проявів відповідальної поведінки.

### ***Приклади ситуацій:***

1. Друг (подруга) пропонує піти на дискотеку, а ви не в настрої.
2. Ваш друг (подруга) пропонує піти разом в гості до його (її) друзів, які вам не подобаються.
3. Друг (подруга) просить вас дати послухати музичні диски, а ви цього не хочете.

### ***Вправа «Скульптура сьогодення»***

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в малі групи і створити скульптуру сьогодення.

Підведення підсумків роботи в тренінгу проводилося в формі бесіди та анкетування учасників.

## ЗАГАЛЬНИЙ ВИСНОВОК

Особистість підлітка формується не сама по собі, а в навколишньому його середовищі. Поєднання несприятливих біологічних, психологічних, сімейних і інших соціально-психологічних чинників спотворює весь спосіб життя підлітків.

Інтенсивний розвиток самосвідомості і самокритичності призводить до того, що дитина в підлітковому віці виявляє протиріччя не тільки в навколишньому світі, але і власному уявленні про себе.

Дослідження було присвячено вивченню статевих аспектів в емоційному стані в підлітковому віці.

На завершення теоретичного вивчення та емпіричного дослідження статевих аспектів емоційного стану в підлітковому віці, необхідно відзначити наступне:

Провели аналіз наукової літератури з питань статевих аспектів емоційних станів в підлітковому віці. І таким чином, з'ясували, що таке емоційний стан, що входить в емоційний стан, які бувають емоційні стани і їх причини. Дізналися, як і які емоційні стани притаманні підліткового віку і причини їх виникнення, а також і те, які особливості притаманні цьому віку. І які відмінні риси прояву емоцій у обох статей. Також проаналізували дослідження зарубіжних і вітчизняних психологів і прийшли до висновку, що вони по-різному розглядали емоційні стани.

В емпіричному дослідженні підібрали 9 опитувальників, які дозволили визначити статеві відмінності в досліджуваних питань. Отримані дані групували і проводили математическі- статистичний аналіз.

На основі отриманих даних по методикам, зробили такий висновок, що більшість даних знаходяться в незначних відмінностях за статевими аспектам. А це говорить про те, що поставлена гіпотеза в дослідженні не підтверджена.

Важливо підкреслити, що ми не претендуємо на остаточний характер отриманих результатів і висновків, оскільки дана тема характеризується особливою глибиною і невичерпаємостю.

## ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. : Здоров'я, 1990. 166 с.
2. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл / М.Є Андрос // Освіта і управління. – Том 2. 1998. № 2. С.64
3. Артеменко Т.Б. Засади психологічного благополуччя у закладах освіти. Педагогічний пошук. 2019. №3. С. 94–97
4. Білозерська С. І. Психічне здоров'я як основа психологічного благополуччя особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник тез доповідей III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів, 2018. С. 56–59.
5. Бодров В. А. Інформаційний стрес: Навчальний посібник для вузів. Київ., 2000. 352 с.
6. Борисюк А. С. До проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді. А. С. Борисюк//Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. 2013. Т. 2, Вип. 10. С. 46-50.
7. Борисюк АС. Психічне здоров'я як соціально-психологічна проблема. // Збірник наукових праць Теоретичні і прикладні проблеми психології. Луганськ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2006. № 5. С. 27-30.
8. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості / О. І. Василевська // Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип : зб. наукових праць звітної-наукової конференції викладачів університету за 2012 р. Київ, 9–10 лютого 2013 р. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. С. 289–291.
9. Василевська О. І. Феномен психічного здоров'я / О. І. Василевська // Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість в умовах європейської інтеграції : зб. матеріалів XVI Всеукр. наук.-практ.

конф. Київ, 25–26 квітня 2013 р. ; у 2-х т. Редкол.: І. І. Тимошенко та ін. – К. : Вид-во Європейського університету, 2013. Т. 2. С. 16–19.

10. Василевська О. І. Психічне здоров'я молодшого школяра і безпека освітнього середовища / О. І. Василевська // Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість в умовах європейської інтеграції : зб. матеріалів XVII Всеукр. наук.- практ. конф. Київ, 25 квітня 2014 р. ; у 2-х т. Редкол.: І. І. Тимошенко та ін. К. : Видво Європейського університету, 2014. Т. 1. С. 57–60

11. Василевська О. І. Казкотерапія у контексті здійснення психологічного супроводу закладів освіти / О. І. Василевська // Актуальні питання сучасної психології : збірник наукових праць / [за ред. : Кузікової С. Б., Щербакової І. М.]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. Т. 2 С. 192–196.

12. Вірна Ж.П., Кощій В.Р. Психічне здоров'я і невротичні розлади особистості: постановка проблеми й аспекти дослідження. Ж. П. Вірна, В. Р. Кощій//Психологічні перспективи, 2009. Вип. 13. С. 28–34.

13. Волошин ПВ, Марута НО. Стратегія охорони психічного здоров'я населення України: сучасні можливості та перешкоди//Укр. вісн. Психоневрології, 2015. №1. С.5-11.

14. Галецька І. Психологічне здоров'я. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. С. 89–122.

15. Гончаренко Н. В. Теоретичні основи збереження психічного здоров'я особистості / Н. В. Гончаренко //Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. К., 2012. Т. XIV, ч. 4. С. 44–56.

16. Гончаренко Н. В. Навчальне середовище як чинник збереження психічного здоров'я студентської молоді / Н. В. Гончаренко //Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. К., 2012. Т. X, вип. 23. – С. 99–108.

17. Гончаренко Н. В. Навчальний стрес як чинник психічного здоров'я студентської молоді / Н. В. Гончаренко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. К., 2012. Т. XIV, ч. 6. С. 89–96.

18. Гончаренко Н. В. Категорія здоров'я як предмет психологічного дослідження / Н. В. Гончаренко // Актуальні проблеми психології. Організаційна психологія. Соціальна психологія. Економічна психологія : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. К., 2012. Т. I, вип. 35. С. 125–128.

19. Гріневич І.І. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми: Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. Ніжин, 2001. № 1. С. 92-99.

20. Демида К.Є. Соціально-психологічна програма заходів зі сприяння адаптації сільської молоді до навчання у вищих закладах освіти I-II рівня акредитації / Катерина Демида // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології» м. Запоріжжя, 7-8 лютого 2020 р. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2020. Ч. II. С. 92-97.

21. Демида К.Є. Соціально-психологічні чинники адаптації сільської молоді до навчання у вищих навчальних закладах I та II рівня акредитації. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.05 – соціальна психологія, психологія соціальної роботи. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2021

22. Дружилов С.А. Психологічні фактори здоров'я людини і детермінанти його негативних психічних станів // Міжнародний журнал експериментальної освіти. 2013. № 10 (2)

23. Жигалкіна (Лебедева) Н.В. Основні детермінанти психологічного здоров'я особистості. Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Vol. 17. No 5. 2016. P. 144–149.

24. Зорій Н. І. Формування мотивації та установок на збереження психічного та психологічного здоров'я сільської молоді : колект. монографія / Н. І. Зорій, А. С. Борисюк, М. П. Тимофієва, Г. І. Безарова, В. А. Осипенко; ред.: Н. І. Зорій; Буков. держ. мед. ун-т. - Чернівці : Технодрук, 2015. 227 с.
25. Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1(16). С. 22–33.
26. Кашлюк Ю.І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. Психологічний часопис. 2017. Том 7. № 3. С. 47–58.
27. Кічук А. Про деякі теоретичні підходи можливості пізнання особливостей емоційного здоров'я студентів / А. Кічук // Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2020. № 2. С. 31-38.
28. Колісник О. П. Ступені духовності та психічні механізми саморозвитку особистості // Ментальність. Духовність. Саморозвиток особистості.– Ч. І.– К., 1994.– С. 349–392.
29. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини Луцьк: Вежа, 2011. 430 с.
30. Лагодзинська В.І. Креативність, як важлива детермінанта забезпечення психологічного здоров'я особистості: теоретичний аналіз проблеми. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 54. С. 29–35.
31. Леонтєва О.І. Формування здорового способу життя підлітків засобами культурно- просвітньої діяльності: Київський національний ун-т культури і мистецтв. К., 2005. 20 с.
32. Максименко С.Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості. Педагогічний процес: теорія і практика: 36. наук. пр. К.: ЕЗКМО, 2005. Вип. 3. С. 343-361.



33. Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Піскун В.М. Життя та здоров'я. Навчальний посібник з валеології для учнів 8 (9) класу загальноосвітньої школи. К.: «Прок- бізнес», 1998. 160 с.
34. Меднікова Г. І. Становлення особистісної зрілості студентів : [монографія] / Г. І. Меднікова; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. - Харків : Діса плюс : ХНПУ, 2015. 287 с.
35. Мешко Г.М., Мешко О.І. Професійне здоров'я вчителівсучасної школи: бажане і реальне. Педагогічний альманах. 2018. Вип. 40. С. 63-70. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm\\_2018\\_40\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm_2018_40_11).
36. Пінчук ІЯ, Степанова НМ, Суховій ОО, Сулімовська ГС. Вплив психосоціальних факторів на психічне здоров'я. Neuronews. 2015. №1. С. 8-11.
37. Пінчук ІЯ, Богачев РМ, Хобзей МК, Петриченко ОО. Динаміка психічного здоров'я населення України в період 2008-2012 рр. та перспективи розвитку психіатричної допомоги країни. Архів психіатрії, 2013. №1. С. 7-11
38. Оптимістичне відношення до життя як активуючий ресурс особистості (ортобіотичний підхід)/ Дослідження психології ортобіозу людини : монографія / за заг. наук ред проф Н.В. Родіни. Київ : Видавництво Ліра-К, 2021. С. 36-57.
39. Рабінович М.Л. Європейські стандарти права особи на психічне здоров'я: до постановки проблеми. Наук. вісн. Міжнар. гуманітар. ун-ту. Сер. Юриспруденція, 2013. № 6/1. С. 242-5.
40. Работа Т.О. Здоров'я як системне поняття: критерії психологічного здоров'я. Психологічний часопис. 2017. Т. 7. № 3. С. 159–165.
41. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «Посвіт», 2019. 232 с.

42. Савчин МВ. Психічне та особистісне здоров'я громадян як чинник національної безпеки. Наук. вісн. Львів. держ. ун-ту внутр. справ. Сер. Психологічна, 2012. № 2. С.142-50.
43. Сірко Р. І. Психічне здоров'я у старшому юнацькому віці як предмет психологічного аналізу: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 (Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України). К., 2002. 15 с.
44. Скокова, Л. Структурні обмеження культурно-дозвіллевих практик. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки, 2014. № 25. <http://apspp.soc.univ.kiev.ua/index.php/home/article/view/118>.
45. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : моногр. / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар та ін. ; наук. ред. О. М. Балакірева ; ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». К. : Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.
46. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : моногр. / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін.; наук. ред. О. М. Балакірева. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. К. : “К.І.С.”, 2011. 172 с.
47. Тимофієва М.П. Духовність як чинник формування психічного здоров'я особистості / М.П. Тимофієва // Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць, 2008. Випуск 414-415. Філософія. Чернівці: Рута, – С.23-27.
48. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. Чернівці: Книги – XXI, 2009. 296 с.
49. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
50. Устінов ОВ. Психічне здоров'я як складова національної безпеки. Укр. мед. Часоп, 2013. №1. С.16-8.

51. Устінов О. Як вберегти психічне здоров'я в умовах інформаційної війни?: інтерв'ю з І. Пінчук. Укр. мед. Часоп, 2014. № 2. С. 45-46.
52. Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи : збірник наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці (Полтава, 27–28 квітня 2017 р.)/ упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. Полтава : ПНПУ, 2017. 408 с.
53. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.
54. Царькова О., Работа Т., Гончарова Ю. Збереження психологічного здоров'я студентської молоді за допомогою методів емоційно-вольової саморегуляції // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія Педагогіка. 2014. № 2(13). С. 209-212.
55. Шафранський ВВ, Дудник СВ. Психічне здоров'я населення України: стан, проблеми та шляхи вирішення // Україна. Здоров'я нації. 2016. № 3. С.12-18
56. Шувалов А. В. Психологічне здоров'я людини: Вісник, 2009. Вип. 4 (15). С. 87-101
57. Bandura A. Self-efficacy: The foundation of agency. Control of human behavior, mental processes, and consciousness: Essays in honor of the 60th birthday of August Flammer. 2000.
58. Bugental James F. T. Challenges of Humanistic Psychology ; Language. English ; Publisher. McGraw-Hill Inc.,US 1967. 362 p.
59. Eisenberg D, Golberstein E, Hunt JB. Mental health and academic success in college// BE J Econ Anal Pol, 2009. №9(1). P. 1–37.

60. Ellis Albert Reason And Emotion In Psychotherapy Stuart (Lyle) Inc.,U.S. 1994. 479 p
61. Engel Georg Endstation Fremdenlegion Turtleback. 1997
62. Eysenck Hans J., Eysenck Sybil B.G. Personality Structure and Measurement (Psychology Revivals)
63. Fenichel Otto The Psychoanalytic Theory of Neurosis. 1996. 744 p.
64. Fromm Erich Escape from Freedom Ishi Press. 2011. 318 p.
65. Frankl Viktor E. Man's Search for Meaning Paperback Beacon Press 2006 165 p.
66. Freud Sigmund Collected Works of Pinnacle Press2017 268 p
67. Gorczynski P, Sims-schouten W, Hill D, Wilson JC. Examining mental health literacy, help seeking behaviours, and mental health outcomes in UK university students. J Ment Health Train Educ Pract. 2017. №12(2). P. 111–120.
68. Harandi TF, Taghinasab MM, Nayeri TD. The correlation of social support with mental health: A meta-analysis. Electron physician. 2017. № 9(9). C. 5212.
69. Heinz L. Ansbacher, Rowena R. Ansbacher (Editor) The Individual Psychology of Alfred Adler y Harper Perennial (NY) 528 p.
70. Horney Karen Neurosis and Human Growth: The Struggle Towards Self-Realization W. W. Norton & Company. 1991. 400 p
71. Hunt J, Eisenberg D. Mental health problems and help-seeking behavior among college students// J Adolesc Health, 2010;46(1):3–10.
72. Kotera Y, Conway E, Van Gordon W. Mental health of UK university business students: Relationship with shame, motivation and self-compassion. Journal of Education for Business. 2019. 3 94(1). P. 11–20.
73. Lukat, Ju., Margraf, Ju., Lutz, R., Van der Veld, W.M., Becker, E.S. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). BMC Psychology. 2016. No 4(1). URL: [https://www.researchgate.net/publication/293807917\\_Psychometric\\_properties\\_of\\_the\\_Positive\\_Mental\\_Health\\_Scale\\_PMH-scale](https://www.researchgate.net/publication/293807917_Psychometric_properties_of_the_Positive_Mental_Health_Scale_PMH-scale).

[https://www.researchgate.net/publication/293807917\\_Psychometric\\_properties\\_of\\_the\\_Positive\\_Mental\\_Health\\_Scale\\_PMH-scale](https://www.researchgate.net/publication/293807917_Psychometric_properties_of_the_Positive_Mental_Health_Scale_PMH-scale)

74. Macaskill A. The mental health of university students in the United Kingdom. *Br J Guid Couns*, 2013. №41(4). P.426–441.
75. Maslow A. H. *Motivation and personality*. New York: Harper and Row, 1987. 293 p.
76. Mitchell Juliet Selected Melanie Klein Simon and Schuster 1970 260 p.
77. O’Neill S, McLafferty M, Ennis E, Lapsley C, Bjourson T, Armour C, et al. Socio-demographic, mental health and childhood adversity risk factors for self-harm and suicidal behaviour in College students in Northern Ireland. *J Affect Disord*, 2018. № 239. P.58–65.
78. Perls Fritz Hefferline R. F. Goodman Paul Teoria e pratica della terapia della Gestalt. *Vitalità e accrescimento della personalità umana Psiche E Coscienza* 1997
79. Rahman Afzalur *Introduction to developmental psychology*. Kalpaz Publications, 2023 139 p.
80. Richardson T, Elliott P, Roberts R. The impact of tuition fees amount on mental health over time in British students. *J Public Health*, 2015. № 37(3). P. 412–418.
81. Richardson T, Elliott P, Roberts R, Jansen M. A Longitudinal Study of Financial Difficulties and Mental Health in a National Sample of British Undergraduate Students // *Community Ment Health J*. 2017. № 53(3). P. 344–352.
82. Rogers Carl R. , Peter D. Kramer *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. by Mariner Books. 420 p
83. Sheldon E, Simmonds-Buckley M, Bone C, Mascarenhas T, Chan N, Wincott M, Gleeson H, Sow K, Hind D, Barkham M. Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *J Affect Disord*, 2021. № 287. C. 282–92.

84. Sullivan Stack Harry Clinical Studies In Psychiatry W. W. Norton and Company, Inc. 1973 386 p
  85. Thorley C. Not By Degrees: Not by degrees: Improving student mental health in the UK's universities. London: IPPR, 2017.
  86. Tyson P, Wilson K, Crone D, Brailsford R, Laws K. Physical activity and mental health in a student population. *J Ment Health*, 2010. № 19(6). P. 492–499.
  87. Williams M, Coare P, Marvell R, Pollard E, Houghton A-M, Anderson J. 2015. Understanding provision for students with mental health problems and intensive support needs: Report to HEFCE by the Institute for Employment Studies (IES) and Researching Equity, Access and Partnership (REAP). Institute for Employment Studies.
- Yalom Irvin Gift of Therapy The: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients (P.S.) Paperback 2009. 322 p.