



Наукові перспективи
Видавнича група



ISSN (print) 2708-7530
DOI: 10.52058/2708-7530-2024-4(46)

НАУКОВІ ПЕРСПЕКТИВИ

СЕРІЯ: "ДЕРЖАВНЕ УПРАВЛІННЯ", СЕРІЯ: "ПРАВО",
СЕРІЯ: "ЕКОНОМІКА", СЕРІЯ: "ПЕДАГОГІКА",
СЕРІЯ: "ПСИХОЛОГІЯ", СЕРІЯ: "МЕДИЦИНА"

Миру нашій Україні

Випуск 4(46)

2024

Всеукраїнська Асамблея докторів наук з державного управління

Асоціація науковців України

у рамках роботи Видавничої групи «Наукові перспективи»

Наукові перспективи

*(Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка»,
Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»)*

Випуск № 4(46) 2024

Київ—2024

ISSN (print) 2708-7530

DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46))

Наукові перспективи: журнал. 2024. № 4(46) 2024. С.1512



*Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 24.09.2020 р.
№ 1188 журналу присвоєно категорію "Б" із галузей науки:
державне управління, право та економіка*

*Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.09.2021
№ 1017 журналу присвоєно категорію "Б" із психології*

Рекомендовано до друку Президією Всеукраїнської Асамблеї докторів наук з державного управління (Рішення від 26.04.2024, № 9/4-24)

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
Серія КВ № 24436-14376Р від 09.06.2020 р.

Журнал видається за підтримки Міжнародного економічного інституту (Есеніце, Чехія) та
КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва"

Журнал заснований з метою розвитку вітчизняного наукового потенціалу та реалізації кращих традицій науки в Україні та за кордоном. Журнал висвітлює історію, теорію, механізми формування та функціонування, а, також, інноваційні питання розвитку державного управління, права, економіки, психології, педагогіки та медицини. Видання розраховано на дослідників, викладачів вищих навчальних закладів, аспірантів, магістрів, фахівців-практиків.



Наукове видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC), міжнародної пошукової системи Google Scholar та до міжнародної наукометричної бази даних Research Bible.

Головний редактор:

Жукова Ірина Віталіївна

кандидат наук з державного управління, доцент, директор Видавничої групи «Наукові перспективи», директор Всеукраїнської асамблеї докторів наук з державного управління, Лауреат премії Президента України для молодих вчених, Лауреат премії Верховної Ради України молодим ученим, Лауреат премії імені Івана Франка у галузі інформаційної діяльності, Лауреат Всеукраїнської премії «Інновація в освіті — 2018», м. Київ, Україна

Заступники Головного редактора:

Янчук Артем Олександрович — доктор юридичних наук, професор, Заслужений юрист України, Заступник керівника Апарата Верховної Ради України (Київ, Україна);

Непомнящий Олександр Михайлович — доктор наук з державного управління, кандидат економічних наук, професор, Дійсний член Академії будівництва України, професор кафедри архітектури і просторового планування Національного авіаційного університету (Київ, Україна). Заслужений будівельник України, Почесний працівник будівництва та архітектури, державний службовець 3 рангу (Київ, Україна);

Дацій Олександр Іванович — доктор економічних наук, професор, Заслужений працівник освіти України, завідувач кафедри фінансів, банківської та страхової справи Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна);

Помиткіна Любов Віталіївна — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна);

Сіданіч Ірина Леонідівна — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (Київ, Україна);



Смілянець Т.Л. <i>СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ ЧЕРЕЗ ТЕЛЕФОННУ ЗАЛЕЖНІСТЬ</i>	1383
Тарасенко А.М. <i>СТРУКТУРА СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ</i>	1389
Тробюк Н.Ю., Тробюк А.В. <i>ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я» ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ</i>	1402
Туз Л.Г., Аврамченко С.М. <i>ВПЛИВ ГЛИБИННОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ</i>	1417
Цумарєва Н.В., Апельт Г.В., Вятчаніна С.В. <i>ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВИЖИВАННЯ ТА АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ</i>	1431
Чайка Р.М. <i>ПЕРЕКЛАД ТА ВАЛІДАЦІЯ ШКАЛИ "САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ПРИЙНЯТТЯ КАР'ЄРНИХ РІШЕНЬ" ДЛЯ УКРАЇНСЬКОЇ АУДИТОРІЇ</i>	1443
Чайка Р.М. <i>ПЕРЕКЛАД ТА ВАЛІДАЦІЯ ШКАЛИ "ІНВЕНТАР СУБ'ЄКТИВНОГО КАР'ЄРНОГО УСПІХУ" ДЛЯ УКРАЇНСЬКОЇ АУДИТОРІЇ</i>	1453
Чайка Р.М. <i>ПЕРЕКЛАД ТА ВАЛІДАЦІЯ ШКАЛИ "ЗАЛУЧЕНІСТЬ В КАР'ЄРУ" ДЛЯ УКРАЇНСЬКОЇ АУДИТОРІЇ</i>	1464
Чуйко Г.В., Чаплак Я.В., Зварич І.М. <i>ВОРОНКА ВИСНАЖЕННЯ ЯК ІМОВІРНИЙ РЕЗУЛЬТАТ ВИГОРАННЯ</i>	1473
Шевченко Р.П., Пахмурний В.А., Гапчук І.В. <i>ВПЛИВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ НА ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ</i>	1487
Шпак М.М. <i>ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ</i>	1498



УДК 159.942.5

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)-1498-1511](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1498-1511)

Шпак Марія Мирославівна доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології розвитку та консультування, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2, <https://orcid.org/0000-0001-7073-4673>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Анотація. У статті теоретично обґрунтовано та емпірично визначено особливості психоемоційного стану підлітків в умовах сьогодення. Охарактеризовано вікові особливості емоційного розвитку дітей підліткового віку. Обґрунтовано соціально-психологічні чинники, які впливають на психоемоційний стан підлітків. З'ясовано, що в умовах війни особливо гостро реагують на стресові ситуації діти. Це зумовлює збільшення психосоматичних захворювань, емоційних розладів у підлітковому віці. Кризові переживання, негативний вплив травмуючих подій на психоемоційний стан підлітка стають основним мотивом звернення до психолога в складних умовах сьогодення. За результатами емпіричного дослідження визначено, що половина дітей підліткового віку мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту, а в третини підлітків виявлено низький рівень його розвитку. Більшість структурних компонентів емоційного інтелекту, зокрема «емоційна обізнаність», «самотивація», «емпатія», «розпізнавання емоцій інших людей», знаходяться у підлітків на середньому рівні розвитку. Водночас такий структурний компонент, як «управління емоціями» розвинений у дітей цього віку недостатньо, вони не вміють керувати своїми емоціями, часто не стримують та не контролюють їх вияв, особливо в стресових ситуаціях.

В умовах війни високий рівень тривожності виявлено у половини підлітків, які взяли участь у дослідженні. Це свідчить про те, що ці діти відчувають тривогу, хвилювання, неспокій, пов'язані з передчуттям небезпеки або страху за власне життя та життя рідних і близьких людей. У більшості підлітків виявлено середній рівень фрустрації, однак у третини досліджуваних діагностовано високий рівень агресивності. Самі ці підлітки найчастіше відчувають гнів, злість та схильні до неадекватної поведінки.

Результати аналізу статевих відмінностей прояву психічних станів у підлітків показали, що серед хлопців найбільше осіб з високим рівнем агресивності. Натомість у дівчат більше спостерігається високий рівень



тривожності. Тому сьогодні актуальним завданням постає надання психологічної допомоги підліткам з метою збереження і зміцнення їх психічного здоров'я в умовах війни.

Ключові слова: психоемоційний стан, емоційний інтелект, тривожність, емоційна саморегуляція, емоційна зрілість, підлітки, війна.

Shpak Mariia Myroslavivna Doctor of Sciences in Psychology, Professor, Professor of the Department of Developmental Psychology and Counseling, Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, 46027, Ternopil, St. Махума Kryvonosa, 2, <https://orcid.org/0000-0001-7073-4673>

PECULIARITIES OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF ADOLESCENTS IN TODAY'S CONDITIONS

Abstract. The article theoretically substantiates and empirically determines the peculiarities of the psycho-emotional state of adolescents in today's conditions. The age-specific features of the emotional development of adolescent children are characterized. The socio-psychological factors that affect the psycho-emotional state of adolescents are substantiated. It is found out that children react especially acutely to stressful situations in the conditions of war. This causes an increase of psychosomatic diseases and emotional disorders in adolescence age. Crisis experiences, the negative impact of traumatic events on the psycho-emotional state of a teenager become a main motive for turning to a psychologist in today's difficult conditions. Based on the results of the empirical study, it is determined that half of the children of the adolescent age have an average level of emotional intelligence development, and a third of the adolescents have a low level of its development. Most of the structural components of emotional intelligence, including "emotional awareness", "self-motivation", "empathy", "recognition of other people's emotions", are at an average level of the development in adolescents. At the same time, such a structural component as "emotion management" is not sufficiently developed in children of this age, they do not know how to manage their emotions, often do not restrain and control their manifestations, especially in stressful situations.

In the conditions of war, a high level of anxiety is found out in half of the adolescents who have taken part in the study. This indicates that these children feel anxiety, disturbance, restlessness, associated with a premonition of danger or fear for their own lives and the lives of relatives and close people. An average level of frustration is determined in most adolescents, but a third of the participants are diagnosed with a high level of aggressiveness. These adolescents most often feel rage, angry and prone to inappropriate behavior.



The results of the analysis of gender differences in the manifestation of mental states in adolescents showed that most individuals with a high level of aggressiveness are among boys. On the other hand, high levels of anxiety are observed in girls. Therefore, providing psychological assistance to adolescents in order to preserve and strengthen their mental health in war conditions is becoming an urgent task today.

Keywords: psychoemotional state, emotional intelligence, anxiety, emotional self-regulation, emotional maturity, adolescents, war.

Постановка проблеми. У сучасному українському суспільстві спостерігається зростання рівня емоційної напруги і тривоги серед населення в умовах війни, що зумовлено впливом різноманітних стресогенних факторів. Віддзеркаленням цього є збільшення психосоматичних захворювань, емоційних порушень у людей. Особливо гостро реагують на стрес діти. Поширеність емоційних розладів у дитячому і підлітковому віці в складних умовах сьогодення постійно зростає. Кризові переживання, негативний вплив травмуючих подій на психоемоційний стан дитини стають основним мотивом звернення до психолога. Саме тому сьогодні актуальним завданням постає надання психологічної підтримки і допомоги дітям. Особливу увагу психологів привертають діти підліткового віку через свої вікові особливості психічного розвитку, а також індивідуально-психологічні особливості емоційного реагування на кризові ситуації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як відомо, підлітковий вік знаменує собою перехід від дитинства до дорослості. Це найбільш складний та бурхливий період у психічному розвитку та формуванні особистості дитини, який пов'язаний не лише з фізіологічною перебудовою організму, статевим дозріванням, а й зі зміною ставлення підлітка до самого себе, інших людей та навколишнього світу загалом. Він прагне розуміння, визнання і прийняття його як особистості. Підліток критично оцінює себе, порівнюючи з дорослими та іншими однолітками. Основна вікова потреба підлітків у самоствердженні часто супроводжується негативними емоційними переживаннями [4; 5].

Результати наших досліджень показали, що негативні переживання підлітків також пов'язані з емоційним самопізнанням, самооцінкою, незадоволенням собою, своїм зовнішнім виглядом. Це зумовлює підвищення особистісної тривожності. При цьому емоційні переживання стають більш стійкими і тривалими [7].

Емоційному самопізнанню та емоційному самоусвідомленню підлітків сприяє розвиток особистісної рефлексії як одного з основних психологічних новоутворень підліткового віку [4]. Підліток прагне пізнати свій внутрішній



світ, свою індивідуальність, зрозуміти причини своїх емоційних переживань та їх вплив на міжособистісні стосунки з однолітками, батьками, вчителями.

Слід зазначити, що проблема дослідження особливостей психоемоційних станів підлітків найчастіше здійснюється в контексті вивчення: вікових особливостей психічного розвитку і формування особистості дітей підліткового віку [4; 5]; емоційного розвитку підлітків [2]; структури, функцій, психологічних закономірностей та механізмів розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці [7; 8]; становлення емоційної зрілості підлітків [6]; дослідження причин та психологічних особливостей прояву тривожності у підлітковому віці [1].

Психологи зазначають, що у процесі соціальної взаємодії з дорослими та однолітками часто виявляються вікові особливості емоційного розвитку підлітків, зокрема їх швидка емоційна збудливість, неврівноваженість, підвищена тривожність, нездатність контролювати вияв емоцій і почуттів, гостре реагування на конфліктні ситуації. Внаслідок цього спілкування з однолітками і дорослими ускладнюється, з'являються труднощі у налагодженні емоційних контактів з іншими людьми [1; 2; 6].

Проблема становлення емоційної зрілості в підлітковому віці була предметом дослідження І.Г. Павлової, О.Я. Чебикіна [6]. Науковці стверджують, що емоційна зрілість пов'язана з розвитком емоційної сфери особистості, і проявляється в адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах. У структурі емоційної зрілості І.Г. Павлова і О.Я. Чебикін виокремлюють такі компоненти, як: емоційну експресивність, емоційну саморегуляцію та емпатію. За результатами емпіричного дослідження дослідниками було встановлено, що у віці від 13 до 14 років значно покращується здатність керування підлітками власними емоціями, натомість у віці від 14 до 15 років підвищується рівень довільності вираження емоцій у спілкуванні [6].

Аналіз наукових джерел та результатів психологічних досліджень свідчить про те, що на психоемоційний стан підлітків впливають, як соціальні, так і психологічні чинники.

Психологічні чинники пов'язані насамперед з індивідуально-психологічними особливостями дітей, зокрема властивостями вищої нервової системи, перебігом нервових процесів, типом темпераменту. До них належать: емоційна збудливість, емоційна лабільність, емоційна вразливість, експресивність, емоційна стійкість та ін.

Також до психологічних чинників, що визначають особливості психоемоційного стану підлітка, відносять рівень розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості, емоційної зрілості; вплив на особистість травматичних подій, ступінь опрацювання кризових переживань, когнітивна оцінка стресової ситуації; емоційний досвід [5; 6; 8].



Серед соціальних чинників, які впливають на психоемоційний стан підлітків, виокремлюють такі: стиль сімейного виховання, взаємини з батьками, емоційне ставлення батьків до підлітка, гендерні особливості емоційного виховання дитини, міжособистісні стосунки з однолітками, соціометричний статус підлітка в учнівському колективі, референтній групі, до якої він приналежний, педагогічні конфлікти з учителями та ін. [4; 5; 6].

Особливо значний вплив на підлітків здійснюють соціальні умови життєдіяльності, соціальні виклики сучасного суспільства. Адже в умовах війни в Україні багато підлітків знаходяться в стресових ситуаціях, дехто з них пережив бомбардування, травму смерті близької людини, втрату житла, друзів, звичного укладу життя. Тому нині зусилля психологів, соціальних і медичних працівників мають бути спрямовані на дослідження психоемоційного стану усіх дітей, зокрема підлітків, та пошук дієвих засобів і методів відновлення їх психічного здоров'я.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі емпірично визначених особливостей психоемоційного стану підлітків в умовах сьогодення.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження з метою визначення особливостей психоемоційного стану підлітків в умовах сьогодення проводилось нами впродовж 2023-2024 років із використанням Google-форми. Воно проводилось з дотриманням етичних принципів і передбачало добровільну участь у дослідженні, анонімність, використання отриманої інформації лише у наукових цілях. У дослідженні взяли участь 80 дітей підліткового віку (від 13 до 15 років), з них 38 хлопців і 42 дівчат, які навчаються у загальноосвітніх школах м. Тернополя і Тернопільської області.

З метою визначення особливостей психоемоційного стану підлітків в складних умовах сьогодення ми використали методіку дослідження емоційного інтелекту Н. Холла [8], методіку «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) [3], опитувальник «Діагностика емоційної зрілості» О.Я. Чебикіна [6; 8]. Обрані нами психодіагностичні методіки дали змогу визначити актуальні психоемоційні стани в підлітків та поглибити психологічне уявлення про особливості їх розвитку у підлітковому віці та вияву у дітей цього віку в умовах війни. Охарактеризуємо отримані нами результати дослідження.

Для дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту у підлітків ми застосували методіку Н. Холла. Ця методіка ґрунтується на розумінні автором емоційного інтелекту як інтегральної властивості особистості, що забезпечує здатність розуміти власні емоції та керувати ними на основі прийняття рішень, розпізнавати та розуміти емоції інших людей, виявляти до них емпатію у процесі соціальної взаємодії. За допомогою цієї методіки нами був визначений, як інтегральний рівень розвитку емоційного інтелекту у



підлітків, так і рівень розвитку його структурних компонентів, зокрема: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей.

Кількісні результати дослідження рівня розвитку структурних компонентів емоційного інтелекту у підлітків відображено на рис. 1.

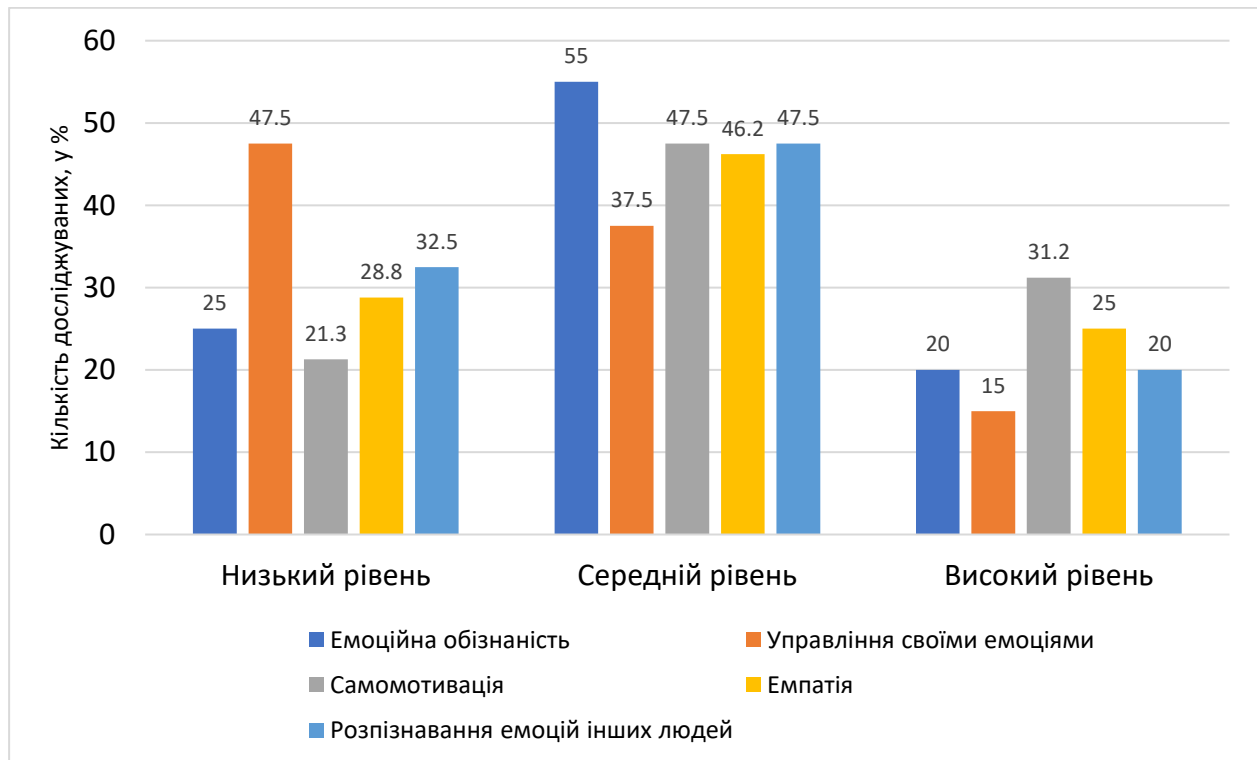


Рис. 1. Кількісні результати дослідження рівня розвитку структурних компонентів емоційного інтелекту у підлітків за методикою Н. Холла

Як видно з діаграми (рис. 1), більше половини підлітків (55% осіб), які взяли участь у дослідженні, мають середній рівень «Емоційної обізнаності». Майже половина підлітків мають середній рівень розвитку за шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» (47,5% осіб). Вони здатні розпізнавати емоції за експресивними ознаками, однак деколи допускають помилок під час їх ідентифікації. Крім того, за шкалою «Самомотивація» середній рівень виявлено також майже у половини підлітків – 47,5% респондентів. Це свідчить про те, що вони частково мотивовані на емоційне самопізнання. Водночас встановлено, що 46,2% дітей підліткового віку мають середній рівень розвитку «Емпатії». Очевидно, це пов'язано з тим, що у підлітковому віці провідною діяльністю є спілкування з однолітками. Тому підлітки намагаються проявляти співпереживання у процесі спілкування і соціальної взаємодії з ровесниками. Зазначимо, що основою розуміння емоцій інших людей є



рефлексія власних емоцій. Тому розвиток емпатії здійснюється через емоційне самоусвідомлення підлітків. Водночас привертає увагу те, що майже половина дітей підліткового віку (47,5% осіб) мають низький рівень розвитку здатності управління своїми емоціями. Вони не вміють керувати своїми емоціями, часто не стримують та не контролюють їх вияв, особливо в стресових ситуаціях.

Аналізуючи отримані результати, можемо констатувати, що більшість структурних компонентів емоційного інтелекту, зокрема «емоційна обізнаність», «самотивація», «емпатія», «розпізнавання емоцій інших людей», знаходяться у підлітків на середньому рівні розвитку. І лише такий структурний компонент, як «управління емоціями» розвинений у дітей цього віку недостатньо і знаходиться на низькому рівні розвитку.

Також за допомогою методики Н. Холла нами було визначено інтегральний рівень розвитку емоційного інтелекту у підлітків (рис. 2).

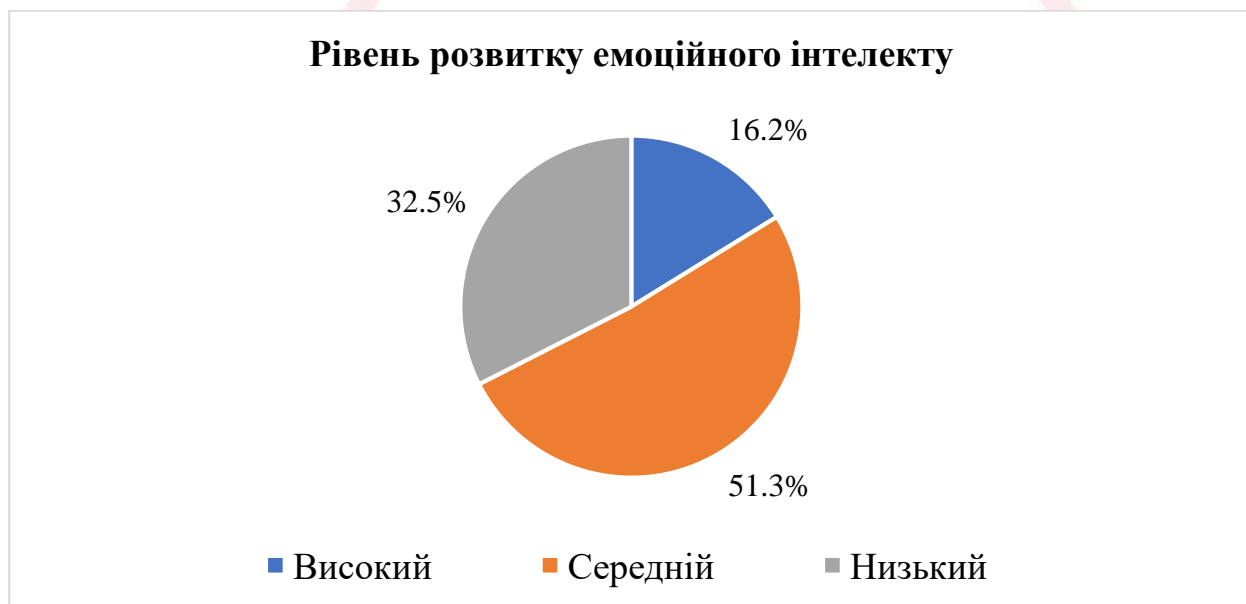


Рис. 2. Інтегральний рівень розвитку емоційного інтелекту у підлітків за методикою Н. Холла

Отримані результати свідчать про те, що половина дітей підліткового віку (51,3% осіб) мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту, а в третини підлітків (32,5%) виявлено низький рівень його розвитку. Лише 16,2% досліджуваних мають високий рівень розвитку емоційного інтелекту. Вони здатні правильно розпізнавати, розуміти як власні емоції, так й емоції інших людей, у складних життєвих ситуаціях здійснюють емоційний самоконтроль та емоційну саморегуляцію. Це має особливо важливе значення в умовах війни.

З метою дослідження актуальних психоемоційних станів підлітків на сучасному етапі, в умовах воєнного стану, ми використали методику «Самооцінка



психічних станів» (за Г. Айзенком). Методика дає можливість визначити рівень прояву таких психічних станів, як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Саме ці стани найчастіше спостерігаються у підлітків в стресових ситуаціях. Отримані результати дослідження відображено на діаграмі (рис. 3).

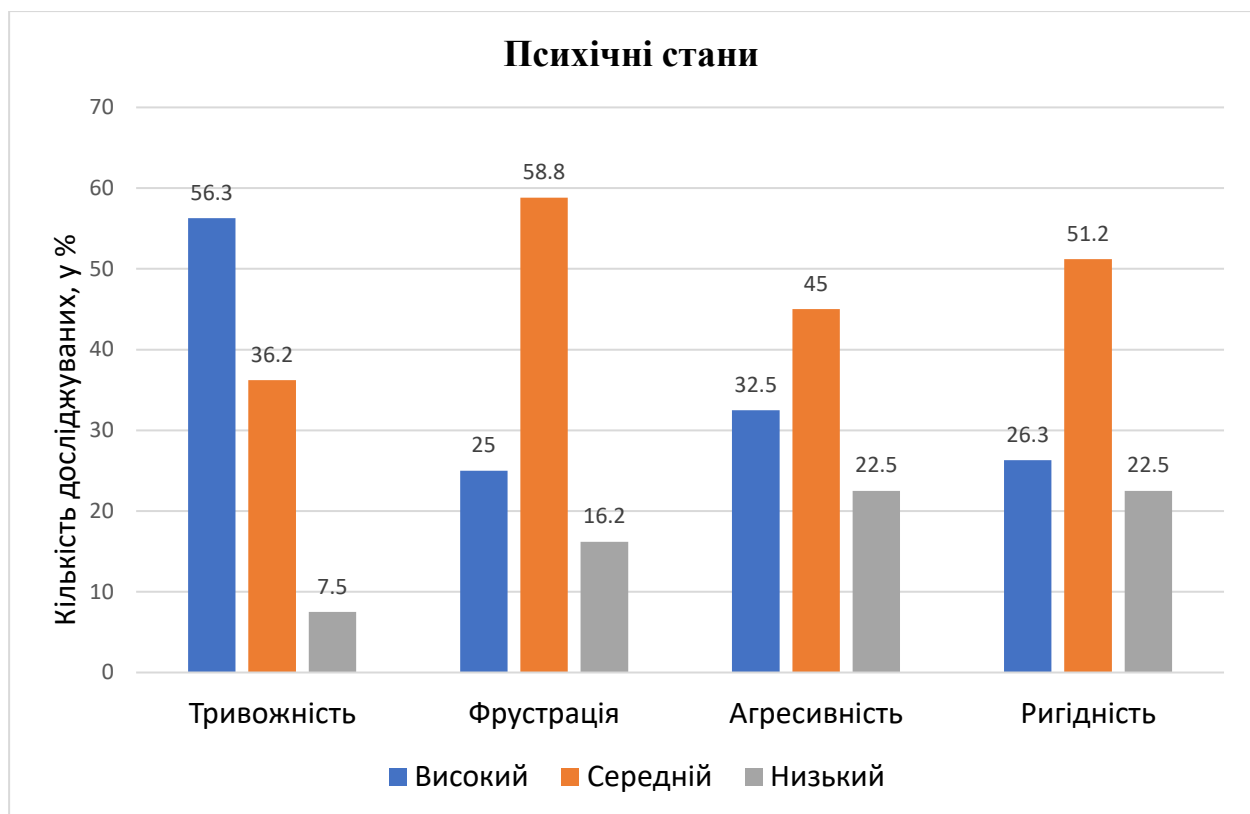


Рис. 3. Показники та рівні прояву психічних станів у дітей підліткового віку за результатами методики Г. Айзенка

Проаналізуємо більш детально отримані результати за кожною шкалою. Насамперед викликає занепокоєння те, що високий рівень тривожності виявлено у половини підлітків (56,3% осіб), які взяли участь у дослідженні. Це свідчить про те, що в умовах сьогодення ці діти відчувають тривогу, хвилювання, неспокій, пов'язані з передчуттям небезпеки або невизначеності. Саме у підлітків з високим рівнем тривожності найбільше спостерігається емоційна вразливість, нестійкість, збудження. У 36,2% досліджуваних діагностовано середній рівень тривожності, що свідчить про переживання цими підлітками емоційного неблагополуччя, однак воно має ситуативний характер прояву. Вони схильні сприймати різні життєві ситуації як загрозливі. Часто очікують негативного розвитку подій і це зумовлює зростання у них емоційної напруги. Найменше підлітків (7,5%) виявлено з низьким рівнем тривожності, що вказує на спокій та гарне самопочуття.



Результати дослідження показали, що в більшості підлітків (58,8%) середній рівень фрустрації. Однак у 25% підлітків виявлено високий рівень фрустрації. В умовах сьогодення вони відчують розчарування, ймовірно, пов'язане із неможливістю досягнення значущої мети чи задоволення якоїсь актуальної потреби. У процесі бесіди з цими підлітками ми з'ясували, що вони часто дратуються через об'єктивно нездоланні труднощі, через те, що не можуть змінити хід подій з огляду на свій вік. Водночас у 16,2% дітей підліткового віку виявлено низький рівень фрустрації, що свідчить про їх стійкість до невдач та відсутність негативних переживань.

Слід зазначити, що за результатами дослідження у третини досліджуваних підлітків (32,5%) виявлено високий рівень агресивності. Саме ці підлітки найчастіше відчують гнів, злість та схильні до неадекватної поведінки, прояву булінгу серед однолітків. У 45% дітей підліткового віку діагностовано середній рівень агресивності. Водночас у 22,5% осіб виявлено низький рівень агресивності, вони емоційно стримані, здатні до емоційної саморегуляції, не виявляють негативного ставлення до інших людей.

Згідно з отриманими результатами, 51,2% підлітків мають середній рівень ригідності, що вказує на повільність зміни поведінки, уявлень, почуттів, навіть якщо вони не відповідають реальним обставинам. У 22,5% досліджуваних діагностовано низький рівень ригідності, що свідчить про легку переключуваність та емоційну гнучкість, здатність адаптовуватися до різних умов життєдіяльності. Разом з тим, у 26,3% підлітків виявлено високий рівень ригідності. Ці підлітки нездатні перебудовуватися в складних життєвих ситуаціях, їм важко змінювати звичний спосіб поведінки чи життя загалом.

Результати аналізу статевих відмінностей прояву психічних станів у підлітків показали, що серед хлопців найбільше осіб з високим рівнем агресивності, що може зумовлювати конфліктність у міжособистісних стосунках з однолітками та дорослими. Натомість у дівчат більше спостерігається високий рівень тривожності. Це може бути пов'язано із самооцінкою дівчат, більш критичним ставленням до себе, підвищеною емоційною чутливістю, вразливістю, емоційною нестійкістю.

Отже, результатами дослідження показали, що в складних умовах сьогодення більшість підлітків відчуває тривожність, фрустрацію, часто виявляє агресивність до інших людей, ригідність. Ці психоемоційні стани здебільшого виникають як емоційна реакція на стресову ситуацію та можуть бути різними за інтенсивністю та тривалістю у часі. Однак вони можуть бути також пов'язані з віковими особливостями емоційного розвитку підлітків, кризою підліткового віку.

Тому з метою визначення рівня емоційної зрілості підлітків та показників її розвитку ми використали опитувальник О.Я. Чебикіна. Він дав змогу визначити, як рівень розвитку структурних компонентів емоційної зрілості, так і рівень емоційної зрілості підлітків загалом. Методика діагностує три основні



показники емоційної зрілості особистості і містить такі шкали – «Емоційна експресивність», «Емоційна саморегуляція», «Емпатія». Кожна з цих шкал, своєю чергою, поділяється на дві підшкали за рівнем прояву компонента емоційної зрілості: особистісний та міжособистісний рівень. Отримані нами результати дослідження відображено на діаграмі (рис. 4).

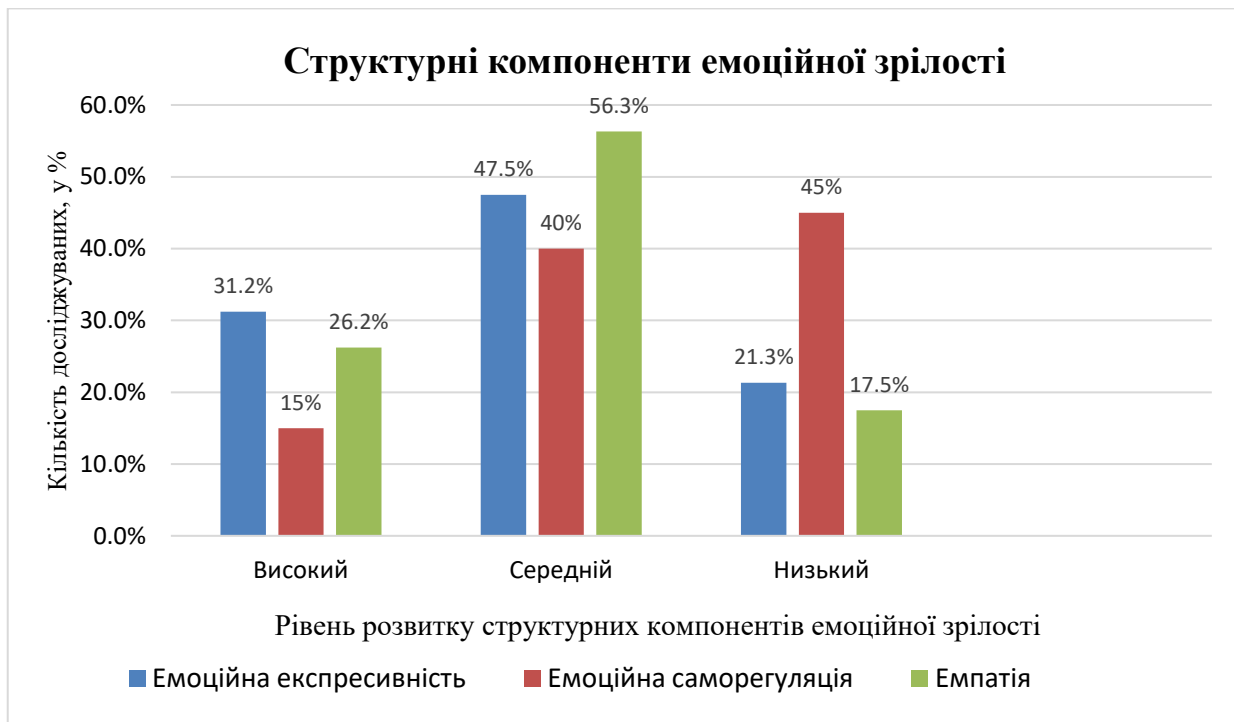


Рис. 4. Рівень розвитку структурних компонентів емоційної зрілості підлітків за результатами опитувальника О.Я. Чебикіна

Результати дослідження показали, що за рівнем прояву «Емоційної експресивності» більшість підлітків знаходяться на середньому (47,5%) та високому (31,2% осіб) рівнях. Це свідчить про те, що вони досить адекватно відображають емоції у міміці, рухах, вербальному спілкуванні, здатні правильно та адекватно демонструвати свій емоційний стан оточуючим. Очевидно, це пов'язано із соціальною активністю підлітків, їх прагненням до соціальної взаємодії, особливо з однолітками. При цьому результати наших спостережень свідчать про те, що дівчата краще виражають емоції за допомогою міміки, жестів, інтонаційності мовлення. До того ж, вони краще ідентифікують емоції, ніж хлопці.

За результатами дослідження нами встановлено, що майже половина підлітків (45% осіб) мають низький рівень розвитку емоційної саморегуляції. Ці діти нездатні стримувати та контролювати емоції, володіти собою в емоційно напружених ситуаціях, тому не можуть конструктивно поводитися в стресових ситуаціях і потребують психологічної підтримки з боку дорослих.



У 40% дітей підліткового віку виявлено середній рівень розвитку емоційної саморегуляції. Вони не завжди можуть керувати власними емоціями. І лише 15% підлітків мають високий рівень розвитку емоційної саморегуляції, у них спостерігається високий рівень довільності прояву емоцій у спілкуванні з іншими людьми. Порівнюючи показники емоційної саморегуляції хлопців і дівчат підліткового віку, слід зазначити, що хлопці краще регулюють власні емоції, більше здійснюють емоційний самоконтроль порівняно з дівчатами. Очевидно, це пов'язано, як з особливостями емоційного виховання хлопців і дівчат у сім'ї, так і зі статевими відмінностями емоційного реагування.

Аналізуючи емпіричні дані за шкалою «Емпатія», можемо констатувати, що більшість підлітків (56,3%) мають середній рівень розвитку емпатії. Вони здатні розуміти емоційний стан інших людей, співчувати і співпереживати їм, хоча не завжди готові співдіяти, тобто надати їм реальну допомогу, коли вони того потребують. У 26,2% підлітків виявлено високий рівень розвитку емпатії. Це зумовлено, на нашу думку, соціальною ситуацією розвитку у підлітковому віці, прагненням підлітків до спілкування з однолітками та взаємодії з дорослими. Втім у 17,5% досліджуваних діагностовано низький рівень розвитку емпатії, що проявляється лише в емоційному відгуку на емоційний стан інших, нестійкій емоційній спрямованості на іншого.

Узагальнені результати дослідження рівня емоційної зрілості підлітків відображено на рис. 5.

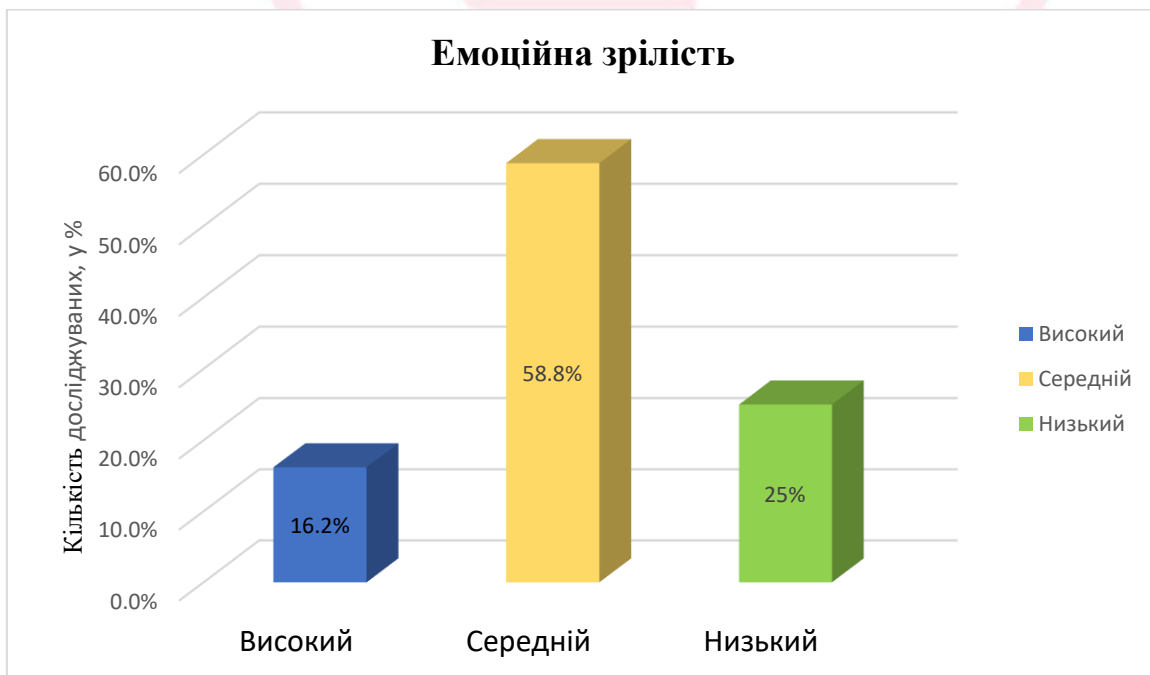


Рис. 5. Розподіл підлітків за рівнем розвитку емоційної зрілості



За результатами проведеного нами емпіричного дослідження, у 58,8% дітей підліткового віку виявлено середній рівень емоційної зрілості. Це проявляється у неспокої, емоційній нестійкості, нестриманості, недостатній концентрації уваги. До того ж, деколи вони можуть виявляти ригідність в стресових ситуаціях. При цьому модальність та процесуально-динамічні характеристики емоційних переживань (їх сила, інтенсивність, тривалість) залежать від об'єкта переживань, соціальної ситуації, в якій знаходиться підліток тощо.

У 25% підлітків діагностовано низький рівень емоційної зрілості, що часто проявляється у бурхливому реагуванні на стресові подразники, гіперактивності, низькому рівні розвитку емоційного самоконтролю, емоційної саморегуляції. Зазвичай, такі діти не можуть доволно стримувати емоційні переживання, адекватно емоційно поводитися відповідно до соціокультурних норм і правил.

У 16,2% досліджуваних підлітків виявлено високий рівень емоційної зрілості. Вони здатні правильно ідентифікувати емоції за експресивними ознаками, легко і швидко вербалізують емоції, адекватно їх виражають, розуміють причини, що викликали емоційні переживання, а також здатні прогнозувати наслідки, до яких можуть призвести ті чи інші особливості емоційної поведінки, тому добре контролюють власні емоції.

Зіставивши й порівнявши результати емпіричного дослідження хлопців і дівчат підліткового віку за показниками емоційної зрілості, можемо констатувати, що загальний її рівень розвитку у них суттєво не відрізняється. Втім, що стосується окремих структурних компонентів емоційної зрілості, то в їхньому розвитку є певні відмінності, а саме: у дівчат більш активно виявляється емпатія, здатність до співчуття та співпереживання, розуміння емоційного стану та мотивів поведінки інших людей. Натомість у хлопців краще розвинена здатність до емоційного самоконтролю та регуляції власних емоцій.

Висновки. Отже, результати проведеного нами емпіричного дослідження свідчать про те, що на психоемоційний стан підлітків впливають, як соціальні, так і психологічні чинники, пов'язані насамперед з індивідуально-психологічними особливостями дітей, рівнем розвитку емоційного інтелекту, емоційної саморегуляції, емоційної зрілості; крім того, впливає ступінь опрацювання кризових переживань, когнітивна оцінка стресової ситуації; емоційний досвід.

У складних умовах сьогодення на психоемоційний стан підлітків також негативно впливають соціальні умови життєдіяльності, зокрема стресові ситуації та травмуючі події, пов'язані з війною в Україні. Це призводить до підвищення тривожності, хвилювання, фрустрації, агресивності підлітків.



Через низький рівень розвитку емоційної саморегуляції, недостатньо розвинений емоційний інтелект підлітки не можуть володіти собою у стресових ситуаціях. Тому перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у розробленні психологічних технологій надання психологічної допомоги дітям підліткового віку в умовах війни, створенні психодидактичних програм для соціально-емоційного навчання підлітків та їх впровадженні у заклади освіти, а також у розробленні тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості підлітків з метою збереження і зміцнення психічного здоров'я дітей цього віку.

Література:

1. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 157–163.
2. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2021. Вип. 3. С. 93–95.
3. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправ. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
4. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
5. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
6. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2005. № 5–6. С. 180–186.
7. Шпак М. М. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 5. Т. 2. С. 80–84.
8. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи) : навч.-метод. посіб. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.

References:

1. Matokhniuk, L. O., & Shportun, O. M. (2020). *Psychological features of the manifestation of anxiety in adolescence*. *Habitus – Habitus, 19, 157–163* [in Ukrainian].
2. Nemesh, V. I. (2021). *Emotional transformation of adolescence*. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya : Psykholohiia – Scientific Bulletin of the Uzhhorod National University. Series : Psychology, 3, 93–95* [in Ukrainian].
3. Lemak, M. V., & Petryshche, V. Yu. (Ed.). (2012). *Psychologist for work. Diagnostic methods* (Vyd. 2-he, vyprav). Uzhhorod : Vydavnytstvo Oleksandry Harkushi [in Ukrainian].
4. Savchyn, M. V., & Vasylenko, L. P. (2005). *Vikova psykholohiia [Age psychology]*. Kyiv : Akademydav [in Ukrainian].
5. Tokareva, N. M., Shamne, A. V., & Makarenko, N. M. (2014). *Suchasnyi pidlitok u systemi psykholoho-pedahohichnoho suprovodu [A modern teenager in the system of psychological and pedagogical support]*. Kryvyi Rih [in Ukrainian].



6. Chebykin, O. Ya., & Pavlova, I. H. (2005). Stanovlennia emotsiynoi zrilosti v pidlitkovomu ta yunatskomu vitsi [Development of emotional maturity in adolescence and young adulthood]. *Nauka i osvita – Science and education*, 5–6, 180–186 [in Ukrainian].

7. Shpak, M. M. (2016). Osoblyvosti rozvytku emotsiinoho intelektu v pidlitkovomu vitsi [Peculiarities of the development of emotional intelligence in adolescence]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Seriiia : Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series : Psychological sciences*, 5, 2, 80–84 [in Ukrainian].

8. Yatsiuk, M. (2019). *Emotsiinyi intelekt osobystosti (na khvyli Novoi ukrainskoi shkoly) [Emotional intelligence of the individual (on the wave of the New Ukrainian School)]*. Vinnytsia : Vyd-vo «Dilo» [in Ukrainian].

