

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра правознавства і гуманітарних дисциплін ВННІЕ

АНДРІЄНКО Меланья Василівна
Вплив емоцій на прояв самооцінки в юнацькому віці / The Influence of
Emotions on Self-Esteem in Adolescence

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи
ПСзм-22
М. В. Андрієнко

ТЕРНОПІЛЬ-2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙ І САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	6
1.1. Емоції як чинник особистісного розвитку.....	6
1.2. Самооцінка та психологічні особливості юнацького віку.....	13
1.3 Взаємозв'язок емоцій та самооцінки в юнацькому віці.....	19
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СКЛАДОВОЇ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В ПЕРІОД ЮНАЦЬКОГО СТАНОВЛЕННЯ.....	23
2.1. Організація емпіричного дослідження впливу емоцій на самооцінку в юнацькому віці.....	23
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу емоцій на самооцінку в юнацькому віці.....	24
РОЗДІЛ 3 РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ГАРМОНІЗАЦІЇ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	36
3.1 Основні напрямки психологічної підтримки юнаків.....	36
3.2 Програма розвитку емоційного інтелекту як засобу впливу на самооцінку.....	40
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ.....	54

ВСТУП

Юнацький вік – один із найважливіших етапів психічного розвитку особистості, що характеризується активним формуванням самосвідомості, стабілізацією Я-концепції, розширенням соціального досвіду та поглибленням емоційної сфери. У цей період особливо інтенсивно відбувається становлення самооцінки, яка визначає не лише образ себе, але й впливає на міжособистісні стосунки, життєву мотивацію, академічну успішність та психологічне благополуччя загалом.

Емоції, як фундаментальна частина психічного життя людини, відіграють важливу роль у процесі самосприйняття. Самооцінка в юнацькому віці часто формується під впливом переживань, реакцій на соціальну взаємодію, очікувань оточення та внутрішнього емоційного стану. Нестабільність емоцій, підвищена вразливість, потреба у самоствердженні та схваленні – усе це створює специфічний емоційно-психологічний фон, що впливає на рівень і характер самооцінки. Тому дослідження впливу емоційної складової на процес формування самооцінки є вкрай актуальним у сучасній психології розвитку.

Попри зростаючий інтерес до тематики емоційного інтелекту та самопізнання, проблема взаємозв'язку емоцій та самооцінки в юнацькому віці досі недостатньо вивчена у прикладному контексті. Сучасні соціальні виклики, включаючи інформаційне перевантаження, тиск соціальних мереж та підвищений рівень тривожності серед молоді, актуалізують потребу у створенні ефективних програм психологічної підтримки, здатних сприяти розвитку емоційної грамотності та стабільної самооцінки.

Об'єкт дослідження – процес формування самооцінки в юнацькому віці.

Предмет дослідження – вплив емоційного стану на рівень і характер самооцінки юнаків.

Мета кваліфікаційного дослідження – вивчити вплив емоційного стану на прояв самооцінки в юнацькому віці та апробувати програму психологічного втручання, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту як засобу корекції самооцінки.

Гіпотеза – існує статистично значущий зв'язок між показниками

емоційного стану та рівнем самооцінки юнаків; розвиток емоційної компетентності позитивно впливає на гармонізацію самооцінки.

З огляду на сформульовану мету дослідження та висунуту гіпотезу, були визначені такі основні завдання дослідження:

- проаналізувати теоретичні підходи до розуміння емоцій як чинника особистісного розвитку;

- дослідити особливості формування самооцінки в юнацькому віці та визначити її роль у становленні особистості;

- встановити психологічні закономірності взаємозв'язку емоційного стану та рівня самооцінки в юнацькому віці;

- організувати та провести емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення впливу емоцій на самооцінку юнаків.

- проаналізувати результати емпіричного дослідження та виявити характерні зв'язки між емоційною сферою та рівнем самооцінки.

- визначити ефективні напрями психологічної підтримки юнаків із метою гармонізації самооцінки.

- розробити та апробувати програму розвитку емоційного інтелекту як засобу впливу на підвищення самооцінки в юнацькому віці.

Для досягнення поставлених завдань і перевірки висунутих гіпотез у дослідженні було застосовано комплекс методів, що забезпечив його наукову обґрунтованість та достовірність результатів. Зокрема, використовувалися теоретичні методи – аналіз, синтез, узагальнення, які дозволили систематизувати наукові підходи до розуміння емоційної сфери та самооцінки в юнацькому віці. Емпіричні методи, серед яких спостереження та тестування, дали змогу безпосередньо дослідити особливості прояву емоцій і рівень самооцінки респондентів. Для обробки отриманих даних було залучено методи математичної статистики, що забезпечили кількісний та якісний аналіз емпіричної інформації й дозволили виявити кореляційні зв'язки між досліджуваними змінними.

База дослідження. 50 респондентів в юнацькому віці, з них: 25 хлопчиків та 25 дівчаток, віком 12-16 років.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному вивченні впливу емоційної сфери на формування та прояв самооцінки в юнацькому віці з урахуванням сучасного підходу до емоційного інтелекту. У роботі уточнено й поглиблено уявлення про механізми взаємодії емоційного стану, рівня тривожності, емоційної саморегуляції та самооцінки, а також розроблено й апробовано авторську програму розвитку емоційного інтелекту як засобу позитивного впливу на самооцінку.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, педагогів, соціальних працівників та консультантів, які працюють з підлітками та молоддю. Запропонована програма розвитку емоційного інтелекту може бути адаптована для індивідуального та групового консультування, профілактики заниженої самооцінки, а також у контексті формування психологічної стійкості в юнацькому віці. Результати дослідження можуть слугувати теоретичним підґрунтям для подальших наукових розвідок у сфері вікової, емоційної та освітньої психології.

Випускна кваліфікаційна робота включає вступ, три основні розділи, висновки, список використаних джерел та додатки. Структура дослідження доповнена 3 таблицями та 5 ілюстративними рисунками. Загальний обсяг роботи становить 59 сторінок комп'ютерного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙ І САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Емоції як чинник особистісного розвитку

Емоційна сфера є невід'ємною складовою психічного життя людини та виконує важливу роль у формуванні особистості. Емоції не лише відображають реакцію на події зовнішнього і внутрішнього середовища, а й активно беруть участь у процесах самосвідомості, саморегуляції, мотивації, впливають на самооцінку та я-концепцію, особливо в період юнацького віку, коли ці структури переживають етап інтенсивного розвитку.

Особистісний розвиток передбачає не лише набуття нових знань, умінь та навичок, а й формування здатності до усвідомлення власних переживань, інтерпретації емоційних сигналів, а також регуляції поведінки відповідно до соціальних норм. Саме емоції сприяють внутрішній інтеграції досвіду, формують мотиваційний ґрунт для цілепокладання, вибору життєвих орієнтирів, самореалізації. У цьому контексті емоційна сфера виступає не лише як фон або супровід діяльності, а як один з провідних чинників розвитку особистості [11 ; 13].

Значущість емоційного компонента зростає у юнацькому віці, коли молода людина активно формує образ себе, переживає кризи ідентичності (за Е. Еріксоном) [7], вступає в нові соціальні взаємодії. Як зазначає Л. М. Прокопенко, емоційна зрілість є базовою умовою самореалізації, здатності особистості здійснювати вибір і нести відповідальність за свої дії [34].

Поглиблене розуміння ролі емоцій у розвитку особистості вимагає звернення до їх наукового осмислення – визначення, структурних характеристик, функціонального призначення. Саме тому розглянемо, як поняття «емоція» трактують провідні українські та зарубіжні дослідники.

У психологічній науці емоції розглядаються як внутрішні суб'єктивні переживання, що відображають ставлення особистості до подій, явищ чи

ситуацій, які мають для неї значення. Їхня природа охоплює як біологічний, так і соціально-культурний рівень, а також містить у собі оцінний, регулятивний і мотиваційний компоненти.

Наприклад, О. В. Киричук визначає емоції як універсальні форми психічного реагування, що «мають значення не лише для адаптації до середовища, а й для побудови образу власного «Я» та структури особистості» [25].

Н. В. Чепелева підкреслює, що емоції – це результат когнітивної оцінки ситуації, її значущості для особистості, та мають важливе значення для мотиваційної структури поведінки [42].

Паралельно, у зарубіжній психології також сформувались різні підходи до тлумачення емоцій. Так, Керрол Ізард вважає емоції базовими мотиваційними системами, які формуються незалежно від когнітивного аналізу, мають біологічну основу і безпосередньо впливають на поведінку [5]. Натомість Річард Лазарус запропонував когнітивну теорію емоцій, в якій наголос роблено на тому, що саме оцінка ситуації (primary appraisal) є джерелом емоційного досвіду [6].

Ще один сучасний підхід – теорія емоційної конструкції Л. Фельдман Барретт, згідно з якою емоції – це не фіксовані «програми», а динамічні ментальні конструкти, що виникають у результаті інтерпретації сенсорної інформації в контексті попереднього досвіду, мови та культури [2].

Отже, емоції є складним і багатовимірним феноменом, який поєднує в собі як природжені (біологічні) механізми реагування, так і набуті (соціокультурні) способи переживання. Це – не просто реакції організму на подразники, а глибоко особистісні переживання, які відображають ставлення людини до самої себе, інших людей, подій, власного досвіду. Емоції виконують неоціненну роль у формуванні «Я-образу», у прийнятті рішень, у побудові міжособистісних зв'язків, і, що особливо важливо – у розвитку самооцінки. Вони діють як внутрішній компас, що вказує, що для нас справді значуще, допомагає орієнтуватися у складному світі цінностей, потреб та соціальних очікувань.

Тому, емоції – це також мова внутрішнього діалогу, завдяки якій ми не лише реагуємо на зовнішній світ, але й осмислюємо власну ідентичність. Вони

здатні як зміцнювати психологічну стійкість, так і викликати деструктивні реакції, якщо залишаються неусвідомленими або витісненими. Саме тому розвиток емоційної грамотності та регуляції є необхідним чинником гармонійного особистісного зростання, особливо у юнацькому віці.

Емоції виконують низку важливих функцій, без яких неможливе повноцінне психічне, соціальне та особистісне існування людини. У психології функції емоцій класифікуються залежно від теоретичного підходу: нейропсихологічного, когнітивного, культурно-історичного або особистісного [22]. Загалом більшість дослідників погоджуються з тим, що емоції виконують адаптивну, сигнальну, мотиваційну, регулятивну, оціночну та комунікативну функції (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні функції емоцій

Функції	Сутність
Сигнальна	Інформує особистість про відповідність/невідповідність ситуації її потребам та очікуванням.
Оцінна	Визначає значущість події для людини (корисна, загрозна, байдужа тощо).
Мотиваційна	Сприяє активізації поведінки: емоція спонукає діяти або уникати певної ситуації.
Адаптивна	Забезпечує пристосування до змін у середовищі та внутрішніх потреб особистості.
Регулятивна	Керує поведінкою, прийняттям рішень, посилює або гальмує психічну активність.
Комунікативна	Дозволяє виражати й передавати емоційний стан іншим людям, є основою емпатії.

Джерело: сформовано автором за [18-29]

Питання класифікації емоцій займає важливе місце в науковому осмисленні їх природи та функцій. Залежно від теоретичного підходу, емоції класифікуються за походженням, інтенсивністю, тривалістю, модальністю, валентністю (емоційною «забарвленістю»), а також за їх рольовою функцією в психіці особистості. На рисунку 1.1 більш детально відображенні основні види емоцій, що розглядаються в науковій літературі.

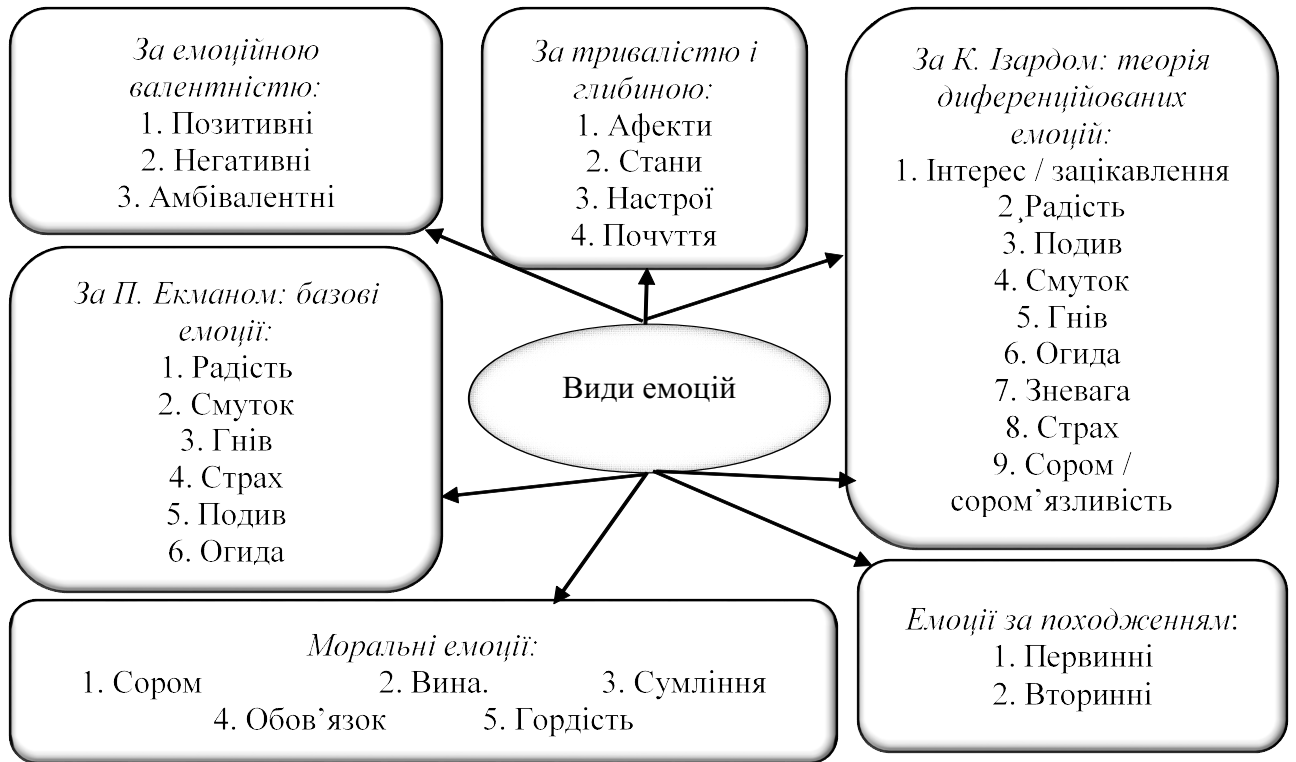


Рис. 1.1. Види емоцій

Джерело: сформовано автором за [3; 5; 8; 12; 18; 22]

На рисунку 1.1 представлено узагальнену схему класифікацій емоцій у психології за різними критеріями: емоційною валентністю (позитивні, негативні, амбівалентні), тривалістю і глибиною (афекти, стани, настрої, почуття), походженням (первинні та вторинні), а також згідно з теоріями К. Ізарда (десять базових емоцій) і П. Екмана (шість універсальних емоцій). Окремо виділено моральні емоції – сором, вина, сумління, обов'язок і гордість – як вищу форму емоційної регуляції. Рис. 1.1 ілюструє багатовимірність емоційної сфери людини та її роль у розвитку особистості, зокрема у процесах самосвідомості, самооцінки та самореалізації.

Емоційна сфера є вагомим чинником розвитку особистості, а вміння керувати власними емоціями – основою психологічної стабільності та соціальної адаптації. Особливої значущості ця здатність набуває у юнацькому віці, коли відбувається інтенсивне формування самосвідомості, самооцінки та «Я-концепції». У цьому контексті важливими поняттями є емоційна регуляція, емоційна зрілість та емоційна компетентність, які взаємопов'язані та утворюють єдиний механізм розвитку емоційної самостійності.

Під емоційною регуляцією у сучасній психології розуміють процеси, за допомогою яких індивід впливає на те, які емоції виникають, коли і як саме вони переживаються та виражаються [24]. Один із провідних дослідників цієї теми Джеймс Гросс виокремлює дві основні стратегії емоційної регуляції: когнітивну переоцінку (рефреймінг) та пригнічення емоційного вираження (suppression) [5]. Когнітивна переоцінка вважається адаптивною стратегією, яка дозволяє змінити значення ситуації ще до того, як емоція повністю розгорнеться. У свою чергу, пригнічення – менш ефективна стратегія, що часто призводить до внутрішньої напруги та зниження психологічного благополуччя. В українській психології емоційну регуляцію досліджували Н. В. Чепелева та Л. М. Прокопенко, які підкреслюють її значення як механізму поведінкового контролю, самозбереження і моральної відповідальності [34; 42].

Емоційна зрілість розглядається як інтегральна якість особистості, яка характеризує здатність людини усвідомлювати, приймати, адекватно виражати та конструктивно використовувати емоції у різних життєвих ситуаціях. Вона проявляється у стабільності емоційних реакцій, здатності до співпереживання, рефлексії та контролю імпульсивних дій. У юнацькому віці саме емоційна зрілість дозволяє формувати адекватну самооцінку, приймати складні рішення, налагоджувати зрілі міжособистісні стосунки. За словами деяких авторів, емоційно зріла особистість здатна до самоактуалізації, оскільки не боїться власних переживань і відкрито приймає емоційний досвід [14].

Емоційна компетентність, у свою чергу, є більш широким поняттям. Згідно з моделлю зарубіжних науковців, вона охоплює такі компоненти:

- 1) розпізнавання власних і чужих емоцій;
- 2) здатність використовувати емоції для мислення і прийняття рішень;
- 3) розуміння причин і наслідків емоцій;
- 4) управління емоціями для досягнення цілей [5].

Інші науковці доповнили цю модель і популяризував поняття емоційного інтелекту, який включає не лише інтра- але й інтерперсональний рівень: емпатію, соціальні навички, мотивацію та саморегуляцію [17]. В українському науковому дискурсі термін «емоційна компетентність» активно досліджується у працях І.

Д. Беха, І. М. Зязюна, Л. С. Савченко як чинник особистісної готовності до самореалізації у складному соціокультурному середовищі [21].

Формування емоційної компетентності в юнацькому віці можливе через:

- розвиток емоційної грамотності (знання про емоції);
- навчання стратегій емоційної регуляції;
- розвиток рефлексивного мислення;
- створення позитивного освітнього та соціального середовища, де підліток відчуває безпеку та прийняття.

Таким чином, емоційна регуляція, емоційна зрілість та емоційна компетентність є взаємопов'язаними аспектами, що визначають рівень емоційного функціонування особистості. Вони не лише забезпечують ефективну адаптацію до соціального середовища, а й безпосередньо впливають на формування самооцінки, психологічну зрілість та здатність до самореалізації, особливо в критичному періоді юнацького розвитку.

Поняття «Я-концепції» в психології означає систему уявлень людини про себе – свої характеристики, здібності, цінності та місце у світі. Згідно з дослідженнями, «Я-концепція» складається з трьох основних компонентів: образу себе, ідеального «Я» та самооцінки [35]. Це внутрішнє «Я» формується під впливом як внутрішніх переживань, так і зовнішніх соціальних сигналів? зокрема реакцій батьків, однолітків, школи, медіа.

Емоції відіграють центральну роль у побудові позитивного чи негативного образу «Я». Коли людина переживає багато негативних емоцій (наприклад, страх, сором, провину) у контексті ситуацій, де вона відчуває себе неприйнятною або невпевненою, це створює внутрішній дисонанс між self-image та ideal self. Натомість регуляція позитивних емоцій, їх усвідомлене проживання й вираження – сприяють формуванню цілісного, позитивного бачення себе. Так, емоційні переживання не лише сигналізують про значущість подій, але й закарбовують у «Я-концепції» суб'єктивне значення цих подій, наприклад: «Я здатний», «Я цінний», «Мене приймають». У зворотному випадку – «Я неідеальний», «Мене не цінують», «Я втрачаю». Таким чином, режим емоційної обробки стає фундаментом самооцінки та самообразу.

У межах процесу самореалізації, емоції виступають каталізатором або гальмом. Самореалізація – це не просто досягнення зовнішніх цілей, а реалізація свого потенціалу, життєвого сенсу, оригінальності. Якщо емоції підтримують впевненість, ініціативність і внутрішню мотивацію («я хочу», «я можу»), то особистість перебуває на шляху самореалізації. Якщо ж емоційна реакція пригнічується чи спотворюється – створюється бар'єр: «я не можу», «мене не приймають», «це небезпечно». Робота з емоціями таким чином має прямий зв'язок із можливістю молодшої людини вступити в публічну діяльність, творчу самореалізацію, вибір життєвих орієнтирів.

У юнацькому віці, коли формується «Я-концепція» і одночасно відбувається пошук ідентичності, емоції набувають особливого значення: вони стають внутрішнім маркером успіху чи невдачі, прийняття чи відторгнення. Саме через емоції молодь оцінює себе, свої цілі, здатності досягати – і будує свій власний шлях самореалізації. Цей процес можна розглядати як інтерактивне поле: подія → емоційна реакція → інтерпретація «Я такими/не такими» → коригування цілей і поведінки → нові можливості чи обмеження самореалізації.

Отже, аналіз впливу емоцій на формування «Я-концепції» та процес самореалізації дає змогу зробити важливий висновок: емоційна сфера особистості виконує не лише супровідну, а й структуроутворюючу функцію у побудові внутрішнього образу себе та в прийнятті особистісних рішень. Усвідомлення власних емоцій, здатність до емоційної рефлексії та інтеграції переживань у систему самопізнання є ознаками психологічної зрілості, яка відкриває шлях до цілісного й автентичного розвитку особистості в юнацькому віці. Таким чином, саме емоції – не інтелект чи соціальні ролі – стають тією основою, що цементує глибинні механізми ідентичності та автономії.

1.2 Самооцінка та психологічні особливості юнацького віку

Самооцінка розглядається як особистісне утворення, що відображає ставлення індивіда до власної особистості, її якостей, здатностей, місця серед інших. Наприклад, у дослідженні С. М. Дмитрієвої й Т. С. Гуменюк самооцінка визначена як «складне особистісне утворення, що належить до фундаментальних

властивостей особистості. У ній відбивається те, що людина дізнається про себе від інших і через власну активність» [16]. У структурному плані виділяють два основні компоненти: когнітивний (знання про себе: власні здібності, слабкі та сильні сторони) та емоційний (ставлення до себе: задоволення/незадоволення, самоповага)

Рівні та види самооцінки характеризують її багатовимірність і гнучкість у структурі особистості. Зокрема, виділяють глобальну та часткову самооцінку: перша охоплює загальне ставлення людини до себе як цілісної особистості, тоді як друга стосується окремих сфер, наприклад, зовнішності, інтелекту, соціальних навичок тощо [13]. За критерієм відповідності реальному стану речей самооцінка буває адекватною або неадекватною: у разі заниженої особа недооцінює свої можливості, а у випадку завищеної – переоцінює їх, що може призводити до фрустрації [4]. Також важливою є класифікація за стабільністю: стабільна самооцінка характеризується постійністю в часі, а нестабільна – значними коливаннями залежно від ситуацій. Крім того, психологи розрізняють актуальну самооцінку, яка відображає реальний рівень розвитку особистості, та потенційну, що пов'язана з уявленнями про те, ким особа може стати за певних умов [11]. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти, як самооцінка впливає на поведінку, мотивацію та розвиток особистості.

Самооцінка виступає важливим компонентом самосвідомості – системи знань, уявлень і оцінок людини про себе. Як фактор розвитку особистості самооцінка визначає те, як особистість ставить перед собою цілі, які ресурси мобілізує та як адаптується до соціальних ситуацій. Людина з адекватною самооцінкою реалістично оцінює свої можливості й здатна ставити досяжні завдання; навпаки, таке явище як занижена чи завищена самооцінка можуть створювати бар'єри – невпевненість, уникнення відповідальності чи агресивна компенсація.

Особливо актуально це в контексті юнацького віку, коли самосвідомість активно формується, а самооцінка допомагає або заважає особистісному зростанню: вона впливає на вибір життєвих ролей, рівень активності, мотивацію до самореалізації. Таким чином, розвиток адекватної самооцінки можна

розглядати як одну з важливих умов психологічної зрілості та гармонійного становлення особистості.

Із завершенням ХІХ століття поступово формується тенденція до виокремлення юнацького віку як самостійного періоду розвитку. Цей процес відбувався на тлі інтенсивної індустріалізації та урбанізації, що значно вплинуло на соціальну структуру та умови життя. У сучасній психологічній науці юність розглядають як надзвичайно важливий етап онтогенезу, що є переходом між дитячим і дорослим життям. У науковій літературі представлено різні підходи до визначення вікових меж цього періоду. Наприклад, деякі дослідники вважають вік 14-17 років частиною підліткового періоду, тоді як інші – початком юності [18; 33]. Водночас, чітко окреслити верхню межу юнацького віку складно, оскільки вона залежить від історичного контексту, соціального середовища та індивідуальних особливостей особистості. У вітчизняній психології юнацтво асоціюється з набуттям самостійності, визначенням життєвих орієнтирів, формуванням особистісних переконань, моральної самосвідомості та адекватної самооцінки. Найчастіше дослідники поділяють цей період на ранню юність (15-18 років) та розширену юність або молодість (18-25 років) [35].

Юнацький вік характеризується орієнтацією на майбутнє, формуванням сенсу життя, самопізнанням і побудовою життєвих планів. Саме здатність до рефлексії, аналізу власного досвіду та оцінки життєвого шляху визначає готовність молоді до особистісного та професійного самовизначення. У цей період відбувається переосмислення цінностей, порівняння себе з власними очікуваннями та ідеалами, що формує базу для стабільного бачення життєвої перспективи. До 25 років, як правило, самовизначення в особистій і фаховій сферах набуває сталої форми як частина структури особистості [18; 20].

Прийняття важливих життєвих рішень у юнацькому віці пов'язане з розвитком таких аспектів особистості, як мотиви, прагнення до пізнання, формування життєвих цілей і усвідомлений вибір шляху [7]. Попереду молоді стоять насамперед рішення щодо професійного шляху, а вже потім – теми романтичних або шлюбних виборів, в той час як питання самосприйняття чи соціально-психологічні аспекти залишаються менш пріоритетними. За

О. М. Гріньовою, здатність до життєвого проєктування формується як суб'єктна якість, пов'язана з вибором і реалізацією життєвого шляху [15]. Інші автори, вивчаючи ранню юність, показала, що життєві цілі тісно корелюють із соціальними цінностями, а життєвий план конкретизує бажаний результат у часі й за змістом [41]. За Г. Рудь, період 15-17 років є критичним для розвитку життєтворчості й стабільної перспективи: такими визначальними факторами виступають соціальний досвід, престиж, фахове самовизначення, здатність приймати рішення та самоконтроль [38]. О. Пosaцький зауважує, що систематизовані уявлення про майбутнє є важливим критерієм якісної соціалізації, а молодь міст переважно орієнтована на конкретні, більш наближені життєві плани, ніж сільська молодь, яка думає довгостроково, але менш конкретно [33]. У цей період управління ставленням до майбутнього й формування позитивного «Я-концепції» через емоційне ставлення до власного шляху стають не менш важливими, ніж професійні плани.

У юнацькому віці індивідуальність постає як цілісна система, що виявляється через мотиваційну активність, прагнення до самореалізації та формування життєвих орієнтирів [8]. Проте, як зазначає Н. Пилипенко, багато юнаків мають труднощі з самостійним плануванням майбутнього, особливо за умов фізичних або соціальних обмежень, що позначаються на їхній когнітивній та емоційній сфері [32]. За І. Чухрієм, емоційна нестабільність, зокрема тривожність, може суттєво перешкоджати навчальній діяльності, провокуючи негативні емоційні реакції – від роздратування до депресивних станів [44]. Адаптація до змін часто супроводжується посиленням вольових проявів, які можуть виявлятися навіть у формі фізичної агресії. С. Дрібас і А. Римша вказують, що пандемія COVID-19 негативно вплинула на соціальну взаємодію молоді, зменшуючи рівень комунікативної активності [19]. У зв'язку з цим зростає потреба в організації підтримуючого освітнього середовища, зокрема через цифрові інструменти. С. Кірсанова наголошує, що ефективна соціалізація студентів безпосередньо пов'язана з формуванням навчальних груп, де якість комунікації виступає чинником академічної успішності [22].

У юнацькому віці відбувається якісний розвиток інтелектуальної сфери.

Теоретичне мислення переходить на вищий рівень: активізується здатність до аналізу, абстрагування, формулювання гіпотез і побудови складних міркувань. Мислення стає структурованішим і більш усвідомленим, що сприяє становленню індивідуального стилю пізнання. У цьому віці також систематизується особистий досвід, індивідуалізуються основні когнітивні процеси – пам'ять, уява, мовлення. Проте, як зазначає О. Баришева, юнаки часто переоцінюють рівень власних знань і можливостей [9].

Когнітивний стиль молоді включає такі характеристики, як глибина, гнучкість і критичність мислення, а також самостійність і здатність мислити нестандартно. Це дозволяє юнакам ефективно опрацьовувати навчальну інформацію, аргументувати позицію та швидко адаптуватися до нових завдань.

Мовленнєвий розвиток тісно пов'язаний із мисленням. У цей період удосконалюється монологічне й діалогічне мовлення, розвивається внутрішнє мовлення, зростає словниковий запас. Молодь поступово опановує виразність, точність і логіку мовлення, хоча іноді стикається з труднощами у формулюванні думок через недостатню комунікативну компетентність [25].

У юнацькому віці перцептивна сфера проходить якісну трансформацію: зростає аналітичність, усвідомленість і вибірковість сприймання. Сприймання стає більш предметним і структурованим завдяки розвитку вольових процесів, що сприяють формуванню спостережливості та здатності до самоспостереження. Це створює передумови для саморефлексії та самовиховання, оскільки юнак починає фіксувати та осмислювати внутрішній психічний досвід. Переробка інформації ґрунтується на попередньому досвіді й інтелектуальному осмисленні.

Уява в цей період тісно пов'язана з навчанням і творчою діяльністю, сприяє формулюванню гіпотез і створенню нових образів. Значення має також юнацька мрія, яка виконує регулятивну функцію, стимулюючи продуктивну активність [35]. Пам'ять стає більш довільною: молодь свідомо використовує мнемотехніки, групування, логічне структурування та порівняння, активно розвивається метапам'ять. Мимовільне запам'ятовування теж зберігається, але активізується в емоційно значущих ситуаціях або в контексті особистих інтересів [3].

Увага в цьому віці характеризується зростанням концентрації, контрольованістю й гнучкістю. Юнаки здатні свідомо розподіляти та переключати увагу, що корелює з рівнем інтелектуального розвитку. Водночас підвищення вибірковості може спричинити дисбаланс у навчальній активності: інтерес до окремих дисциплін може знижувати ефективність у засвоєнні інших. Усе більше значення набуває післядовільна увага, яка активізується під впливом внутрішньої мотивації, інтересів і захоплень [25].

У юнацькому періоді інтелектуальний розвиток стає орієнтованим на професійні й передпрофесійні навички, як зазначає М. Смульсон [37]. Проте підлітки не завжди готові до системного критичного аналізу, що ускладнює формування глибокого, гнучкого та стратегічного мислення. Одночасно, зростає значення емоційного інтелекту – О. Лящ виявила серед молоді середній рівень його показників [21]. Здатність розпізнавати емоції корелює з теоретичним і практичним інтелектом, відкритістю до нового досвіду та навичками самоконтролю. У старшокласників і студентів формуються різні аспекти емоційної компетентності: дівчата частіше звертаються до емоційного відгуку й соціального оцінювання, юнаки – до навичок регуляції емоцій у діях.

Соціальна взаємодія у юнацькому віці набуває особливої значущості, що актуалізує потребу у розвитку лідерських якостей. Такі риси, як ініціативність, комунікабельність, організаторські здібності та емоційна зрілість є фундаментальними для лідерства, проте їх формування часто залишається поза увагою в освітньому процесі [16]. Попри нормативну підтримку і визнання важливості розвитку лідерського потенціалу в законодавстві, на практиці бракує ефективних методик та системного підходу. Педагогічна практика має орієнтуватися на чітко визначену філософію лідерства, постановку освітніх цілей, якісну оцінку результатів і інтеграцію лідерських компетенцій у навчальні програми [25]. Особливого значення ці аспекти набувають в умовах війни. Молоді доводиться стикатися з психологічним навантаженням: постійним стресом, загрозою безпеці, тривогою за близьких, впливом інформаційного тиску. У цих умовах адаптаційні ресурси знижуються, але молодь, яка залишилася в країні, демонструє вищу стійкість порівняно з ровесниками за

кордоном, що підтверджує важливість включення лідерських практик у освітній простір навіть у кризових ситуаціях [13].

У воєнний час молодь стикається з низкою викликів, що ускладнюють її освітню адаптацію. До основних чинників дезадаптації належать: втрата бачення майбутнього, відчуття постійної тривоги, нестабільність навчального процесу, побутові труднощі та зростання агресивності в соціальних взаємодіях. Ці фактори особливо загострюються в умовах дистанційного навчання.

Планування освітнього процесу з використанням цифрових технологій для молоді в умовах війни має враховувати кілька критичних аспектів: рівень інтелектуального розвитку студентів, мотивацію до навчання, особливості міжособистісної динаміки в академічних групах, стан емоційної сфери та готовність викладачів до роботи в нових умовах [61]. Загалом, юність є періодом становлення особистості, що включає професійне та життєве самовизначення. Вивчення самооцінки в цей період дозволяє краще зрозуміти механізми адаптації молоді до викликів сучасності та внутрішні ресурси розвитку.

1.3 Взаємозв'язок емоцій та самооцінки в юнацькому віці

Взаємозв'язок між емоційною сферою та самооцінкою в юнацькому віці є складним, системним і багаторівневим явищем, що вимагає ґрунтовного теоретико-емпіричного осмислення. Як зазначається у науковій літературі, саме емоційна сфера виконує одну з ключових функцій у становленні особистості та її розвитку [13]. Актуальність такого дослідження обумовлена тим, що юність є сенситивним періодом формування ідентичності. Саме в цьому віці відбувається інтенсивне зростання рефлексії, що, у свою чергу, посилює чутливість до власного емоційного стану та впливає на рівень і стабільність самооцінки. Досвід численних досліджень дозволяє стверджувати: емоційний фон безпосередньо формує уявлення молоді людини про себе, власну цінність та соціальну

спроможність.

У ході аналізу було встановлено, що динаміка емоційного розвитку в юності відзначається глибокими якісними змінами, зумовленими як біологічною перебудовою організму, так і зростаючим впливом соціального середовища. Саме ці зміни детермінують особливості переживання, впливають на сприйняття себе й оточуючих. У працях українських психологів наголошується, що в юнацькому віці емоції мають особливо високий рівень інтенсивності, що обумовлює нестійкість самооцінки та часті її коливання [19].

Важливо зазначити, що як позитивні, так і негативні емоції мають вплив на становлення особистості. Позитивні афекти (радість, задоволення, впевненість) сприяють зростанню самооцінки, тоді як домінування негативних емоцій (тривога, страх, образа) часто супроводжується її зниженням. У дослідженні Левицької О. В. акцентується на ролі мікросоціального середовища: підтримка з боку сім'ї, однолітків і педагогів створює емоційне підґрунтя, що сприяє формуванню адекватної, позитивної самооцінки, тоді як відсутність такої підтримки, навпаки, може призводити до її зниження.

Дослідження підтверджують, що вплив емоційних станів на самооцінку у юнацькому віці зумовлюється не лише внутрішніми переживаннями, але й міжособистісним контекстом, у якому перебуває особистість. Так, Гончаренко С. В. акцентує на позитивному значенні емоцій, що виникають у ситуаціях досягнення цілей, соціального схвалення та підтримки з боку близького оточення – батьків, учителів, друзів [22]. Такі емоції стимулюють формування конструктивного образу «Я» та підсилюють відчуття впевненості у власних силах. Натомість, негативні емоційні переживання (тривожність, страх, фрустрація) можуть ініціювати кризу самоідентичності та сприяти зниженню самооцінки.

У низці психологічних досліджень підкреслюється роль механізмів соціального порівняння у процесі формування самооцінки в юнацькому віці. Молодь часто зіставляє себе з референтною групою, переважно з однолітками, що може мати амбівалентні наслідки: з одного боку – стимулювати мотивацію до особистісного зростання, з іншого – провокувати фрустрацію, почуття

недостатності та зниження самооцінки. Подібний досвід суттєво впливає на стабільність самооцінки, оскільки в юності образ «Я» ще перебуває в активному процесі становлення.

У сучасній практиці психологічної підтримки зростає інтерес до гіпнотерапевтичних технік як інструментів, здатних сприяти усвідомленню й трансформації глибинних емоційних переживань [17]. Через методи м'якого занурення та уявної реконструкції підлітки отримують можливість переосмислити обмежувальні переконання, що знижують самооцінку, а також сформуванню більш реалістичний і позитивний образ себе. Такий підхід відкриває нові перспективи у роботі з емоційними дисфункціями в юнацькому віці.

Отже, взаємодія емоційних станів і самооцінки у юнацькому віці є складною системою внутрішніх і зовнішніх впливів, які необхідно враховувати у психокорекційній практиці. Розуміння цієї взаємозалежності дозволяє створювати ефективні підходи до психологічного супроводу молоді, зокрема в умовах кризи, невизначеності або підвищеного емоційного навантаження. Водночас, це відкриває нові напрями досліджень у сфері емоційної компетентності, саморегуляції та формування стійкої самооцінки.

У межах даного дослідження тестування виступає основним методом збору емпіричних даних, що дозволяє всебічно оцінити як емоційний стан респондентів, так і рівень їх самооцінки до і після впровадження певних впливів. Такий підхід забезпечує об'єктивність результатів і дає змогу простежити динаміку змін, обумовлених впливом емоцій на самооцінку у юнацькому віці.

Тестування реалізується як систематизований процес, який включає низку етапів: постановку мети, вибір адекватних методик, збір даних, статистичну обробку результатів та їх інтерпретацію. У дослідженні використовуються як кількісні методи (зокрема шкальні опитувальники), так і якісні інструменти (наприклад, відкриті запитання, що дозволяють фіксувати емоційно-ціннісні судження учасників). Особлива увага приділяється надійності та валідності застосованих методик. Серед ключових інструментів застосовується шкала самооцінки Розенберга, яка дозволяє визначити загальний рівень самооцінки [8]. Для оцінки емоційного стану учасників використовуються клінічні

опитувальники, зокрема шкала тривожності, шкала депресивних проявів, що дозволяють оцінити ступінь вираженості негативних афективних станів.

З метою встановлення взаємозв'язку між емоційними станами та рівнем самооцінки використовується коефіцієнт кореляції Пірсона – один із найпоширеніших статистичних інструментів у психології. Він дозволяє виявити ступінь і напрямок зв'язку між змінними, наприклад, між рівнем тривожності та самооцінкою або між емоційною стабільністю та суб'єктивним образом «Я» [36].

У рамках дослідження процедура тестування передбачає наступні етапи:

1. Формулювання мети дослідження (вивчення зв'язку між емоційним станом та самооцінкою);
2. Вибір вибірки дослідження (особи юнацького віку);
3. Добір психодіагностичних методик згідно з завданнями;
4. Проведення тестування до і після певного впливу (наприклад, емоційно-орієнтованого тренінгу);
5. Статистична обробка результатів;
6. Інтерпретація даних та виявлення основних закономірностей.

Отримані результати дають змогу не лише простежити вплив емоцій на самооцінку, але й сформулювати основу для побудови програм психологічної допомоги молоді з нестабільним емоційним фоном та заниженою самооцінкою.

У межах дослідження тестування самооцінки серед юнаків і дівчат виступає важливим діагностичним інструментом, що дає змогу з'ясувати базові чинники особистісного розвитку та формування емоційного благополуччя. Завдяки цьому можна виявити, які емоційні переживання впливають на рівень самооцінки й розробити рекомендації з її підвищення та саморозвитку. При аналізі результатів важливо враховувати індивідуальний життєвий досвід кожного респондента, адже «проблеми самооцінки в юнацькому віці потребують уваги та дослідження» [14].

У конкретному дослідженні застосовано анкетування серед молоді для оцінки їх емоційного стану й самооцінки до і після впливу (наприклад, гіпнотерапії). Анкети містили питання щодо тривожності, депресії та задоволеності життям, засновані на методиках, які використовувалися у

дослідженнях Н. О. Кузнецової про взаємозв'язок емоційної регуляції та самооцінки. Використання кількісних шкал, зокрема шкали самооцінки Розенберга, і відкритих питань сприяло глибшому аналізу.

Етапи дослідження передбачали: добір групи респондентів із різних соціальних і освітніх фонів; розробку й тестування анкети; забезпечення анонімності й комфортних умов участі; збір даних; статистичну обробку (кореляційний і регресійний аналіз); інтерпретацію результатів із урахуванням впливу емоцій на самооцінку. Також проведено напівструктуровані інтерв'ю з психологами й гіпнотерапевтами для отримання якісних даних щодо ефективності втручання. Таким чином, комбінація кількісних (анкети, статистичний аналіз) та якісних (інтерв'ю) методів створює комплексний підхід до вивчення впливу емоцій на самооцінку у юнацькому віці. Це дозволяє не лише ідентифікувати закономірності, але й окреслити практичні рекомендації для роботи з молоддю.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СКЛАДОВОЇ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В ПЕРІОД ЮНАЦЬКОГО СТАНОВЛЕННЯ

2.1. Організація емпіричного дослідження впливу емоцій на самооцінку в юнацькому віці

Маючи попередній досвід у сфері психологічного вивчення юнацтва, даний розділ присвячено детальному аналізу організації емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення впливу емоційного стану на рівень самооцінки осіб юнацького віку. Актуальність такого підходу підтверджується тим, що «дослідження взаємозв'язку емоцій та самооцінки є актуальним для сучасної психології» [16], оскільки саме у цьому віці відбувається активне формування емоційної регуляції та базової Я-концепції особистості.

Методологічну основу дослідження склали теоретичні напрацювання сучасних українських психологів і практикуючих гіпнотерапевтів, зокрема у сфері емоційної регуляції, самоусвідомлення та психотерапевтичної підтримки юнацтва.

Емпіричне дослідження включало комбіновану методику збору кількісних та якісних даних. Загальна вибірка становила 50 осіб віком від 12 до 16 років, які навчаються у загальноосвітніх навчальних закладах. Стать респондентів була рівномірно розподілена: 25 хлопців та 25 дівчат. Вибірка формувалася випадковим чином, що забезпечило репрезентативність результатів та дозволило уникнути систематичних помилок вибору.

У межах дослідження було застосовано такі основні методи:

1. Анкетування – учасники самостійно заповнювали анкети, які містили питання, пов'язані з емоційним станом, досвідом переживання різних емоцій, соціальним контекстом і рівнем самооцінки. Структура анкети включала як закриті, так і відкриті запитання. Зразок анкети представлений у Додатку А.

2. Глибинне інтерв'ю – проводилось з частиною респондентів з метою

отримання глибших якісних даних про їхнє емоційне сприйняття, реакції на соціальні ситуації та формування самооцінки. Такий підхід дозволив доповнити кількісні результати контекстуальними інтерпретаціями.

3. Тестування – для оцінювання самооцінки застосовувалась шкала самооцінки Розенберга (адаптована українською мовою), а для діагностики емоційного стану використовувався тест Спілберґера - Ханіна на визначення рівня тривожності. Ці інструменти дозволили кількісно оцінити емоційні та особистісні характеристики. Зразки тестів наведено у Додатку Б.

4. Методи гіпнотерапії – в експериментальній частині використовувались авторські техніки гіпнотерапевтичного втручання, спрямовані на корекцію емоційного стану та підвищення рівня самооцінки. Зокрема, було апробовано техніку «Шахи: вихід з конфліктів», розроблену автором дослідження. Методика передбачає виявлення й трансформацію обмежувальних переконань та негативних емоційних установок. Структура і опис техніки представлено у Додатку В.

Таким чином, організація дослідження базується на поєднанні кількісних і якісних методів, що забезпечує комплексне охоплення феномену взаємозв'язку емоцій та самооцінки. Отримані результати стануть підґрунтям для подальших висновків, а також практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки молоді.

2.2. Аналіз результатів дослідження впливу емоцій на самооцінку в юнацькому віці

Аналіз отриманих результатів ґрунтується на комплексній обробці даних анкетування, психодіагностичного тестування та глибинних інтерв'ю, проведених серед респондентів юнацького віку. Поєднання кількісних і якісних методів дало змогу не лише виявити загальні тенденції, а й простежити індивідуальні варіації у взаємодії емоційної сфери та самооцінки.

Перший етап обробки даних охоплював аналіз відповідей анкетування,

спрямованого на вивчення актуального емоційного стану, інтенсивності переживань, соціального контексту та загальної задоволеності життям. Анкети показали, що більшість респондентів характеризуються нестійким емоційним фоном, що є типовим для вікового періоду 12-16 років. Виявлено, що ті учасники, які повідомляли про стабільну підтримку з боку батьків і друзів, демонстрували вищий рівень позитивних емоцій та більш сформовану самооцінку.

Попередньо всі зібрані дані було перевірено, структуровано та очищено від пропусків. Надалі було проведено обчислення коефіцієнтів кореляції Пірсона (r), що варіюються в межах від -1 до +1. Значення, наближені до +1, свідчать про сильний позитивний зв'язок, тоді як значення, наближені до -1, вказують на негативну залежність між змінними.

Результати аналізу засвідчили наявність декількох статистично значущих закономірностей:

1. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та самооцінки. Було встановлено, що підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту мають суттєво вищі показники самооцінки. Це свідчить про те, що здатність до емоційного усвідомлення, саморегуляції та емпатії позитивно впливає на формування адекватного уявлення про себе, впевненість та стабільність у самосприйнятті.

2. Рівень тривожності. Респонденти з підвищеним рівнем тривожності демонстрували нижчі значення самооцінки, що підтверджує гіпотезу про деструктивний вплив тривалих негативних емоційних станів на образ «Я». Часті переживання тривоги, страху та невпевненості у собі значно знижують рівень задоволеності собою.

3. Позитивні та негативні емоції. Результати анкетування свідчать, що учасники, які частіше переживали позитивні емоції (щастя, радість, задоволення), мали вищу самооцінку. Натомість ті, хто вказував на часте виникнення негативних емоцій (сум, образа, страх), характеризувалися заниженими оцінками власних можливостей та значущості.

4. Соціальне оточення. Позитивна соціальна підтримка з боку родини, друзів і педагогів відіграє ключову роль у формуванні стабільної самооцінки. Респонденти, які повідомляли про підтримку у соціальному середовищі, мали

вищі емоційні показники та демонстрували впевненість у собі.

5. Гіпнотерапевтичне втручання. У дослідженні було використано авторську гіпнотерапевтичну техніку для покращення емоційного стану та корекції самооцінки. Після проходження декількох сеансів учасники засвідчили зменшення тривожності, покращення настрою, посилення почуття внутрішньої цінності. Ці зміни підтверджуються результатами повторного тестування.

На рисунку 1.1 узагальнено середні бали окремих показників, отриманих в анкетуванні:

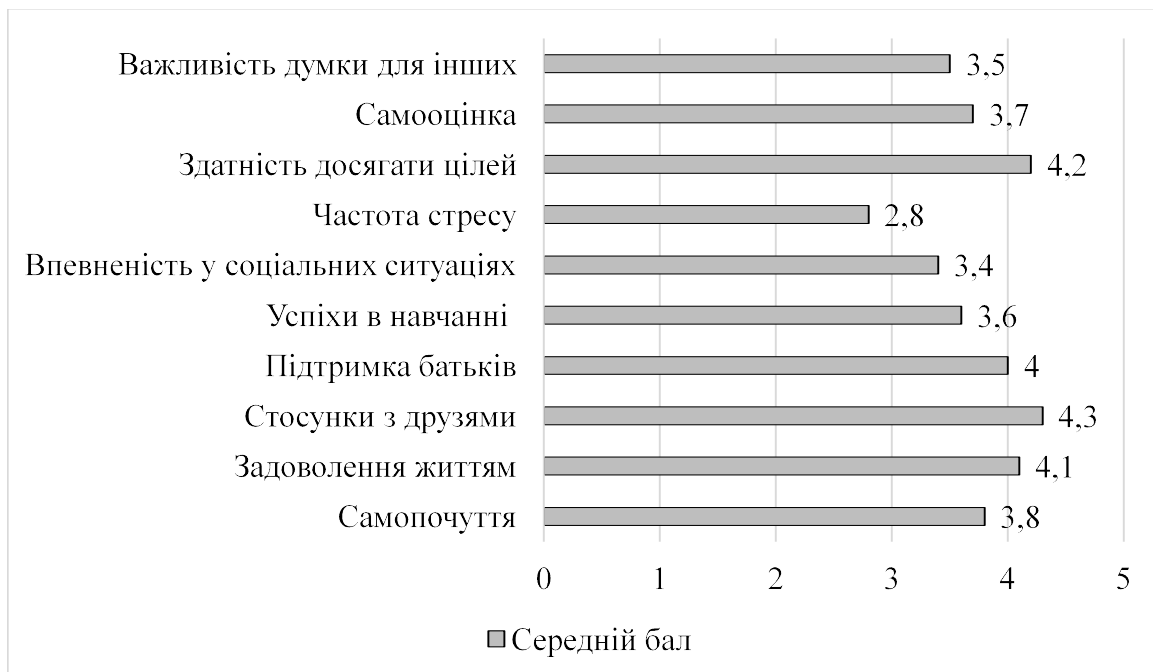


Рис. 2.1. Аналіз відповідей анкетування

Джерело: сформовано автором за даними анкет

На рисунку 2.1 представлено середні бали відповідей респондентів юнацького віку за результатами анкетування, що стосувалося впливу емоційного стану на самооцінку. Найвищі показники отримали такі категорії, як «Стосунки з друзями» (4,3), «Здатність досягати цілей» (4,2), «Задоволення життям» (4,1) та «Підтримка батьків» (4,0), що свідчить про загалом позитивне емоційне тло в соціальній сфері життя учасників. Показник «Самооцінка» також виявився досить високим – 3,7, що може бути результатом підтримки з боку значущого соціального оточення. Найнижчий бал зафіксовано у категорії «Частота стресу»

(2,8), що вказує на поширеність стресових переживань у респондентів і може негативно впливати на інші компоненти самооцінки. Також дещо нижчими є оцінки «Впевненість у соціальних ситуаціях» (3,4) та «Важливість думки інших» (3,5), що свідчить про емоційну чутливість до соціального схвалення. Отже, загальна тенденція демонструє позитивну динаміку емоційного стану і самооцінки, проте наявність тривожності та соціальної невпевненості вказує на потребу у психологічній підтримці.

У межах проведеного дослідження було здійснено аналіз анкетних даних, спрямований на оцінювання самооцінки юнаків і дівчат віком 12–16 років – вікового інтервалу, коли відбуваються суттєві зміни в емоційній, соціальній та когнітивній сферах. Анкета, що містила 15 запитань, була запропонована 50 респондентам із середньою школою, з метою вимірювання рівня самооцінки, задоволення життям та якості міжособистісних стосунків.

Загальний огляд даних та результати глибинних інтерв'ю дозволили отримати детальне уявлення про емоційний стан молоді. Анкетування показало значну варіабельність у самооцінці та задоволенні життям: багато респондентів характеризували свої стосунки з друзями та підтримку від батьків як позитивні, однак одночасно фіксувалися високі рівні стресу і тривоги.

Детальний аналіз за окремими питаннями показав, що:

- у більшості юнаків і дівчат самопочуття оцінювалося як задовільне або добре, що вказує на переважно позитивний емоційний фон;
- близько 60 % респондентів повідомили про задоволення життям та соціальною атмосферою;
- стосунки з однолітками зараховувалися переважно до категорії «добрі», що має позитивний вплив на соціальні навички;
- більшість респондентів відчувають підтримку батьків, що є вагомим чинником формування самооцінки;
- оцінка успіхів у навчанні варіювалася, а відчуття тиску з боку вчителів чи батьків фіксувалося у частини вибірки, що може негативно впливати на самооцінку;
- не всі респонденти відчували впевненість у соціальних ситуаціях – це

свідчить про вікові особливості та соціальне навантаження;

- приблизно половина опитаних зазначили часті стресові чи тривожні переживання, що може мати критичний вплив на психоемоційний стан;

- більшість респондентів вважали себе здатними досягати поставлених цілей, що вказує на наявність мотивації та позитивного ставлення до майбутнього;

- самооцінка осіб демонструвала широкий діапазон – від середнього до високого рівня;

- багато молодих людей вважали, що їхня думка має значення для інших, що сприяє розвитку соціальної ідентичності;

- у більшості випадків учасники оцінювали свої емоційні реакції як адекватні, хоча та частина, що стикалася зі складнощами, потребує додаткової підтримки;

- наявність хобі або занять, які приносили радість, позитивно корелювала з емоційним станом;

- значна частина респондентів вважала, що здатна справлятися з труднощами, але окремі діти висловлювали потребу в допомозі через нестачу досвіду;

- частина опитаних явно заявляла про потребу у підтримці, що підкреслює важливість відкритого комунікативного середовища;

- частота відчуттів щастя й задоволення від досягнень була доволі високою, однак деякі респонденти втрачали визнання своїх успіхів.

Підсумовуючи, можна констатувати, що юнаки й дівчата в досліджуваній вибірці в цілому характеризувалися позитивною самооцінкою та задоволеністю життям і власним станом. Одночасно виявлено значну групу молоді, яка переживала стрес, тривогу і мала нижчий рівень самооцінки, що негативно впливає на їхнє здоров'я та життєві перспективи. Це підкреслює потребу у психологічній підтримці, розробці стратегій розвитку здорової самооцінки за участю батьків, педагогів і спеціалістів.

У контексті дослідження впливу емоційного стану на рівень самооцінки осіб юнацького віку було застосовано адаптовану версію тесту самооцінки

Розенберга. Цей інструмент, що складається з 10 запитань, дозволяє респондентам самостійно оцінити своє ставлення до себе, віру у власні можливості, а також рівень психологічного комфорту в соціальних взаємодіях. Його використання є особливо доцільним у юнацькому віці, коли відбувається активне становлення Я-концепції та самоідентичності.

Отримані результати вказали на варіативність самооцінки серед учасників дослідження. Було виявлено три рівні рисунок 2.2.

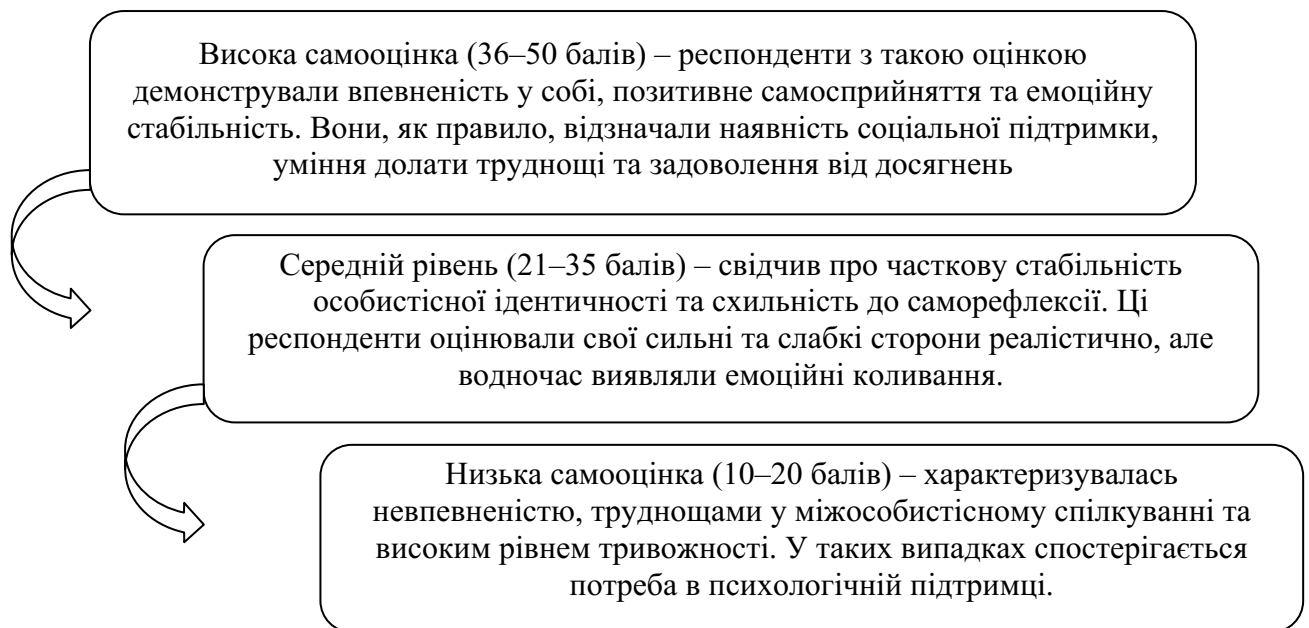


Рис. 2.2 Рівні самооцінки

Джерело: сформовано автором

Аналіз відповідей на окремі запитання дозволив виокремити ключові чинники, що впливають на рівень самооцінки:

1. Цінність для інших: позитивне сприйняття себе як важливого для батьків, друзів та значущих дорослих корелює з вищим рівнем самооцінки.
2. Віра у власні здібності: особи, які вважають себе здатними досягати поставлених цілей, частіше виявляють життєву активність і адаптивність.
3. Емоційна стійкість: здатність долати стрес і труднощі є важливою складовою психологічного благополуччя.
4. Соціальна взаємодія: задоволення від спілкування з однолітками сприяє формуванню адекватної самооцінки.
5. Прийняття критики: високий рівень саморефлексії та конструктивне

сприйняття зауважень є ознаками зрілої особистості.

6. Соціальна підтримка: довіра до друзів та батьків суттєво впливає на зниження тривожності.

7. Гордість за досягнення: респонденти, які пишаються власними досягненнями, мають вищу мотивацію до розвитку та позитивне самосприйняття.

Таким чином, результати дослідження підтвердили, що самооцінка в юнацькому віці формується під впливом комплексу емоційних, соціальних та когнітивних чинників. Отримані дані є цінною основою для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток емоційної компетентності та стабільної Я-концепції.

У межах дослідження особливу увагу було приділено вивченню ефективності гіпнотерапевтичної техніки «Шахи: вихід з конфліктів», спрямованої на зниження тривожності, нормалізацію емоційного стану та підвищення рівня самооцінки в осіб юнацького віку. З метою оцінки результативності даного методу було здійснено порівняння показників до і після втручання на основі тестування за шкалами Розенберга та Спілбергера-Ханіна.

Участь у гіпнотерапевтичній програмі взяли 12 добровольців (6 хлопців і 6 дівчат), які на момент первинної діагностики демонстрували:

1) підвищений рівень особистісної тривожності (понад 50 балів за шкалою Спілбергера),

2) занижену або нестабільну самооцінку (менше 20 балів за шкалою Розенберга).

Техніка «Шахи» застосовувалась протягом 3 тижнів (по 2 сеанси на тиждень). Після завершення втручання було повторно проведено тестування (табл.2.1).

Таблиця 2.1

Порівняльна таблиця середніх значень до/після гіпнотерапії

Показник	До втручання	Після втручання	Зміна
Самооцінка (шкала Розенберга, max 30)	17,4	23,1	+5,7
Особистісна тривожність (max 80)	54,3	43,2	-11,1
Реактивна тривожність (max 80)	49,7	39,8	-9,9

Суб'єктивна впевненість у собі (0-5 балів)	2,8	4,1	+1,3
Частота негативних емоцій (0-5 балів)	3,7	2,1	-1,6

Після проходження курсу гіпнотерапії за авторською методикою було зафіксовано такі якісні зміни в емоційній і когнітивній сфері:

1. Значне підвищення рівня самооцінки – збільшення в середньому на 5,7 бала за шкалою Розенберга. Це свідчить про покращення загального самосприйняття, зменшення самокритичності та зростання довіри до власних можливостей.

2. Зниження тривожності – як особистісної (на 11,1 бала), так і реактивної (на 9,9 бала), що вказує на зменшення емоційного напруження, підвищення емоційної стабільності й зниження внутрішніх конфліктів.

3. Підвищення впевненості у собі – суб'єктивна оцінка власної соціальної компетентності та здатності діяти у складних ситуаціях зросла на 1,3 бала, що є позитивним сигналом формування зрілої Я-концепції.

4. Скорочення частоти негативних емоцій – зменшення середнього балу з 3,7 до 2,1 свідчить про ефективне опрацювання внутрішніх установок і трансформацію негативних емоційних шаблонів.

Результати порівняльного аналізу підтверджують, що гіпнотерапевтичне втручання за методикою «Шахи: вихід з конфліктів» має позитивний вплив на емоційний стан і рівень самооцінки підлітків. Отримані дані свідчать про перспективність використання гіпнотерапії як додаткового методу психоемоційної підтримки у шкільному середовищі, особливо для підлітків із проявами тривожності, емоційної нестабільності чи заниженої самооцінки.

З метою перевірки основної гіпотези емпіричного дослідження було здійснено додаткову психодіагностику, спрямовану на виявлення окремих параметрів емоційної сфери особистості, зокрема рівнів тривожності, суб'єктивного відчуття самотності та схильності до стресових реакцій. Зазначені характеристики розглядалися переважно як фактори, що потенційно впливають на формування самооцінки в юнацькому віці.

Варто підкреслити, що глибокий аналіз емоційної сфери не входив до

основних завдань цього дослідження; натомість акцент було зроблено на виявленні зв'язків між емоційними показниками та особливостями самооцінки. Зібрані дані засвідчили переважання середніх значень за всіма ключовими шкалами, що вказує на відносно стабільний емоційний фон у більшості респондентів.

Обрані діагностичні індикатори – тривожність, відчуття самотності та стресостійкість – були включені до дослідження як ключові емоційні змінні, що мають суттєвий вплив на формування та динаміку самооцінки в юнацькому віці. Ці показники у сукупності дозволяють не лише окреслити загальний емоційний стан респондента, а й глибше зрозуміти внутрішні механізми емоційної регуляції, які визначають рівень адаптації особистості до соціального середовища.

Тривожність, зокрема в особистісному та реактивному аспектах, відображає схильність підлітка до переживань, невпевненості у власних силах, очікування негативних наслідків у значущих життєвих ситуаціях. Високий рівень тривожності зазвичай корелює з негативним самосприйняттям, емоційною напруженістю та труднощами в соціальній комунікації. Відчуття самотності трактується не лише як фактична соціальна ізоляція, але і як суб'єктивне сприйняття браку підтримки, близьких контактів або нерозуміння з боку оточення. Цей показник має глибокий зв'язок із емоційною чутливістю та рівнем сформованості соціальної ідентичності. Стресостійкість розглядається як здатність ефективно реагувати на емоційні виклики, підтримувати внутрішню рівновагу в умовах тиску або напруги. Недостатній рівень стресостійкості у підлітків часто проявляється у вигляді імпульсивних реакцій, уникнення відповідальності або низької толерантності до фрустрації.

У поєднанні ці три індикатори формують системне уявлення про емоційні орієнтації особистості, зокрема:

- 1) рівень емоційного самоконтролю;
- 2) стиль реагування на міжособистісні взаємодії;
- 3) чутливість до стресогенних чинників.

Таке комплексне оцінювання дозволяє виявити глибинні взаємозв'язки

між емоційною сферою та рівнем самооцінки, а також визначити потенційні зони психологічного ризику, які потребують корекційної або підтримувальної роботи з боку фахівців. Отримані емпіричні результати узагальнено та систематизовано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Структурна система взаємозв'язків між самооцінкою і емоційними параметрами у юнацтві

Параметри самооцінки	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Переживання самотності	Схильність до стресу
Здоров'я	-0,024	-0,389**	0,125	0,116
Розум	0,137	0,024	0,099	0,005
Характер	-0,091	-0,232	-0,124	0,207
Практичні уміння	0,004	0,093	0,073	0,005
Авторитет в однолітків	0,004	0,112	0,073	0,005
Зовнішність	0,312*	-0,181	0,172	0,022
Впевненість	-0,003	-0,008	-0,398**	-0,567**
Загальний рівень самооцінки	0,223	-318*	0,108	0,009

* актуальність кореляції на рівні 0,05

**значущість зв'язків 0,01.

Самооцінка стану власного здоров'я демонструє статистично значущий обернений зв'язок лише з особистісною тривожністю ($r = -0,389$). Це свідчить про те, що зниження рівня тривожності сприяє підвищенню суб'єктивної оцінки здоров'я та позитивнішому ставленню до нього. Водночас жодних значущих кореляцій між цією формою самооцінки та іншими емоційними характеристиками не виявлено.

Оцінювання таких особистісних рис, як інтелектуальні здібності, характерологічні якості та практичні навички, не має виражених кореляцій із параметрами емоційної сфери. Це дозволяє припустити, що ставлення молоді до власних когнітивних та поведінкових характеристик формується переважно під впливом пізнавальних (когнітивних) факторів, а не емоційних станів.

Самооцінка соціального авторитету серед однолітків – важлива складова соціальної ідентичності в юнацькому віці – не виявила значущих кореляцій із

рівнями особистісної та реактивної тривожності. Це може свідчити про те, що відчуття власної значущості серед ровесників не безпосередньо пов'язане з рівнем загальної емоційної напруги. Проте було зафіксовано помірний позитивний зв'язок із відчуттям самотності ($r = 0,456$), а також негативну кореляцію зі схильністю до стресів ($r = -0,544$).

Ці результати дозволяють зробити важливі висновки. З одного боку, молоді люди, які частіше відчують самотність, можуть виявляти вищу потребу в соціальному визнанні, що проявляється у більшій увазі до свого авторитету серед однолітків. З іншого боку, високий рівень стресового навантаження знижує здатність адекватно сприймати свою соціальну роль, зменшує впевненість у власній привабливості та значущості в очах інших, тим самим послаблюючи суб'єктивне відчуття соціального статусу.

Оцінка зовнішності у респондентів також демонструє цікаві зв'язки з емоційними змінними. Було виявлено обернений зв'язок з особистісною тривожністю ($r = -0,312$), що свідчить: чим вищий рівень тривожності, тим більше підлітки зосереджуються на своєму зовнішньому вигляді, а нерідко й критично його оцінюють. Це можна інтерпретувати як прояв соціальної вразливості, яка типова для юнацького віку, коли зовнішність починає відігравати ключову роль у самосприйнятті та побудові соціального «Я». При цьому інші емоційні чинники – як-от відчуття самотності чи схильність до стресів – не мали істотного впливу на цей аспект самооцінки, що вказує на домінування тривожності як визначального чинника в оцінці фізичної привабливості.

Впевненість у собі – базовий елемент конструктивної самооцінки – виявила негативні кореляції з переживанням самотності ($r = -0,399$) та схильністю до стресів ($r = -0,567$). Це підтверджує ключову роль соціального оточення та емоційної стабільності у формуванні впевненості в підлітковому віці. Самотність позбавляє молоду особу підтримки, а високий рівень стресу послаблює її здатність довіряти собі та проявляти ініціативу в соціальних ситуаціях. Таким чином, емоційне благополуччя, включно з наявністю ресурсів для подолання стресу, виступає необхідною умовою розвитку внутрішньої

впевненості.

Що стосується загального рівня самооцінки, то він виявив статистично значущий обернений зв'язок лише з особистісною тривожністю ($r = -0,318$). Це свідчить, що високий рівень тривожності сприяє зниженню самооцінки – зокрема через посилення сумнівів у власній цінності, підвищену самокритику та чутливість до негативної оцінки. Водночас інші емоційні змінні – самотність і стресостійкість – не продемонстрували достовірного зв'язку із загальною самооцінкою, що вказує на фрагментарність та вибіркковість впливу емоційних факторів.

Отже, можна зробити висновок, що хоча емоційний стан має певний вплив на рівень самооцінки юнацтва, цей вплив не є лінійним або універсальним. Різні аспекти самооцінки – як-от впевненість, оцінка зовнішності, соціальний авторитет – перебувають у складній системі взаємодії з окремими емоційними характеристиками. Такі результати вказують на необхідність індивідуального підходу в психологічному супроводі молоді, що дозволить ефективніше враховувати унікальні поєднання емоційних і самооцінкових параметрів кожного підлітка.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ГАРМОНІЗАЦІЇ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1 Основні напрямки психологічної підтримки юнаків

Період юності – це критичний етап становлення особистості, в якому відбувається активне формування ідентичності, розвиток самосвідомості, саморегуляції, і самооцінки. Психологічна підтримка в цьому віці повинна бути комплексною, делікатною й адаптованою до вікових, емоційних та соціальних особливостей юнаків і дівчат. У системі психологічного супроводу юнаків виділяють кілька основних напрямків, які забезпечують ефективну допомогу в гармонізації самооцінки, розвитку емоційного інтелекту та стабілізації психоемоційного стану (рис. 3.1).

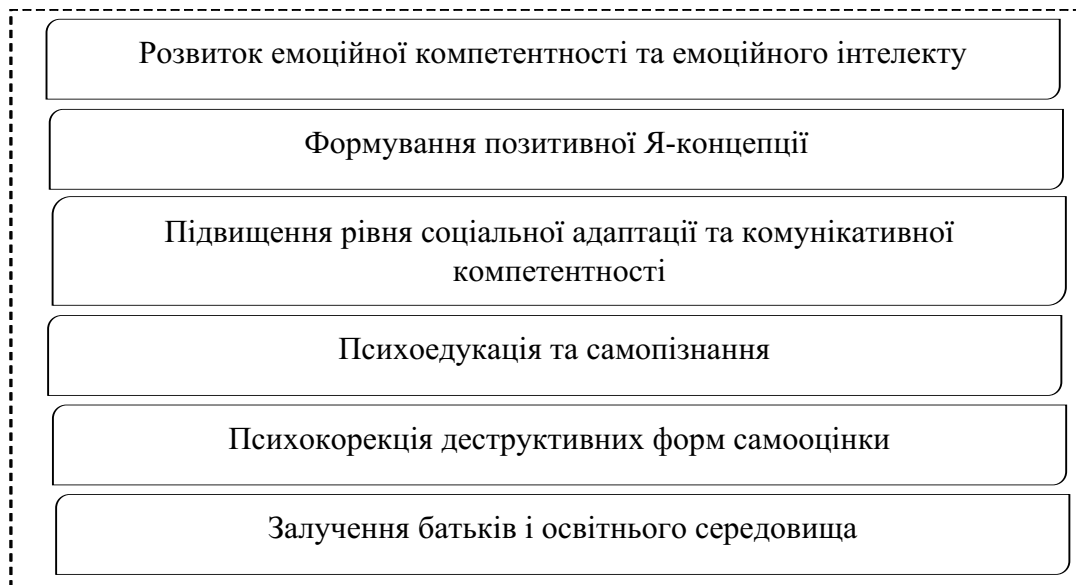


Рис. 3.1. Напрями гармонізації самооцінки, розвитку емоційного інтелекту та стабілізації психоемоційного стану

Джерело: сформовано автором

Одним із базових напрямів психологічної допомоги є розвиток емоційної компетентності – здатності розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати власні емоції. Зниження тривожності, покращення адаптації до стресу та адекватне емоційне реагування тісно пов'язані з формуванням адекватної самооцінки.

У юнацькому віці емоції часто переживаються інтенсивно та нестабільно, що впливає як на внутрішнє самосприйняття, так і на сприйняття себе у взаємодії з іншими. Розвинена емоційна компетентність дозволяє юнакам ефективніше справлятися з емоційним напруженням, знижує рівень особистісної та реактивної тривожності, сприяє формуванню впевненості в соціальних ситуаціях.

Форми підтримки в цьому напрямі включають:

- тренінги емоційної саморегуляції (наприклад, методи дихання, візуалізації, релаксації);
- вправи на ідентифікацію та вербалізацію емоцій;
- розвиток навичок асертивної поведінки (уміння виражати себе відкрито, не порушуючи меж інших).

Логічним продовженням розвитку емоцій є формування цілісного уявлення про себе, що розглядається в наступному напрямі.

Я-концепція – це багаторівнева система уявлень людини про саму себе, яка охоплює самооцінку, образ «Я», ідеальне «Я», а також уявлення про соціальні ролі. У підлітковому та юнацькому віці вона часто ще не стабілізована, що зумовлює високу вразливість до зовнішніх оцінок і критики. Самооцінка як центральний елемент Я-концепції легко змінюється під впливом значущих дорослих, однолітків та соціальних мереж. Психологічна допомога на цьому етапі має бути спрямована на консолідацію позитивного, реалістичного образу себе, формування відчуття цінності незалежно від зовнішніх оцінок.

Ефективні методи впливу:

- когнітивно-поведінкова терапія для виявлення і корекції негативних установок щодо себе;

- арт-терапевтичні практики для роботи з образом «Я»;

- вправи на формування позитивного майбутнього сценарію (візуалізація, цілепокладання).

Формування Я-концепції тісно переплетене з соціальними процесами, адже саме через спілкування підліток пізнає себе та своє місце в групі. Саме тому наступним напрямом є соціальна адаптація.

Соціальні контакти – важливий чинник, що впливає на самооцінку юнаків. Позитивне сприйняття себе часто ґрунтується на успішному соціальному функціонуванні: налагодженні дружніх стосунків, прийнятті в групі, ефективній комунікації. Юнаки, які відчують себе соціально відторгнутими або мають труднощі у спілкуванні, частіше демонструють занижену або нестабільну самооцінку, високий рівень самотності, підвищену тривожність.

Психологічна підтримка має включати:

- розвиток навичок активного слухання, вербальної та невербальної комунікації;

- профілактику ізоляції через групові тренінги та інтерактивні ігри;

- роботу з конфліктними ситуаціями у взаємодії з батьками, педагогами, однолітками.

Засвоєння соціальних ролей та позитивний досвід у групі сприяють поглибленню саморозуміння, що підводить до наступного важливого напрямку – психоедукації.

Психоедукація – це процес надання підліткам психологічної інформації про емоції, мислення, поведінку та механізми формування самооцінки. Вона є невід’ємною складовою профілактичної та корекційної роботи, оскільки дозволяє юнакам краще розуміти себе, приймати свої особливості та свідомо впливати на особистісний розвиток. Цей напрям створює підґрунтя для розвитку саморефлексії – здатності аналізувати власні вчинки, мотивацію, емоційні реакції.

Форми реалізації:

- освітньо-психологічні заняття з елементами дискусії;
- ведення щоденників самоспостереження;
- арт-терапевтичні техніки для глибинного емоційного самовираження.

Коли самопізнання стає основою внутрішнього розвитку, виникає можливість ефективно працювати з проблемними, деструктивними формами самооцінки.

У юнацькому віці часто фіксуються крайнощі самооцінки: надмірне самозвеличення або, навпаки, гіперкритичність до себе. Обидві крайності несуть ризики: занижена самооцінка сприяє розвитку тривожних і депресивних станів, а завищена може призводити до агресивності, конфліктності, ізоляції. Психологічна підтримка повинна передбачати індивідуальний підхід до кожного юнака, з урахуванням особистісних та сімейних особливостей.

Завдання корекції включають:

- формування реалістичного уявлення про себе;
- зменшення залежності від зовнішньої оцінки;
- зміцнення внутрішнього локусу контролю (віри у власний вплив на життя).

Однак ця робота буде малоефективною без підтримки значущих дорослих, тому останнім, але не менш важливим, є напрям роботи з батьками та школою. Сім’я і школа – два провідні соціальні інститути, в яких формується самооцінка

юнака. Стиль виховання, педагогічна взаємодія, очікування дорослих – усе це має суттєвий вплив на самосприйняття дитини. Тому психологічна підтримка повинна реалізовуватись не лише у форматі роботи з підлітками, а й через психологічну просвіту дорослого оточення.

Ефективні форми взаємодії:

- індивідуальні консультації для батьків (зокрема за результатами діагностики);
- тренінги позитивного батьківства, комунікації та підтримки;
- семінари для педагогів щодо особливостей вікової психології та формування самооцінки.

Таким чином, основні напрями психологічної підтримки юнаків у формуванні здорової самооцінки – це багаторівневий процес, що охоплює емоційний, когнітивний, соціальний і освітній аспекти розвитку. Гармонійне поєднання цих напрямів дозволяє створити сприятливі умови для формування впевненого, позитивного і цілісного образу «Я» у підлітків.

3.2 Програма розвитку емоційного інтелекту як засобу впливу на самооцінку

Запропонована програма розвитку емоційного інтелекту базується на результатах попередніх теоретичних і емпіричних досліджень, що були проведені в межах даної роботи. У програму інтегровано результати анкетування, психодіагностичного тестування, а також авторську техніку, яка використовує елементи шахової гри як засіб розвитку стратегічного мислення, емоційної саморегуляції та навичок виходу з конфліктів.

Метою програми є підвищення рівня самооцінки підлітків та юнаків шляхом розвитку емоційного інтелекту, корекції емоційних реакцій і формування навичок саморегуляції.

У контексті цієї мети визначено такі завдання:

1. Визначити вихідний рівень самооцінки та емоційного стану юнаків за

допомогою анкетування і психодіагностики.

2. Провести кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між самооцінкою та емоційними параметрами.

3. Розробити серію інтерактивних занять з використанням шахових технік, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту.

4. Апробувати програму у підлітковому середовищі та оцінити її ефективність через повторне тестування.

5. Проаналізувати динаміку змін рівня самооцінки і емоційного фону після реалізації програми.

Етапи реалізації запропонованої програми представлені на рисунку 3.2. Вони відображають логічну послідовність дій від діагностики та підготовки до практичного впровадження, моніторингу та оцінки ефективності впливу програми на емоційний стан і рівень самооцінки респондентів у юнацькому віці.

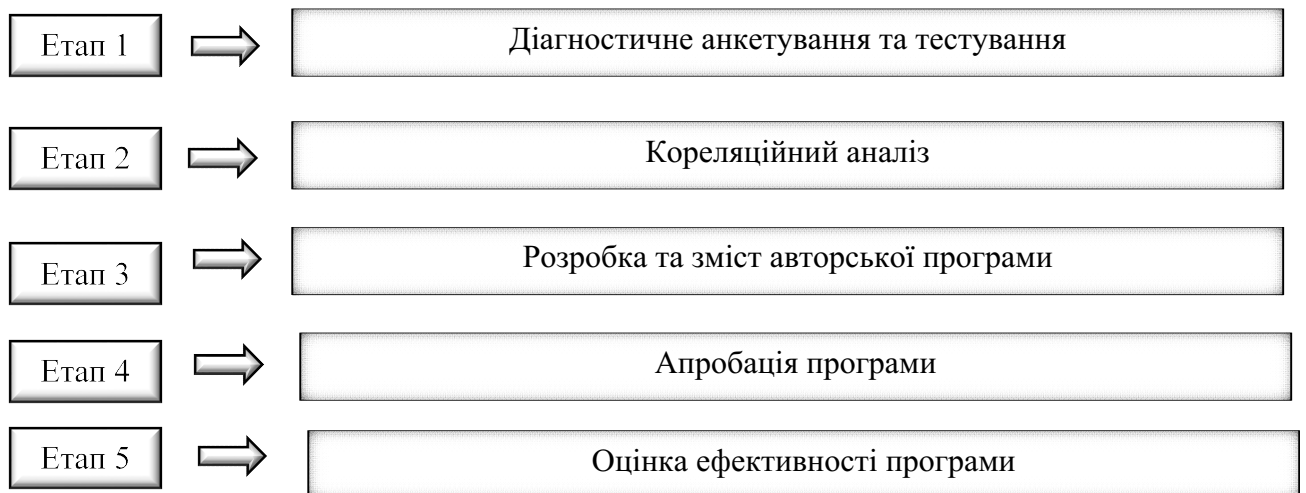


Рис. 3.2 Етапи реалізації програми

Джерело: розроблено автором

На першому етапі проводиться первинна оцінка самооцінки та емоційного фону респондентів:

1. Оцінка рівня самооцінки за методикою М. Розенберга.
2. Визначення рівня емоційної напруги (наприклад, за шкалою стресу чи шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна).
3. Збір даних для подальшого кількісного аналізу.

Ці діагностичні заходи дозволяють сформувати цілісне уявлення про актуальний психологічний стан юнаків, визначити групу ризику та встановити основні вектори корекційної роботи.

На другому етапі здійснюється статистична обробка даних з метою виявлення характеру зв'язку між емоційними характеристиками (тривожністю, стресом, емоційною лабільністю) та рівнем самооцінки.

Метод Пірсона дозволяє:

- 1) виявити значущі кореляційні залежності між досліджуваними змінними;
- 2) уточнити, які саме емоційні стани є предикторами заниженої чи нестабільної самооцінки;
- 3) обґрунтувати логіку та зміст програми втручання.

На основі отриманих результатів було розроблено авторську програму, що поєднує елементи шахової гри та психологічних тренінгів. Шахи в даному контексті використовуються як засіб розвитку стратегічного мислення, самоконтролю, терпіння, а також як метафора для опрацювання конфліктних ситуацій у житті.

Програма включає такі компоненти:

1. Інтелектуальні вправи з шахів, що сприяють розвитку логіко-аналітичного мислення та зосередженості;
2. Психологічні вправи на саморегуляцію: дихальні техніки, елементи медитації, емоційно-когнітивні рефлексії;
3. Техніки виходу з конфліктів, побудовані на аналогіях із шаховими ситуаціями (наприклад, «шах – не поразка, а привід подумати»);
4. Групові обговорення, у яких учасники діляться переживаннями, навчаються розуміти емоції інших і будувати емпатичну взаємодію;
5. Творчі методи: арт-терапія, створення історій на тему «Я у грі» чи «Я – стратег».

Заняття проходять у груповій формі протягом 8-10 тижнів, з періодичністю 1–2 рази на тиждень.

Програма була впроваджена у роботі з групою юнаків віком 15-17 років. У ході апробації проводились:

- заняття згідно з програмою;
- спостереження за динамікою поведінки та емоційного фону;
- проміжне тестування на 4-му та 8-му тижнях реалізації для відстеження тенденцій змін.

Після завершення циклу занять було здійснено повторне анкетування з використанням тих самих методик, що на діагностичному етапі. Також проведено повторний кореляційний аналіз для виявлення змін у структурі взаємозв'язків між емоційним станом та самооцінкою.

Очікувані результати:

- 1) підвищення рівня самооцінки;
- 2) зниження рівня емоційної напруги;
- 3) зростання впевненості та стабільності у самосприйнятті;
- 4) поява позитивних зв'язків між розвитком стратегічного мислення та зміцненням самооцінки.

Таким чином, запропонована програма є інтегративним психолого-педагогічним інструментом, що поєднує класичні елементи тренінгової роботи з інноваційним підходом через шахову гру. Вона спрямована не лише на підвищення самооцінки, а й на загальне підвищення рівня емоційної компетентності юнаків, що особливо актуально в умовах підвищених емоційних викликів сучасного підліткового середовища.

Впровадження програми корекції впливу емоцій на самооцінку здійснювалося у кілька послідовних етапів, кожен із яких був спрямований на досягнення конкретних дослідницьких і практичних завдань. Такий структурований підхід забезпечив цілісність, наукову обґрунтованість та ефективність реалізації корекційної програми. Нижче подано характеристику кожного етапу впровадження.

1. Підготовчий етап (діагностико-аналітичний). На першому етапі було здійснено аналіз потреб учасників шляхом анкетування респондентів юнацького віку з метою визначення вихідного рівня їхньої самооцінки та емоційного фону. Для цього використовувалися стандартизовані психодіагностичні методики: шкала самооцінки М. Розенберга та шкала оцінки стресу, що дали змогу

отримати об'єктивні кількісні показники актуального психоемоційного стану респондентів.

На підставі зібраних даних були сформовані цільові групи учасників, які мали подібні психологічні характеристики. Така кластеризація дозволила забезпечити відносну однорідність у межах кожної групи, що сприяло кращій динаміці групового навчання та полегшувало психологічну адаптацію до корекційної роботи.

Наступним кроком стало розроблення авторської програми психокорекції, яка поєднує елементи шахової гри зі спеціально підібраними психоемоційними тренінгами. Програма була адаптована до вікових та психологічних особливостей юнаків і передбачала інтерактивні вправи, спрямовані на розвиток стратегічного мислення, емоційного самоконтролю, навичок вирішення конфліктів та саморегуляції.

2. Реалізаційний етап (практична імплементація). Реалізація програми передбачала безпосереднє проведення занять з респондентами юнацького віку згідно зі структурованим навчально-корекційним планом. Заняття з шахів мали на меті не лише ознайомлення з основами гри, а й використання шахових стратегій як моделі для опрацювання життєвих ситуацій. Через аналіз ігрових сценаріїв учасники навчалися приймати виважені рішення, розвивати критичне мислення та прогнозувати наслідки власних дій.

Паралельно проводилися психоемоційні тренінги, спрямовані на формування емоційної грамотності. Учасники вчилися розпізнавати власні емоційні стани, вербалізувати емоції, керувати ними та застосовувати техніки саморегуляції. Заняття включали ігрові форми роботи, малювання, вправи на релаксацію, дихальні практики, елементи медитації. Таким чином, емоційна сфера респондентів активізувалася як через когнітивні, так і через тілесно-орієнтовані методи.

Важливим компонентом цього етапу був поточний моніторинг змін, що здійснювався через повторне анкетування, спостереження за поведінкою учасників та аналіз залученості до процесу. Це дозволяло оперативно вносити корективи у програму, підвищуючи її ефективність.

3. Завершальний етап (оцінка результатів і зворотний зв'язок). На завершальному етапі реалізації програми було проведено фінальне тестування респондентів за тими самими методиками, що використовувалися на підготовчому етапі. Це дозволило здійснити порівняльний аналіз і виявити динаміку змін рівня самооцінки та емоційного стану після проходження програми.

Крім того, було виконано кореляційний аналіз за методом Пірсона, що дав змогу встановити статистично значущі зв'язки між розвитком стратегічного мислення (яке формувалося через шахову гру) та підвищенням рівня самооцінки. Отримані результати підтвердили наукову гіпотезу щодо впливу когнітивних компонентів емоційного інтелекту на формування позитивного самосприйняття. З метою якісного зворотного зв'язку було проведено фінальне опитування учасників щодо їхніх вражень від програми. Аналіз відповідей дозволив оцінити суб'єктивну ефективність занять, визначити сильні та слабкі сторони реалізації програми, а також окреслити потенційні напрями її удосконалення.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що впровадження програми корекції впливу емоцій на самооцінку відбувалося через логічно структуровані етапи, що забезпечило наукову послідовність і методичну цілісність дослідження. Отримані результати свідчать про ефективність використаної моделі та демонструють доцільність її подальшого застосування в освітніх установах для підтримки юнаків у формуванні здорової самооцінки.

На основі проведеного дослідження, а також аналізу психологічної літератури, можна сформулювати низку рекомендацій, що можуть бути ефективними орієнтирами у процесі розвитку позитивної та стабільної самооцінки в юнацькому віці (табл. 3.1). Зазначені принципи ґрунтуються на концепціях емоційного інтелекту, особистісної саморегуляції, реалістичного самосприйняття, а також враховують специфіку емоційного розвитку юнаків.

Таблиця 3.1

Рекомендації для формування позитивної самооцінки в юнацькому віці

Напрямок розвитку	Рекомендація	Очікуваний психологічний ефект
Когнітивний	Визначити коротко- та	Структурованість мислення,

	довгострокові цілі життя	ясність життєвих орієнтирів
	Планувати послідовність дій від мети до результату	Підвищення впевненості, контроль над процесами
	Усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони	Формування реалістичного Я-образу
	Критично оцінювати невдачі без драматизації	Профілактика фрустрації, підвищення адаптивності
	Не шукати виправдань, а шукати рішення	Розвиток проактивного стилю поведінки
	Не перекладати відповідальність лише на зовнішні обставини	Формування внутрішнього локусу контролю

Продовження табл.3.1

Емоційний	Навчитися розпізнавати й називати свої емоції	Підвищення емоційної грамотності
	Володіти техніками саморегуляції (дихання, релаксація, медитація)	Зменшення тривожності, стабілізація емоційного стану
	Радіти власним досягненням, не применшувати їх	Позитивне підкріплення самооцінки
	Не допускати самозвинувачення критикувати вчинки, а не себе	Зменшення внутрішньої напруги, розвиток самоприйняття
	Візуалізувати успіх і пов'язувати його з позитивними емоціями	Емоційне підкріплення мотивації
	Перетворювати труднощі на джерело досвіду	Формування емоційної стійкості
Поведінковий	Обирати діяльність, яка приносить задоволення і розвивати в ній компетентність	Зростання відчуття власної ефективності
	Приймати рішення самостійно, не боячись відповідальності	Підвищення суб'єктності особистості
	Захищати свої права конструктивно, без агресії	Підвищення впевненості в соціальних ситуаціях
	Говорити «ні» тоді, коли дії суперечать власним цінностям	Розвиток особистісних меж та самоповаги
	Не дозволяти безпідставно критикувати себе	Зміцнення особистісної автономії
	Бути відкритими до інших, не втрачаючи поваги до себе	Гармонізація соціальної взаємодії та зниження внутрішнього конфлікту

Таким чином, розроблена програма стала не лише практичним засобом психологічної підтримки, а й інструментом формування емоційної та особистісної зрілості юнаків. Її впровадження дало змогу активізувати внутрішні ресурси учасників, сприяти становленню усвідомленого ставлення до себе та побудові стійкого позитивного образу «Я». Інтеграція когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів у рамках програми дозволила досягти цілісного впливу на самооцінку, що є важливою умовою психологічного благополуччя в

період юнацького розвитку. Отримані результати не лише підтверджують доцільність обраного підходу, але й відкривають перспективи його подальшого використання у профілактичній, освітній та психокорекційній роботі з підлітками.

ВИСНОВКИ

Отже, з проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Емоції є фундаментальною складовою особистісного розвитку, яка значною мірою визначає зміст і напрям внутрішніх змін у юнацькому віці. У цей період відбувається активне становлення самосвідомості, самооцінки та «Я-концепції», а емоційна сфера виступає не лише як рефлекс подій, а як механізм самопізнання, регуляції поведінки та мотивації до самореалізації. Аналіз сучасних наукових підходів дозволив розкрити багатовимірну природу емоцій – як біологічного, так і соціокультурного феномена – та висвітлити їхню роль у формуванні особистісної зрілості. Особливої уваги заслуговують поняття емоційної регуляції, емоційної зрілості та емоційної компетентності, які утворюють єдиний механізм адаптації та внутрішньої стабільності особистості. Саме емоційна компетентність є провідним ресурсом у формуванні здорової самооцінки та забезпеченні здатності до конструктивного вибору, відповідального ставлення до себе та успішної соціалізації. Таким чином, розвиток емоційної сфери у юнацькому віці має стратегічне значення для формування повноцінної особистості, здатної до рефлексії, емоційної саморегуляції та цілісного самовизначення.

2. Самооцінка є важливим регулятором психічного життя особистості в юнацькому віці та тісно пов'язана з процесами самопізнання, становленням ідентичності та життєвим самовизначенням. У цей період вона виконує не лише оцінну функцію, а й визначає рівень мотивації, готовність до прийняття рішень, адаптацію до соціального середовища та ступінь особистісної зрілості. Формування адекватної, стабільної самооцінки залежить від складної взаємодії когнітивних, емоційних і соціальних чинників, серед яких особливу роль відіграє рівень емоційної компетентності. Психологічні особливості юнацтва – інтенсивний когнітивний розвиток, емоційна чутливість, зростання рефлексивності та прагнення до самореалізації – створюють як умови для формування позитивного «Я-образу», так і ризики його деформації під впливом дестабілізуючих факторів. Отже, підтримка розвитку самооцінки в юнацькому

віці має розглядатися як стратегічне завдання психологічного супроводу, що забезпечує особистісне зростання, здатність до самовизначення та успішну інтеграцію в сучасне суспільство.

3. Взаємозв'язок між емоційною сферою та самооцінкою в юнацькому віці є ключовим компонентом особистісного розвитку, що визначає рівень психологічної адаптованості, ідентичності та соціального функціонування молоді. Аналіз теоретичних підходів і результати емпіричних досліджень підтверджують, що емоційні стани суттєво впливають на формування уявлень про себе, регуляцію поведінки, сприйняття власної цінності та соціальної значущості. Позитивний емоційний фон сприяє формуванню стабільної, конструктивної самооцінки, тоді як негативні переживання можуть спричинити її зниження та формування неадаптивного «Я-образу». З огляду на сенситивність юнацького періоду до емоційних впливів, важливо не лише діагностувати наявні порушення, а й своєчасно запроваджувати психопрофілактичні та корекційні заходи. Отже, розвиток емоційної компетентності та регулятивних стратегій є критичним чинником підтримки здорової самооцінки й особистісного зростання у юнацькому віці.

4. Результати емпіричного дослідження підтвердили наявність значущого зв'язку між емоційною сферою та формуванням самооцінки в юнацькому віці. Встановлено, що рівень емоційної підтримки, емоційного інтелекту та здатності до саморегуляції істотно впливають на якість уявлень молоді про себе. Зокрема, підвищена тривожність, часті стресові переживання та емоційна нестабільність суттєво знижують рівень самооцінки, тоді як позитивні емоційні стани й соціальна підтримка навпаки, сприяють її зростанню. Застосування комбінованого підходу – кількісного (тестування, анкетування) та якісного (інтерв'ю) – дозволило отримати комплексне уявлення про психологічний стан юнаків і дівчат. Гіпнотерапевтичні техніки, залучені в експериментальній частині, показали потенціал до зниження рівня тривожності та підвищення внутрішньої впевненості. Таким чином, дослідження підтверджує важливість емоційної компетентності як чинника формування стійкої та адаптивної самооцінки у підлітків і юнацтва, а також наголошує на необхідності включення

цілеспрямованої психологічної підтримки в освітній та соціальний простір.

5. Комплексна психологічна підтримка осіб юнацького віку є ключовою умовою формування здорової самооцінки, стабільного емоційного фону та ефективної соціалізації. Як показано у викладених напрямках, оптимальним є інтегрований підхід, що охоплює розвиток емоційної компетентності, формування адекватної Я-концепції, сприяння соціальній адаптації, впровадження психоедукації та цілеспрямовану роботу з деструктивними формами самооцінки. Особливу роль відіграє залучення до процесу не лише самих юнаків, а й їхнього найближчого оточення – батьків, педагогів, наставників. Така багаторівнева підтримка створює умови для саморозуміння, впевненості та психологічної зрілості, що дозволяє юнакам ефективно реагувати на виклики розвитку, вибудовувати позитивну ідентичність і ставати психологічно стійкими особистостями в умовах динамічного соціального середовища.

6. Реалізована програма розвитку емоційного інтелекту продемонструвала свою ефективність як цілісний психолого-педагогічний інструмент, спрямований на покращення самооцінки юнаків шляхом розвитку емоційної компетентності, стратегічного мислення та навичок саморегуляції. Інтеграція традиційних діагностичних методик із інноваційними елементами, зокрема використання шахової гри як метафори для життєвих ситуацій, забезпечила не лише корекцію емоційного стану, але й сприяла формуванню впевненого, адаптивного та стабільного образу «Я». Програма показала позитивні результати у формуванні внутрішнього локусу контролю, зниженні емоційної напруги, підвищенні мотивації до досягнення та самоприйняття. Отримані емпіричні дані підтверджують важливість поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів у процесі підтримки юнаків. Таким чином, дана модель може бути рекомендована для подальшого впровадження у практику психологічної роботи з підлітками в умовах освітніх закладів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ather, M. A., Alam, R. S., Bokhari, S. Q., & Butt, A. (2024). Examining the impact of social media overload on the academic performance of public medical college students of Lahore. *Life and Science*, 5(2), 160-165. <https://doi.org/10.37185/LnS.1.1.446>
2. Barrett L. F. *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*. New York: Houghton Mifflin Harcourt. 2017. 452 p.
3. Brown, K. W., Ryan, R. M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84(4). P. 822-848.
4. Deloitte. (2024). 2024 Gen Z and Millennial Survey. Deloitte Insights. <https://www2.deloitte.com/us/en/insights/topics/talent/deloitte-gen-z-millennialsurvey.html>
5. Izard C. E.. *Human Emotions*. New York: Springer. 1977. 456 p.
6. Lazarus R. S. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press. 1991. 576 p.
7. McLeod, S. Erik Erikson's stages of psychosocial development. *Simply Psychology*, 2018.: Identity vs. Role Confusion. URL: https://www.simplypsychology.org/erik-erikson.html?utm_source=chatgpt.com
8. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23. Princeton, NJ : Princeton University Press. 1965. Pp. 443-451.
9. Баришева О. Теоретичні аспекти проблеми особистісного самовизначення старшокласників. *Психологія: Зб. наук. пр. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*, 2000 Вип. 1(8). С. 102-113.
10. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Магістр*. 2020. № 34. С. 214-216.
11. Вовченко О. Вплив емоційного інтелекту на процеси самоідентифікації підлітків з порушеннями розумового розвитку. *Наука і освіта*. 2020. №2. С. 14-21.

12. Гаврилюк, І. О. Особливості формування самооцінки у підлітковому віці. Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 4(2). С. 45-50.
13. Гернешій М. В., Михайлишин У. Б. Психологічні особливості самооцінки у підлітковому віці. Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки. 2023. С. 204-206.
14. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. 2023. №4. С. 60-66.
15. Грінцова О. М. Психологія проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку : дис. ... д-ра. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 562 с.
16. Гуменюк В. А. Психологія емоцій і почуттів: навчальний посібник. Львів: Світ, 2020. 549 с.
17. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навч. посібник. Тернопіль : Економічна думка, 2004. 310 с.
18. Долинська Л. В., Лисянська Т. М. Вікова психологія : хрестоматія : навч. посібник для студентів ВНЗ. Київ : «Каравела», 2019. 486 с.
19. Дрібас С.А., Римша А.В. Вплив пандемії COVID-19 на рівень міжособистісних відносин юнаків. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 2022. Вип. 12. С. 63-71.
20. Дубровинський Г., Дудкевич М. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. Психологія. 2022. № 1(15). С. 15-22.
21. Зязюн І. А., Бех І. Д. Філософія освіти і педагогічна майстерність. підручник. Київ: Либідь, 2015. 367 с.
22. Кірсанова С. С. Формування міжособистісних взаємин студентської молоді в полікультурному просторі закладів вищої освіти. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія. Педагогіка, 2020. № 2 (23). С. 36-41.
23. Калашник О. В., Кашпур Ю. М. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. Редакційна колегія :

Головний редактор. 2022. С. 107-113.

24. Карпенко З. Л. Самооцінка: структура, функції, розвиток. Психологія і суспільство. 2022. № 2. С. 58-63.

25. Киричук О. В. Психологія особистості: сучасні підходи. Київ: Академвидав, 2016. 256 с.

26. Ковальчук Н. Психоемоційний стан підлітків та його вплив на формування особистості. Молодий вчений. 2019. № 5. С. 142-146.

27. Лящ О.П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: монографія, 2019. Вінниця: ТОВ «Твори». 444 с.

28. Мельничук М. М. Самооцінювання підлітків схильних до девіантної поведінки. Молодий вчений. 2021. № 12. С. 127-130.

29. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. №3 С. 86-92.

30. Молчанова О. Н. Самооцінка: теоретичні проблеми та емпіричні емпіричні дослідження. Київ : Наукова думка, 2021. 392 с.

31. Пасічник Н. С., Сидоренко Ю. В. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психологічної адаптації студентівпершокурсників. Габітус. 2020. Вип. 19. С. 181-184.

32. Пилипенко Н. Г. Інтелектуальний компонент у становленні життєвих стратегій молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія».

33. Посацький О. В. Психологічні особливості образу власного майбутнього в ранній юності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2005. 19 с

34. Прокопенко Л. М. Емоції в системі регуляції поведінки особистості: монографія. Харків: Право. 2018. 329 с.

35. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. Магістерський науковий вісник. 2022. № 38. С. 70-73.

36. Пухно С. В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник

успішності навчання. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. Вип. 2, 2023. С. 35-39.

37. Ратушний О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. № 4. С. 74-79.

38. Рудь Г. В. Формування життєвих перспектив у ранній юності: автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2005. 22 с.

39. Селевко Г. К. Методика психолого-педагогічної підтримки підлітків. Київ : Освіта, 2018. 188 с.

40. Сіладі О. Психологічні особливості самооцінки як компонента самосвідомості підлітків. Факультет педагогіки і психології. 2018. С. 81-82.

41. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту. Київ : НораДрук, 2001. 296 с.

42. Чепелева Н. В. Емоційна сфера особистості: структура, розвиток, діагностика: монографія. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2019. 529 с.

43. Чеснокова І. І. Розвиток Я-концепції у юнацькому віці. Психологія особистості. 2021. № 3. С. 20-25.

44. Чухрій І.В. Психологічні особливості емоційних переживань осіб юнацького віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2023. Вип. 6. С. 54-58.

45. Швалб Ю. М. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Соціальна робота. 2017. С. 28-31.

ДОДАТКИ

АНКЕТА

Вплив емоцій на прояв самооцінки в юнацькому віці

Оцініть кожне питання за шкалою від 1 до 5, де:

- 1 - дуже негативне ставлення,
- 2 - негативне ставлення,
- 3 - нейтральне ставлення,
- 4 - позитивне ставлення,
- 5 - дуже позитивне ставлення.

Питання

1. Як ви оцінюєте своє самопочуття в цілому?
2. Чи відчуваєте ви задоволення від свого життя?
3. Як ви оцінюєте свої стосунки з друзями?
4. Чи відчуваєте ви підтримку з боку батьків та близьких?
5. Як ви оцінюєте свої успіхи в навчанні?
6. Чи відчуваєте ви себе впевнено в соціальних ситуаціях?
7. Як часто ви відчуваєте стрес і тривогу?
8. Чи вважаєте ви себе Як здатним досягати своїх цілей?
9. Як ви оцінюєте свою самооцінку?
10. Чи відчуваєте ви, що ваша думка важлива для інших?
11. Як ви оцінюєте свої емоційні реакції в складних ситуаціях?
12. Чи є у вас хобі або заняття, які приносять вам радість?
13. Як ви оцінюєте свою здатність справлятися з труднощами?
14. Чи відчуваєте ви потребу в допомозі або підтримці?
15. Як часто ви відчуваєте щастя і задоволення від своїх досягнень?

Додаток Б

ТЕСТ

Вплив емоцій на прояв самооцінки в юнацькому віці

Кожне питання має варіанти відповідей від 1 до 5, де 1 – «повністю не згоден», а 5 – «повністю згоден».

Інструкція: оцініть кожне з наступних тверджень, обравши число від 1 до 5, яке найкраще відображає вашу думку.

1. Я відчуваю, що я цінний(а) і важливий(а) для інших.
2. Я вірю у свої здібності та таланти.
3. Я легко справляюсь зі стресом і трудностям
4. Я відчуваю, що можу досягти своїх цілей.
5. Я отримую задоволення від спілкування з друзями.
6. Я вважаю, що моя думка важлива.
7. Я відчуваю себе комфортно в нових соціальних ситуаціях.
8. Я вмію приймати критику і використовувати її для свого розвитку.
9. Я відчуваю, що можу покладатися на своїх друзів.
10. Я відчуваю гордість за свої досягнення.

Підрахунок балів:

- 1 - Повністю не згоден
- 2 - Не згоден
- 3 - Нейтрально
- 4 - Згоден
- 5 - Повністю згоден

Підсумуйте свої бали:

10-20 балів: низька самооцінка. Можливо, вам потрібно більше уваги приділити своїм успіхам і позитивним якостям.

21-35 балів: середня самооцінка. Ви усвідомлюєте свої сильні та слабкі сторони, але є можливість для розвитку.

36-50 балів: висока самооцінка. Ви впевнені в собі і своїх здібностях.

Додаток В

Авторська техніка виходу з конфлікту

Мета техніки полягає в тому, щоб допомогти звільнитися від тяжких емоційних програм, які обмежують, поліпшити свій емоційний стан і підняти свою самооцінку та налагодити відносини з близькими та оточуючими через шахову практику і гіпнотерапію.

Вступ до техніки. Через визнання досвіду і вдячність за досвід. Гіпнотерапевт пояснює важливість і цінність визнання досвіду (як негативного, так і позитивного) в процесі особистісного зростання і розвитку, як особистості.

Створюється атмосфера довіри, в якій безпечно.

1. Визначається досвід, який отримали при взаємодії з близькими людьми:

а) просимо згадати ситуації, де відчувалася негативна емоція, важкі ситуації.

б) застосовується шахова метафора: кожна фігура представляє різні аспекти досвіду, людей, які цей досвід надали (наприклад, пішак — це труднощі, ферзь – можливості).

в) дякуємо за досвід, любов, якщо так мало місце, щодо негативного досвіду:

г) вчимо дякувати цим ситуаціям за уроки, які вони принесли.

д) виконуємо візуалізацію: уявляється, що надсилається «лист подяки» кожному досвіду.

2. Проводиться діалог з негативними емоціями, станами, почуттями:

а) визначаємо емоції, просимо ідентифікувати свої почуття (образ, злість, смуток) і пов'язати їх з конкретними ситуаціями;

б) взаємодіють з емоціями, використовуємо шахові ходи, як метафору для аналізу: «Як би ви відповіли на цей хід супротивника?».

г) допомагаємо «пограти» з цими емоціями, щоб зрозуміти їх природу і вплив на самооцінку;

д) звільняємось від негативних емоцій через візуалізацію звільнення: уявляємо, що негативні емоції виникають з кожною фігурою, яка залишає дошку;

3. Виражаємо вдячність і даруємо любов, якщо це має місце в деструктивних відносинах;

а) обговорюємо важливість любові до себе і прийняття своїх недоліків;

б) використовуємо шахову аналогію: «Кожна фігура має свою роль, як і кожен аспект вашої особистості»;

г) використовуємо шахові фігури для представлення цих людей: хто був союзником або навпаки;

д) даруємо любов через вміння візуалізувати, як дарує свою любов всім, хто був згаданий у конфлікті;

е) включати елементи медитації для посилення цього процесу.

У підсумку обговорюємо зміни в самовідчутті та самооцінці.

Рекомендації щодо подальшої практики: використання шахів, як інструменту для аналізу життєвих ситуацій і роботи з емоціями.

Пропозиція додаткових сесій для закріплення результатів і поглибленого вивчення теми. Ця структура створює унікальну методику, що поєднує елементи шахової стратегії та гіпнотерапії для роботи з обмежуючими переконаннями та коригування, та для підвищення самооцінкою.

Додаток Г

КОЕФІЦІЄНТ КОРЕЛЯЦІЇ ПІРСОНА

У роботі використовуємо, один з методів дослідження, кореляційний аналіз за Пірсоном – це одним з напрямків в області психології, він може бути інтерпретована як підхід, який акцентує увагу на статистичні взаємозв'язки між

змінними. У контексті вивчення впливу емоцій на самооцінку в юнацькому віці, важливо було розглядати кілька ключових аспектів цієї теорії та її застосування.

Основні положення теорії:

1. Кореляція і причинно-наслідкові зв'язки: кореляційний аналіз за Пірсоном ґрунтується на використанні кореляційних аналізів для виявлення взаємозв'язків між різними змінними. У контексті емоцій і самооцінки в юнацькому віці, може означати вивчення того, як різні емоційні стани (наприклад, радість, щастя, смуток, тривога) корелюють з різними самооцінками у респондентів в юнацькому віці.

2. Коефіцієнт кореляції Пірсона – це статистичний показник використовується для вимірювання сили та напрямку лінійної залежності між двома змінними. Він приймає значення від -1 до 1, де 1 вказує на сильну позитивну кореляцію, -1- на сильну негативну кореляцію, а 0 - на відсутність кореляції. Наприклад, якщо дослідження показує високу позитивну кореляцію між позитивними емоціями і самооцінкою, це може свідчити про те, що респонденти в юнацькому віці, які відчують більше позитивних емоцій, мають більш високу самооцінку та проявлення у житті.

3. Статистична значущість, дуже важлива не тільки виявити кореляцію, але й встановити її значущість. Це дозволяє визначити, чи є отримані результати випадковими або відображають реальний взаємозв'язок. Для цього використовуються тести значущості (наприклад, t-тести), які допомагають підтвердити надійність отриманих даних.

Застосування, кореляційного аналізу за Пірсоном в дослідженні емоцій і самооцінки:

1. Збір даних: для застосування в дослідженні шляхом анкетування серед респондентів в юнацькому віці, збираючи дані про їх емоційні стани і рівень самооцінки. Питання можуть бути сформульовані так, щоб респонденти могли оцінити частоту своїх емоційних переживань (наприклад, за шкалою від 1 до 5) і заповнити валідовану шкалу самооцінки (наприклад, шкала Розенберга як, альтернатива дослідження).

2. Аналіз даних: після збору даних використовується коефіцієнт кореляції

Пірсона для аналізу взаємозв'язку між емоційними станами і самооцінкою.

Наприклад:

- досліджується, як рівень тривоги корелює з самооцінкою;
- визначається, чи є зв'язок між частотою позитивних емоцій і високим рівнем самооцінки.

3. Інтерпретація результатів через отриманні дані, інтерпретуються. Наприклад, якщо встановлено високу позитивну кореляцію між позитивними емоціями та самооцінкою, це може означати, що підтримка позитивного емоційного фону сприяє формуванню здорової самооцінки у респондентів в юнацькому віці.

4. Висновки та рекомендації: на основі аналізу робляться висновки про те, які емоційні стани найбільш сильно впливають на самооцінку в юнацькому віці. Ці висновки можуть бути використані для розробки програм підтримки респондентів в юнацькому віці, спрямованих на розвиток емоційної стійкості та підвищення самооцінки.

Таким чином, кореляційний аналіз за Пірсоном, надає потужний інструмент для статистичного аналізу взаємозв'язків між емоціями та самооцінкою у підлітків в юнацькому віці.

Використовуючи методи кореляційного аналізу, дослідники виявляють закономірності та пропонувати практичної рекомендації для підтримки в юнацькому віці у формуванні позитивного сприйняття себе. Це може бути особливо важливо в умовах сучасного суспільства, де емоційні переживання відіграють ключову роль в особистісному розвитку та соціальній адаптації респондентів в юнацькому віці.