

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
ННІ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології ім. М.А.Скока

ДИПЛОМНА РОБОТА

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Виконала
Студентка IV курсу , 42 групи
Мала Дар'я Андріївна
Науковий керівник:
Гірченко Олена Леонідівна,
канд. псих. наук, доцент

Оцінка:

Національна шкала: _____

Кількість балів _____ ECTS _____

Члени комісії: _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

Чернігів 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.	5
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.1. Поняття емоційної сфери особистості	Ошибка! Закладка не определена.
1.2. Психологічні особливості юнацького віку	Ошибка! Закладка не определена.
1.3. Особливості емоційної сфери у юнацькому віці	9
Висновки до першого розділу.....	11
РОЗДІЛ 2.	13
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.	13
2.1. Організації та методи дослідження	13
2.2. Аналіз результатів дослідження	15
2.3 Інтерпретація результатів та рекомендації.....	16
Висновки до другого розділу	18
ВИСНОВКИ.....	20
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	22
ДОДАТКИ.....	23

ВСТУП

Актуальність курсової роботи. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується значними соціальними, економічними та культурними трансформаціями, які суттєво впливають на психоемоційний стан особистості. Особливо чутливою до цих змін є молодь юнацького віку, яка перебуває на етапі активного становлення особистості, формування системи цінностей, самосвідомості та емоційної сфери. Саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток емоційних процесів, що визначають подальшу адаптацію людини до соціального середовища.

Емоційна сфера юнаків і дівчат характеризується підвищеною лабільністю, чутливістю до зовнішніх впливів, схильністю до переживання інтенсивних емоційних станів. Нерідко це супроводжується виникненням тривожності, емоційної нестійкості, внутрішніх конфліктів, що може негативно впливати на навчальну діяльність, міжособистісні відносини та загальний психічний стан. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження психологічних особливостей емоційної сфери у юнацькому віці.

Проблема емоційної сфери особистості знайшла відображення у працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців, серед яких: Л. Виготський, С. Рубінштейн, О. Леонтьєв, К. Ізард, П. Екман та інші. Однак, незважаючи на значну кількість досліджень, питання особливостей прояву емоцій у юнацькому віці потребує подальшого вивчення, зокрема в умовах сучасних соціальних змін.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості емоційної сфери у юнацькому віці.

Відповідно до мети дослідження, основними **завданнями дипломної роботи** є :

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми емоційної сфери особистості.
2. Розкрити сутність та структуру емоційної сфери.

3. Визначити психологічні особливості юнацького віку.
4. Обґрунтувати методи дослідження емоційної сфери.
5. Провести емпіричне дослідження емоційної сфери у юнацькому віці.
6. Проаналізувати та інтерпретувати отримані результати.
7. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційної сфери.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційної сфери у юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження. Полягає в припущенні, що у юнацькому віці емоційна сфера характеризується підвищеним рівнем тривожності та емоційної нестійкості, що зумовлено віковими особливостями розвитку особистості та впливом соціального середовища.

Методи дослідження. Теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел); емпіричні (психодіагностичні методики для вивчення емоційної сфери); математико-статистичні методи обробки даних.

Практичне значення дипломної роботи.

Дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі практичних психологів, педагогів та соціальних працівників з метою діагностики та корекції емоційної сфери молоді.

Структура дипломної роботи.

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ.

1.1. Поняття емоційної сфери особистості.

Емоційна сфера особистості є однією з провідних складових психічного життя людини, що забезпечує цілісність її внутрішнього світу та регулює взаємодію з навколишнім середовищем. Вона відображає суб'єктивне ставлення індивіда до подій, явищ і людей, а також до власної діяльності та внутрішніх переживань. Саме через емоції людина оцінює значущість життєвих ситуацій, що, у свою чергу, впливає на прийняття рішень і поведінкові реакції.

Емоційна сфера виступає важливим механізмом адаптації особистості, оскільки дозволяє швидко реагувати на зміни зовнішнього середовища та внутрішніх станів. Завдяки емоціям людина здатна орієнтуватися у складних життєвих обставинах, визначати небезпеку або, навпаки, привабливість певних ситуацій. Таким чином, емоції виконують сигнальну функцію, попереджаючи про значущість подій, а також сприяють виживанню та розвитку індивіда.

У психологічній науці існує багато підходів до розуміння сутності емоційної сфери. Зокрема, у культурно-історичній теорії Лев Виготський емоції розглядаються як невід'ємна складова цілісної психічної діяльності, що формується в процесі соціального розвитку людини. Вчений підкреслював тісний взаємозв'язок емоцій із мисленням, мовленням і мотивацією, наголошуючи на їх соціальній зумовленості.

У працях Сергій Рубінштейн емоції визначаються як форма відображення ставлення особистості до дійсності. Вони виникають у процесі діяльності та відображають значущість об'єктів і явищ для людини. Такий підхід підкреслює активну роль особистості у формуванні власних емоційних переживань.

Сучасні дослідження доповнюють класичні уявлення про емоції, розглядаючи їх як складні багатокомпонентні утворення, що включають фізіологічні, когнітивні та поведінкові аспекти. Зокрема, значну увагу приділяють взаємозв'язку емоцій із когнітивними процесами, такими як сприйняття, пам'ять і мислення. Емоції можуть як посилювати, так і гальмувати пізнавальну діяльність, впливаючи на ефективність навчання та прийняття рішень.

Структура емоційної сфери є багаторівневою і включає різні форми емоційних проявів. До її основних компонентів належать емоції, почуття, афекти, настрої та емоційні стани. Вони відрізняються між собою за інтенсивністю, тривалістю та ступенем усвідомленості.

Афекти характеризуються високою інтенсивністю, короткочасністю та частковою втратою контролю над поведінкою. Емоції є більш тривалими і усвідомленими реакціями на значущі події. Почуття, на відміну від емоцій, мають стійкий характер і пов'язані з соціальними цінностями та особистісними установками. Настрої відзначаються відносною тривалістю та фоновим характером, визначаючи загальний емоційний тон життєдіяльності людини.

Важливим аспектом дослідження емоційної сфери є її функціональне призначення. Серед основних функцій емоцій виділяють оцінну, регулятивну, мотиваційну, комунікативну та експресивну. Оцінна функція полягає у визначенні значущості подій для особистості. Регулятивна функція забезпечує контроль і корекцію поведінки відповідно до ситуації. Мотиваційна функція спрямовує діяльність людини, визначаючи її цілі та прагнення. Комунікативна функція проявляється у передачі емоційних станів у процесі міжособистісного спілкування, тоді як експресивна — у зовнішньому вираженні емоцій через міміку, жести та інтонацію.

Емоційна сфера тісно пов'язана з індивідуально-психологічними особливостями особистості, зокрема з темпераментом, характером і рівнем саморегуляції. Темперамент визначає динаміку емоційних реакцій, їхню силу та швидкість виникнення. Наприклад, люди з високим рівнем нейротизму більш

схильні до переживання негативних емоцій, таких як тривога, страх або роздратування. Характер, у свою чергу, впливає на стійкість емоційних проявів та способи реагування на життєві ситуації.

Не менш важливу роль у формуванні емоційної сфери відіграє соціальне середовище. Сім'я, освітнє середовище та коло спілкування виступають основними агентами соціалізації, у процесі якої людина засвоює норми емоційного реагування та способи їх вираження. Саме в процесі взаємодії з іншими людьми індивід навчається контролювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших і будувати ефективні міжособистісні відносини.

Особливого значення в сучасній психології набуває поняття емоційного інтелекту, популяризоване Деніел Гоулман. Емоційний інтелект включає здатність усвідомлювати власні емоції, розпізнавати емоції інших людей, керувати емоційними станами та ефективно використовувати їх у процесі спілкування і діяльності. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту сприяє успішній соціальній адаптації, підвищує рівень психологічного благополуччя та ефективність міжособистісної взаємодії.

Таким чином, емоційна сфера особистості є складною, багаторівневою та динамічною системою, яка визначає особливості психічного реагування людини, її поведінку та взаємодію з навколишнім світом. Вона формується під впливом як біологічних, так і соціальних чинників, і відіграє ключову роль у розвитку особистості протягом усього життя.

1.2. Психологічні особливості юнацького віку

Юнацький вік є важливим етапом у розвитку особистості, який охоплює період приблизно від 17 до 23 років. У цей час відбувається активне формування світогляду, життєвих цінностей, самосвідомості та емоційної стабільності.

Однією з головних особливостей цього віку є прагнення до самостійності та самореалізації. Молоді люди починають усвідомлювати себе як окрему

особистість, визначати свої цілі та плани на майбутнє. Водночас цей процес часто супроводжується внутрішніми суперечностями, сумнівами та переживаннями.

Важливою характеристикою юнацького віку є підвищена емоційна чутливість. Молодь гостро реагує на оцінки оточення, особливо з боку однолітків. Значну роль відіграють міжособистісні відносини, дружба та перші серйозні емоційні зв'язки.

Також у цей період можуть спостерігатися коливання настрою, підвищена тривожність, невпевненість у собі. Це пов'язано як із віковими особливостями, так і з впливом соціального середовища, навчального навантаження та необхідністю прийняття важливих життєвих рішень.

Отже, юнацький вік є періодом інтенсивного психологічного розвитку, який супроводжується як позитивними змінами, так і певними труднощами емоційного характеру.

У юнацькому віці значну роль відіграє процес професійного самовизначення. Молоді люди починають замислюватися над вибором майбутньої професії, що часто викликає додаткове емоційне напруження. Невизначеність щодо майбутнього може призводити до підвищення рівня тривожності та внутрішніх конфліктів.

Також у цей період формується самооцінка, яка може бути нестабільною та залежною від зовнішніх факторів. Критика або невдачі можуть значно впливати на емоційний стан молодшої людини, викликаючи переживання, сумніви у власних можливостях.

Особливе значення має спілкування з однолітками. Воно стає провідною діяльністю та суттєво впливає на емоційний стан. Підтримка друзів сприяє стабілізації емоційної сфери, тоді як конфлікти можуть викликати стрес та негативні переживання.

1.3. Особливості емоційної сфери у юнацькому віці

Юнацький вік є важливим етапом онтогенетичного розвитку особистості, який охоплює період приблизно від 17 до 23 років і характеризується переходом від підлітковості до дорослості. У цей період відбувається інтенсивне формування світогляду, системи цінностей, самосвідомості та емоційно-вольової сфери особистості [4; 5]. Саме на цьому етапі завершується становлення основних психологічних структур, що визначають подальший життєвий шлях людини.

Однією з провідних особливостей юнацького віку є розвиток самосвідомості та формування цілісного уявлення про себе. Як зазначав Ігор Кон, у цей період відбувається активний пошук власної ідентичності, що супроводжується переосмисленням власних можливостей, здібностей та життєвих орієнтирів [7]. Молоді люди прагнуть до самостійності, незалежності у прийнятті рішень і самореалізації, що є важливим кроком на шляху до дорослого життя.

Водночас процес становлення особистості у юнацькому віці часто супроводжується внутрішніми суперечностями та кризовими переживаннями. Невизначеність життєвих перспектив, сумніви щодо правильності вибору життєвого шляху, а також страх перед майбутнім можуть викликати підвищену тривожність і емоційне напруження [11; 12]. Такі переживання є природними для цього вікового етапу, оскільки пов'язані з необхідністю прийняття відповідальних рішень.

Важливою характеристикою юнацького віку є підвищена емоційна чутливість та вразливість. Молоді люди гостро реагують на оцінки з боку оточення, особливо однолітків, що пов'язано з потребою у соціальному визнанні та прийнятті [10]. У цей період значно зростає роль міжособистісних відносин, дружби та романтичних зв'язків, які стають

важливим джерелом емоційних переживань і сприяють формуванню емоційного досвіду.

Суттєвою особливістю є також нестабільність емоційних станів. У юнацькому віці можуть спостерігатися різкі коливання настрою, підвищена тривожність, імпульсивність та невпевненість у собі. Це пояснюється як віковими психологічними змінами, так і впливом зовнішніх факторів, зокрема навчального навантаження, соціального тиску та необхідності адаптації до нових умов життя [5]. Водночас поступово відбувається розвиток емоційної саморегуляції, що сприяє стабілізації емоційної сфери.

Особливого значення у юнацькому віці набуває процес професійного самовизначення. Молоді люди починають активно замислюватися над вибором майбутньої професії, що є важливим етапом особистісного розвитку. За даними Сергій Максименко, професійне самовизначення тісно пов'язане з формуванням життєвих планів і ціннісних орієнтацій особистості [9]. Невизначеність у цьому питанні може спричиняти внутрішні конфлікти, підвищену тривожність та емоційне напруження.

Важливим аспектом розвитку особистості у цей період є формування самооцінки. Самооцінка у юнацькому віці часто є нестабільною та залежною від зовнішніх оцінок і соціального схвалення. Критика, невдачі або порівняння з іншими можуть значно впливати на емоційний стан молодшої людини, викликаючи почуття невпевненості, тривоги або навіть фрустрації [4]. Водночас поступово формується більш адекватна та стійка самооцінка, що є важливою умовою гармонійного розвитку особистості.

Особливу роль у юнацькому віці відіграє спілкування з однолітками, яке стає провідною діяльністю. Саме у процесі міжособистісної взаємодії відбувається розвиток соціальних навичок, формування моральних норм і цінностей, а також засвоєння моделей емоційного реагування. Підтримка з боку друзів сприяє емоційній стабільності та підвищує рівень

психологічного благополуччя, тоді як конфлікти або соціальна ізоляція можуть викликати стрес і негативні переживання [10].

Крім того, у юнацькому віці значно зростає роль когнітивних процесів у регуляції емоцій. Молоді люди набувають здатності до рефлексії, аналізу власних переживань і усвідомленого контролю емоційних станів. Це сприяє розвитку емоційної зрілості та формуванню навичок саморегуляції, які є необхідними для успішної адаптації у дорослому житті [11].

Таким чином, юнацький вік є періодом інтенсивного психологічного розвитку, що характеризується становленням самосвідомості, формуванням ціннісних орієнтацій, розвитком емоційної сфери та соціальних відносин. Незважаючи на наявність певних труднощів, цей етап створює підґрунтя для подальшого особистісного зростання, професійної реалізації та досягнення психологічної зрілості.

Висновки до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури було розглянуто сутність емоційної сфери особистості та визначено основні психологічні особливості юнацького віку.

З'ясовано, що емоційна сфера є складною багаторівневою системою, яка включає різні форми емоційних проявів (емоції, почуття, афекти, настрої) та виконує важливі функції, зокрема оцінну, регулятивну, мотиваційну та комунікативну. Вона забезпечує адаптацію особистості до умов середовища, впливає на поведінку, діяльність і міжособистісну взаємодію. Емоційна сфера формується під впливом як біологічних, так і соціальних чинників, а також тісно пов'язана з індивідуально-психологічними особливостями, такими як темперамент, характер і рівень саморегуляції.

Встановлено, що юнацький вік є важливим етапом психічного розвитку, який характеризується інтенсивним становленням самосвідомості, формуванням системи цінностей і життєвих орієнтацій. У цей період відбувається розвиток емоційної сфери, що проявляється у підвищеній емоційній чутливості, нестабільності емоційних станів, а також поступовому формуванні навичок емоційної саморегуляції.

Особливу роль у юнацькому віці відіграють процеси професійного самовизначення, формування самооцінки та розвиток міжособистісних відносин. Зазначені процеси можуть супроводжуватися внутрішніми суперечностями, підвищеною тривожністю та емоційним напруженням, що зумовлено необхідністю прийняття важливих життєвих рішень і адаптації до нових соціальних умов.

Водночас встановлено, що розвиток емоційної сфери у юнацькому віці має позитивну динаміку, оскільки поступово зростає рівень усвідомленості емоцій, формується емоційна зрілість і здатність до саморегуляції. Важливу роль у цьому процесі відіграє соціальне середовище, зокрема спілкування з однолітками, яке сприяє формуванню емоційного досвіду та розвитку соціальних навичок.

Таким чином, емоційна сфера юнаків і дівчат є динамічною системою, що перебуває у процесі активного становлення та визначає особливості їхньої поведінки, спілкування і особистісного розвитку. Отримані теоретичні положення становлять основу для подальшого емпіричного дослідження особливостей емоційної сфери у юнацькому віці.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.

2.1. Організація та методи дослідження.

З метою вивчення психологічних особливостей емоційної сфери у юнацькому віці було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення рівня тривожності, емоційної стабільності та специфіки емоційних переживань у студентської молоді. Необхідність такого дослідження зумовлена тим, що юнацький вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю та динамічністю емоційних станів [4; 5].

У дослідженні взяли участь 30 респондентів віком від 17 до 21 року, що відповідає межам юнацького віку. Серед них — 16 дівчат та 14 хлопців. Усі учасники є студентами закладу вищої освіти, що дозволяє розглядати вибірку як відносно однорідну за соціально-освітніми характеристиками. Такий підбір респондентів забезпечує можливість дослідження особливостей емоційної сфери саме у контексті навчальної діяльності та соціальної взаємодії студентської молоді [9].

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно дослідити емоційну сферу особистості:

шкала реактивної та особистісної тривожності Чарльз Спілбергер –
Юрій Ханін;

методика визначення рівня емоційної стабільності;

опитувальник для виявлення особливостей емоційних переживань.

Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна є однією з найбільш поширених у психологічній практиці та дозволяє диференціювати два види тривожності: реактивну (ситуативну) та особистісну [6]. Реактивна тривожність відображає емоційний стан людини в конкретний момент часу та залежить від впливу зовнішніх обставин, тоді як особистісна тривожність характеризує стійку схильність особистості до переживання тривоги як індивідуальної риси. Використання цієї методики дає можливість більш глибоко проаналізувати емоційний стан респондентів та виявити рівень їх психологічного напруження.

Методика визначення емоційної стабільності спрямована на оцінку здатності особистості контролювати свої емоції, зберігати емоційну рівновагу та адекватно реагувати на стресові ситуації. Емоційна стабільність є важливим показником психологічної зрілості та адаптивності особистості, особливо у юнацькому віці, коли відбувається активне становлення механізмів саморегуляції [5].

Опитувальник для виявлення особливостей емоційних переживань дозволяє дослідити спектр емоцій, які найчастіше переживають респонденти, їх інтенсивність та частоту прояву. Це дає змогу отримати цілісне уявлення про домінуючі емоційні стани молоді та визначити тенденції розвитку емоційної сфери [3].

Дослідження проводилося в онлайн-форматі із використанням електронних анкет, що забезпечило зручність для учасників та можливість охоплення більшої кількості респондентів. Учасникам було запропоновано самостійно відповісти на запитання тестів, дотримуючись інструкцій. Такий формат дослідження є ефективним у сучасних умовах та відповідає вимогам дистанційної психодіагностики [12].

Для обробки отриманих результатів використовувалися методи математичної статистики, зокрема обчислення середніх значень, відсоткового співвідношення та узагальнення отриманих даних. Це

дозволило виявити загальні тенденції та закономірності у розвитку емоційної сфери досліджуваних [11].

Особлива увага приділялася дотриманню етичних принципів дослідження. Перед початком опитування учасникам було повідомлено мету дослідження, гарантовано анонімність та конфіденційність отриманих даних. Участь у дослідженні була добровільною, всі респонденти надали інформовану згоду на обробку результатів, що відповідає сучасним етичним стандартам психологічних досліджень [9].

Таким чином, організація дослідження та використані методи забезпечують надійність і валідність отриманих результатів, а також дозволяють комплексно дослідити особливості емоційної сфери у юнацькому віці.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили виявити низку важливих особливостей емоційної сфери студентів юнацького віку.

Зокрема, аналіз рівня тривожності показав, що значна частина респондентів характеризується підвищеними показниками. Високий рівень тривожності було виявлено у 40% опитаних, середній рівень — у 43%, тоді як лише 17% студентів мають низький рівень тривожності. Отримані дані свідчать про те, що більшість молоді перебуває у стані емоційного напруження, що є типовим для юнацького віку.

Подібні результати узгоджуються з дослідженнями Чарльз Спілбергер, який розглядав тривожність як важливу характеристику особистості, що проявляється у схильності до переживання напруження та занепокоєння у різних ситуаціях. У свою чергу, Юрій Ханін підкреслював значущість розмежування ситуативної та особистісної тривожності, що особливо актуально для аналізу станів молоді.

Дослідження емоційної стабільності показало, що 35% студентів мають низький рівень емоційної стабільності, 45% — середній, і лише 20% — високий. Це свідчить про те, що значна частина юнаків і дівчат відчуває труднощі у контролі власних емоцій та реагуванні на стресові ситуації.

Згідно з підходами Сергій Рубінштейн, емоційна стабільність є важливим показником зрілості особистості, який формується поступово в процесі соціалізації. Отримані результати підтверджують, що у юнацькому віці цей процес ще не завершений.

Аналіз відповідей респондентів дозволив встановити, що найбільш поширеними емоційними переживаннями серед студентів є тривога, невпевненість у собі, хвилювання перед важливими подіями та страх невдачі. Це можна пояснити специфікою вікового періоду, який характеризується активним пошуком життєвого шляху та формуванням особистісної ідентичності.

Як зазначав Лев Виготський, розвиток емоційної сфери тісно пов'язаний із соціальними умовами та діяльністю особистості. Саме тому навчальне навантаження, міжособистісні відносини та невизначеність майбутнього можуть виступати джерелами емоційного напруження.

Отримані результати також свідчать про наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та емоційною стабільністю. Було встановлено, що студенти з високим рівнем тривожності частіше мають низький рівень емоційної стабільності. Це підтверджує положення про те, що високий рівень тривожності ускладнює процес емоційної саморегуляції.

Крім того, аналіз результатів показав певні гендерні відмінності: дівчата в середньому демонструють вищий рівень тривожності порівняно з хлопцями. Подібні результати узгоджуються з дослідженнями Керрол Ізард, який зазначав, що жінки більш схильні до інтенсивного переживання емоцій та їх усвідомлення.

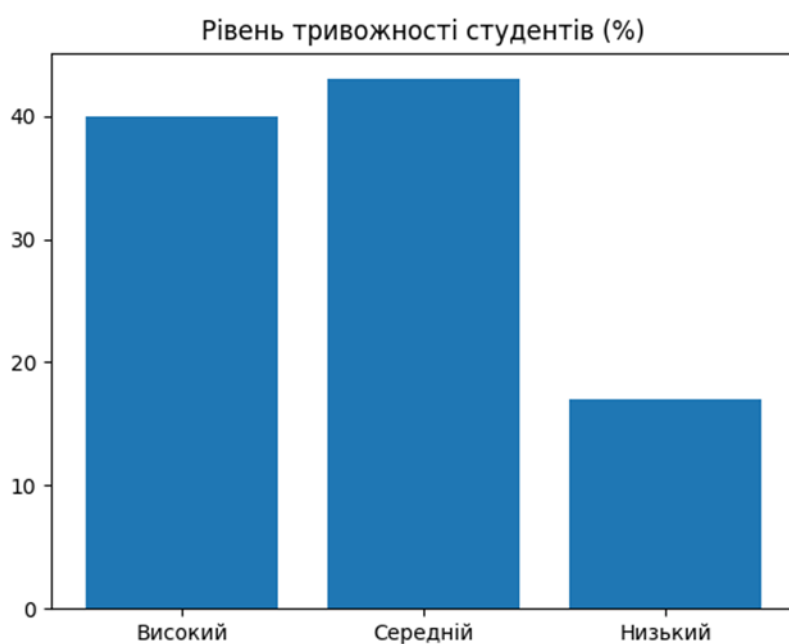
Таким чином, результати дослідження підтверджують, що емоційна сфера у юнацькому віці характеризується підвищеною тривожністю,

нестабільністю та залежністю від зовнішніх факторів, що потребує подальшої психологічної підтримки та корекції.

Таблиця 2.1

Рівень тривожності студентів юнацького віку

Рівень тривожності	Кількість осіб	Відсоток (%)
Високий	12	40%
Середній	13	43%
Низький	5	17%
Разом	30	100%



Отримані дані свідчать про переважання середнього та високого рівнів тривожності серед студентської молоді.

Рис. 2.1 – Розподіл рівнів тривожності студентів (кругова або стовпчикова діаграма)

Опис до графіка:

Як видно з рисунка 2.1, найбільшу частку становлять студенти із середнім рівнем тривожності (43%), що дещо перевищує показник високого рівня (40%). Найменша частка припадає на низький рівень тривожності (17%).

Таблиця 2.2

Рівень емоційної стабільності студентів

Рівень емоційної стабільності	Кількість осіб	Відсоток (%)
Високий	6	20%
Середній	14	45%
Низький	10	35%
Разом	30	100%

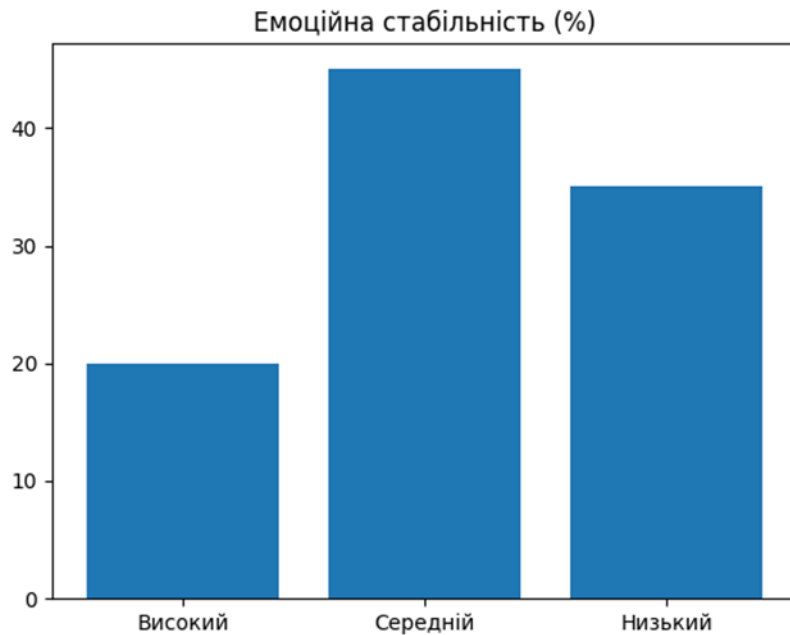


Рис. 2.2 – Розподіл рівнів емоційної стабільності

Опис

до

графіка:

Згідно з даними, представленими на рисунку 2.2, переважає середній рівень емоційної стабільності (45%). Значна частина студентів (35%) має низький рівень, що свідчить про труднощі у регуляції емоційних станів.

Таблиця 2.3

Домінуючі емоційні переживання студентів

Емоційні стани	Частота прояву (%)
Тривога	70%
Невпевненість у собі	65%
Хвилювання	68%

Емоційні стани	Частота прояву (%)
Страх невдачі	60%

Рис. 2.3 – Частота прояву емоційних переживань

*Опис**до**графіка:*

Найбільш вираженим емоційним станом є тривога (70%), що підтверджує загальну тенденцію до підвищеного емоційного напруження у юнацькому віці.

Таблиця 2.4

Гендерні відмінності у рівні тривожності

Статус	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Дівчата	8	6	2
Хлопці	4	7	3

Рис. 2.4 – Гендерні відмінності тривожності

*Опис**до**графіка:*

Дівчата частіше демонструють високий рівень тривожності, тоді як серед хлопців переважає середній рівень.

Отже, представлені у таблицях та на рисунках результати наочно демонструють переважання підвищеного рівня тривожності та недостатньої емоційної стабільності серед студентської молоді. Візуалізація даних дозволяє чітко простежити основні тенденції та підтверджує висновки емпіричного дослідження.

2.3. Інтерпретація результатів та рекомендації

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про те, що у юнацькому віці спостерігається підвищений рівень тривожності та емоційної нестійкості. Виявлені показники свідчать про те, що значна частина студентської молоді перебуває у стані емоційного напруження та має труднощі у процесі регуляції власних емоційних станів.

Це можна пояснити віковими особливостями розвитку, а також впливом зовнішніх факторів, таких як навчання, соціальні відносини та невизначеність майбутнього. Як зазначав Лев Виготський, психічний розвиток особистості відбувається у процесі взаємодії з соціальним середовищем, що особливо актуально для юнацького віку, коли формується самосвідомість і система життєвих орієнтирів.

Крім того, відповідно до теорії Ерік Еріксон, юнацький вік пов'язаний із кризою ідентичності, яка супроводжується внутрішніми суперечностями, емоційною нестабільністю та підвищеним рівнем тривожності. Це пояснює отримані в ході дослідження результати.

На основі результатів дослідження можна запропонувати такі рекомендації:

- розвиток навичок емоційної саморегуляції, що передбачає формування здатності усвідомлювати власні емоції та контролювати їх прояви;
- проведення тренінгів із зниження тривожності, спрямованих на подолання внутрішнього напруження;
- психологічна підтримка студентів у процесі навчання та адаптації до соціального середовища;
- формування позитивної самооцінки як важливої умови емоційної стабільності;
- навчання методам управління стресом, включаючи техніки релаксації та саморегуляції.

Як підкреслював Деніел Гоулман, розвиток емоційного інтелекту є ключовим чинником успішної адаптації особистості та ефективної взаємодії з оточенням, що робить запропоновані рекомендації особливо актуальними.

Таким чином, проведене дослідження дозволило глибше зрозуміти особливості емоційної сфери у юнацькому віці та визначити шляхи її корекції й оптимізації.

Рекомендації можуть бути використані практичними психологами у закладах освіти. Зокрема, доцільним є проведення групових занять, спрямованих на розвиток емоційної стійкості та формування навичок ефективної комунікації.

Також ефективними є тренінги з розвитку навичок саморегуляції, які включають техніки дихання, релаксації та позитивного мислення. Подібні підходи сприяють зниженню рівня тривожності та покращенню емоційного стану студентів.

Важливим напрямом роботи є індивідуальне консультування студентів, які мають високий рівень тривожності, що дозволяє своєчасно виявити проблеми та надати необхідну психологічну допомогу. Як зазначав Карл Роджерс, індивідуальний підхід та підтримка є важливими умовами особистісного розвитку та психологічного благополуччя.

Отже, комплексне застосування запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню рівня емоційної стабільності студентської молоді та зниженню рівня тривожності.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження емоційної сфери студентської молоді юнацького віку, яке дозволило комплексно проаналізувати рівень тривожності, емоційну стабільність та особливості емоційних переживань респондентів.

У межах організації дослідження було сформовано вибірку з 30 студентів віком 17–21 років, використано комплекс психодіагностичних методик (шкала Спілбергера–Ханіна, методика визначення емоційної стабільності та опитувальник емоційних переживань), а також застосовано методи

математичної статистики для обробки результатів. Це забезпечило достатню надійність та валідність отриманих даних.

Аналіз результатів показав, що для більшості досліджуваних характерний підвищений або середній рівень тривожності (83% загалом), а також переважання середнього та низького рівнів емоційної стабільності (80% загалом). Це свідчить про наявність емоційного напруження та недостатньо сформовані механізми емоційної саморегуляції у значної частини студентів.

Було встановлено, що домінуючими емоційними переживаннями є тривога, невпевненість у собі, хвилювання та страх невдачі, що пояснюється віковими особливостями юнацького періоду, зокрема процесом формування ідентичності та невизначеністю життєвих перспектив. Також виявлено взаємозв'язок між високим рівнем тривожності та низькою емоційною стабільністю, а також певні гендерні відмінності (вищий рівень тривожності у дівчат).

Інтерпретація результатів підтвердила положення психологічних теорій щодо того, що юнацький вік є періодом емоційної нестабільності, підвищеної чутливості до соціальних факторів та активного становлення механізмів саморегуляції.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про підвищений рівень тривожності та емоційну нестійкість у юнацькому віці, а також обґрунтували необхідність психологічної підтримки студентської молоді та впровадження заходів, спрямованих на розвиток емоційної стабільності та навичок саморегуляції.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дипломної роботи було комплексно досліджено психологічні особливості емоційної сфери у юнацькому віці, що дозволило отримати цілісне уявлення про специфіку емоційного розвитку студентської молоді, її труднощі та чинники, які впливають на формування емоційної стабільності.

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння емоційної сфери особистості. Встановлено, що емоційна сфера є складною багаторівневою системою, яка включає емоційні стани, переживання, почуття та емоційні властивості особистості. Вона виконує важливі функції регуляції поведінки, мотивації діяльності та забезпечення адаптації людини до соціального середовища. Узагальнення наукових джерел дозволило визначити, що емоційна сфера тісно пов'язана з когнітивними процесами та особливостями особистісного розвитку.

Окрему увагу було приділено аналізу психологічних особливостей юнацького віку. Доведено, що цей віковий період характеризується інтенсивним становленням самосвідомості, формуванням життєвих цінностей та професійного самовизначення. Водночас саме для цього етапу розвитку властиві емоційна нестабільність, підвищена чутливість до оцінок оточення, внутрішні конфлікти та переживання, пов'язані з невизначеністю майбутнього. Це зумовлює підвищений інтерес дослідників до проблем емоційного благополуччя студентської молоді.

У другому розділі було організовано та проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення рівня тривожності, емоційної стабільності та особливостей емоційних переживань студентів юнацького віку. Отримані результати засвідчили, що значна частина респондентів має підвищений рівень тривожності та середній або низький рівень емоційної стабільності. Це свідчить про недостатню сформованість навичок емоційної саморегуляції та наявність емоційного напруження у більшості досліджуваних.

Також було встановлено, що найбільш поширеними емоційними станами серед студентів є тривога, невпевненість у собі, страх невдачі та хвилювання перед

значущими подіями. Виявлено взаємозв'язок між рівнем тривожності та емоційною стабільністю, що підтверджує взаємозалежність цих психологічних характеристик. Окремо зафіксовано певні гендерні відмінності, які проявляються у вищому рівні тривожності у дівчат порівняно з хлопцями.

Отримані емпіричні дані підтвердили висунуту гіпотезу дослідження про те, що юнацький вік характеризується підвищеним рівнем тривожності та емоційною нестабільністю. Це дозволяє зробити висновок, що емоційна сфера студентської молоді потребує цілеспрямованої психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на покращення емоційного стану молоді. Зокрема, вони передбачають розвиток емоційної саморегуляції, формування позитивної самооцінки, проведення тренінгів зі зниження тривожності, навчання методам стрес-менеджменту та релаксації, а також організацію психологічного супроводу студентів у процесі навчання.

Таким чином, можна констатувати, що мета дипломної роботи досягнута, а поставлені завдання виконані повною мірою. Отримані результати мають як теоретичне, так і практичне значення, оскільки можуть бути використані у роботі практичних психологів закладів освіти для підвищення рівня емоційної стабільності та психологічного благополуччя студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Г.М. Соціальна психологія. – К.: Центр навчальної літератури, 2018.
2. Бодальов А.А. Особистість і спілкування. – М.: Педагогіка, 2017.
3. Божович Л.І. Особистість і її формування в дитячому віці. – СПб., 2019.
4. Виготський Л.С. Психологія розвитку людини. – М.: Смысл, 2016.
5. Гоулман Д. Емоційний інтелект. – К.: Наш формат, 2019.
6. Давидов В.В. Проблеми розвивального навчання. – М., 2018.
7. Деркач А.А. Психологія розвитку особистості. – М., 2020.
8. Изард К. Психологія емоцій. – СПб.: Пітер, 2017.
9. Ільїн Є.П. Емоції і почуття. – СПб.: Пітер, 2018.
10. Кон І.С. Психологія ранньої юності. – М., 2016.
11. Костюк Г.С. Психологія. – К.: Радянська школа, 2017.
12. Леонтьєв О.М. Діяльність. Свідомість. Особистість. – М., 2018.
13. Маслоу А. Мотивація і особистість. – СПб., 2019.
14. Мясищев В.Н. Психологія відносин. – М., 2017.
15. Немов Р.С. Психологія. – М.: Владос, 2020.
16. Павлов І.П. Вища нервова діяльність. – М., 2016.
17. Петровський А.В. Загальна психологія. – М., 2019.
18. Піаже Ж. Психологія інтелекту. – СПб., 2018.
19. Роджерс К. Погляд на психотерапію. – М., 2019.
20. Рубінштейн С.Л. Основи загальної психології. – СПб., 2018.
21. Спілбергер Ч. Дослідження тривожності. – СПб., 2017.
22. Ханін Ю.Л. Психологія тривожності у спорті. – М., 2018.
23. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. – К., 2017.
24. Хекхаузен Х. Мотивація і діяльність. – СПб., 2018.
25. Шибутані Т. Соціальна психологія. – М., 2016.
26. Bandura A. Social Learning Theory. – NY, 2017.
27. Lazarus R. Emotion and Adaptation. – NY, 2018.
28. Ekman P. Emotions Revealed. – NY, 2020.
29. Spielberger C.D. Anxiety Inventory Manual. – 2017.
30. Erikson E. Identity and Life Cycle. – NY, 2018.