

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Києво-Могилянська Академія»  
Кафедра психології і педагогіки

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У  
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ  
Курсова робота

Виконала студентка факультету ФСНСТ  
спеціальності «Психологія»  
Опанасенко Євгенія Олександрівна

Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри психології і педагогіки  
Копець Людмила Володимирівна

Київ – 2022

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b>	
1.1. Природа емоцій і їх роль в емоційному благополуччі .....	5
1.2. Чинники впливу на емоційне благополуччя в юнацькому віці.....	9
Висновки до першого розділу.....	12
<b>РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b>	
2.1. Методики дослідження емоційного благополуччя .....	14
2.2. Практичні рекомендації.....	18
Висновки до другого розділу.....	21
ВИСНОВКИ.....	23
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	25

## ВСТУП

Починаючи з давніх часів та протягом тисячоліть благополуччя людини було науковою сферою філософії та релігії, а такі видатні особистості, як Аристотель, Конфуцій та Будда, зробили свій внесок у визначення хорошого життя.

Останнім часом у західній психології набула поширення позитивна психологія, яка має на меті вивчення особистості з її особливими якостями та проявами, а не просто побудову узагальненого образу людини. Стали популярними та ключовими поняття «щастя», «задоволеність життям», «суб'єктивне благополуччя», «якість життя» та «процвітання». Науковий світ зробив висновок, що наука повинна вивчати не лише проблеми та труднощі, а й оптимальне функціонування людини.

Юнацький вік є визначальним періодом розвитку, який характеризується суттєвими змінами в розвитку мозку, ендокринології, емоціях, процесах пізнання, поведінці та міжособистісних стосунках. Від самих витоків психології юнацький вік вважався складним етапом у процесі становлення у напрямі дорослого життя. Благополуччя в дитинстві та юнацькому віці стає все широкішою сферою вивчення та обговорення. Вивчення проблеми свідчить різноманіття підходів до феномену благополуччя.

Загальноприйнятим визначенням емоційного благополуччя є: здатність розпізнавати, розуміти, переживати та виражати повний спектр емоцій і направляти ці емоції на здорову поведінку, яка задовольняє особисті та соціальні цілі і потреби.

Емоційне благополуччя є важливим предметом вивчення, оскільки впливає на те, як люди функціонують і виконують повсякденні завдання. Емоційне благополуччя є чинником того, наскільки люди здатні справлятися зі стресовими ситуаціями та викликами, як вони адаптуються до змін і як вони реагують на життєві події та випробування.

**Актуальність** теми дослідження полягає в тому, що емоційне благополуччя, як предмет зацікавленості психологів не отримав ґрунтовного пояснення, однак є принципово важливим для розуміння психологічного здоров'я особистості.

**Мета:** теоретично обґрунтувати поняття емоційного благополуччя у відношенні до юнацького віку.

**Завдання:**

1. Проаналізувати досвід вивчення проблеми емоційного благополуччя.
2. Теоретично обґрунтувати поняття емоційного благополуччя
3. Обґрунтувати програму та методи дослідження емоційного благополуччя.

**Об'єктом дослідження** виступає емоційне благополуччя в юнацькому віці.

**Предметом** дослідження є програма дослідження емоційного благополуччя в юнацькому віці.

**Наукова новизна** полягає у встановленні та обґрунтуванні чинників емоційного благополуччя в контексті юнацького віку.

**Практична значущість** полягає у розширенні уявлень про особливості і чинники емоційного благополуччя у юнацькому віці та практичних рекомендаціях для практичних психологів в їх роботі по підтриманні емоційного благополуччя в юнацькому віці..

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 1.1 Природа емоцій і їх роль в емоційному благополуччі

Для розуміння природи емоцій важливо розглянути як розвивалось вивчення феномену емоцій психологами впродовж років. Чарльз Дарвін був першим, хто проклав маршрут у вивчення походження емоцій. Цей видатний вчений вважав, що емоції еволюціонували, тому що вони були адаптивними і дозволяли людям і тваринам виживати і розмножуватися. Почуття любові та прихильності спонукає людей шукати пару і розмножуватися, а почуття страху змушує людей боротися або тікати від джерела небезпеки. Згідно з еволюційною теорією емоцій Чарльза Дарвіна, наші емоції існують тому, що вони виконують адаптивну роль. Емоції спонукають людей швидко реагувати на стимули в навколишньому середовищі, що допомагає підвищити шанси на успіх і виживання.[9]

Не буде перебільшенням припустити, що окрім теорії Чарльза Дарвіна найбільш авторитетна теорія природи емоцій належить відомим психологам Вільяму Джеймсу і Пітеру Ланге. Теорія Джеймса-Ланге стверджує, що люди мають фізіологічну реакцію на подразники навколишнього середовища, їхня інтерпретація цієї реакції є тим чинником, що призводить до емоційних переживань. Невдовзі німецький психолог Вільгельм Вундт розкритикував цю теорію. Натомість він доводив, що емоції — це первісна, закріплена сенсорна реакція, але інші дослідники поставили під сумнів цю точку зору та запропонували власні теорії для пояснення емоційного досвіду. Так народилась теорія емоцій Кеннона-Барда, запропонована в 1920-х роках Уолтером Кенноном і Філіпом Бардом, яка прямо кинула виклик теорії Джеймса-Ланге. Натомість теорія Кеннона

та Барда припускає, що наші фізіологічні реакції, такі як плач або тремтіння, спричинені саме нашими емоціями [20].

Прикладом когнітивної теорії емоцій є відома як двофакторна теорія емоцій, теорія Шахтера-Зінгера. Ця теорія стверджує, що спочатку виникає фізіологічне збудження, а потім людина повинна визначити причину цього збудження, щоб відчувати та позначити його як емоцію. Теорія Шахтера і Зінгера спирається як на теорію Джеймса-Ланге, так і на теорію Кеннона-Барда. Як і теорія Джеймса-Ланге, теорія Шахтера-Зінгера передбачає, що люди формують емоції на основі фізіологічних реакцій. Критичними чинниками виступають ситуація та когнітивна інтерпретація, яку люди використовують, щоб позначити цю емоцію [25].

Незважаючи на те, що емоції впливають на кожне наше рішення та на те, як ми бачимо світ, все ще залишається багато загадок навколо того, чому у нас виникають емоції. Теорії емоцій продовжують розвиватися, досліджуючи, що викликає емоції та як ці емоції впливають на нас і на наше емоційне благополуччя.

Лексикон емоцій, тобто слова, які люди використовують для позначення своїх почуттів, складається з широкого спектру афективних дескрипторів. Проте, незважаючи на існуючий багатий емоційний словниковий запас, не всі здатні відзначати однаково тонкі відмінності, коли мова йде про опис своїх почуттів. У той час як деякі суб'єкти можуть відчувати дуже диференційовані емоційні стани, інші описують свої переживання більш загально. Дійсно, дослідження показали, що люди відрізняються один від одного в тій мірі, в якій вони розрізняють свої емоційні переживання, що було названо **диференціацією емоцій** або **емоційною деталізацією**. Зокрема, ступінь, в якій люди розрізняють негативні емоції відіграє важливу роль у емоційному благополуччі [10].

**Диференціація емоцій** - це міра, якою користуються люди для того, щоб розрізнити різні емоційні стани, і її можна ідентифікувати, вивчаючи, як люди описують свої почуття у відповідь на різні події, що викликають емоції [2].

Найпоширеніший спосіб досягти цього - покладатися на дані вибіркового опитувань, в яких респонденти повідомляють про свої емоції у відповідь на події, що відбуваються в їх повсякденному житті. Деякі люди можуть тонко розрізняти стрес, занепокоєння, сум або роздратування залежно від обставин, тоді як інші можуть просто відчувати себе добре або погано в кожній з подій [2].

Здатність визначати тонкі відмінності між емоційними станами має адаптивну цінність і відіграє важливу роль у емоційному благополуччі. Чим глибше ми розуміємо свої почуття, тим краще ми можемо використовувати їх як джерело інформації. Чим більш диференційованими є знання людей про свої емоції та внутрішнє емоційне життя, тим більша ймовірність того, що вони зможуть адаптивно реагувати на події та справлятися з емоціями, що виникають [10]. Відповідно до цього, в одному з перших емпіричних досліджень диференціації емоцій Барретт та ін. [2] виявили, що диференціація негативних емоцій пов'язана зі здатністю до емоційної регуляції. Особи, які більше диференціювали негативні емоції, повідомляли про частішу регуляцію негативних емоцій за допомогою цілого ряду стратегій, особливо, коли мали справу з інтенсивними негативними емоціями, які, ймовірно, найбільше потребують регуляції з точки зору емоційного благополуччя та психологічної адаптації.

Цей початковий висновок породив цілу низку досліджень, які продовжують вивчати взаємозв'язок між диференціацією емоцій та емоційним благополуччям. [10].

Позитивні емоції розглядаються в позитивній психології, а емоційне благополуччя є одним із предметів вивчення даної галузі психології. **Позитивне відчуття емоційного благополуччя** можна розглядати і як *переживання емоцій*, і як *регуляцію емоцій*.

Корі Кіз (Corey Keyes) описує **емоційне благополуччя** як *сукупність ознак, що відображають наявність і відсутність позитивних почуттів щодо життя*.

Позитивні почуття можуть бути трактовані як *позитивний вплив, щастя та задоволеність життям*.

**Позитивний вплив** може бути таким, як *регулярна бадьорість, гарний настрій*, так і такі характеристики, як *щастя, спокійність, умиротвореність і задоволеність життям*. Щастя може полягати в тому, щоб відчувати позитивні емоції по відношенню до минулого або щодо теперішнього життя в цілому або щодо різних сфер життя. Задоволеність життям може бути почуттям задоволеності минулим чи теперішнім життям загалом або стосуватися певних життєвих сфер [17, с. 298].

**Емоційне благополуччя** включає *позитивний суб'єктивний досвід минулого, теперішнього та майбутнього*:

**Емоційне благополуччя, що пов'язане з минулим**, - *це відчуття втіленості і задоволення* [13].

**Позитивний суб'єктивний досвід сьогодення** - *це щастя, перебування в потоці, екстаз і чуттєві насолоди* [13].

**Емоційне благополуччя, пов'язане з майбутнім**, - *це оптимізм і надія* [13].

Позитивні емоції запускають висхідні спіралі до емоційного благополуччя. Таке твердження випливає з теорії розширення та побудови позитивних емоцій [12]. Ця теорія припускає, що позитивні емоції розширюють увагу людей, варіативність мислення та мисленєвих дій, скасовують тривале негативне емоційне збудження та підживлюють психологічну стійкість, створюють відповідні особисті ресурси та зміцнюють емоційне та фізичне благополуччя. Ці фактори знову запускають висхідні спіралі до емоційного благополуччя і, таким чином, започатковують **процвітання особистості**. Таким чином, **теорія «розширюй і будуй»** передає як позитивні емоції рухають людей вперед і піднімають їх на вищий рівень оптимального емоційного благополуччя та здорового довголіття [12].

## 1.2 Чинники впливу на емоційне благополуччя в юнацькому віці

Юнацький вік - це час визначальний для розвитку особистості.

Розвиток узгодженого Я включає індивідуальні, а також міжособистісні процеси. Я-концепцію можна описати як пізнання та оцінку конкретних аспектів себе, ідеального Я та загального ставлення до себе, включаючи гендерну ідентичність, сімейний статус, особисті цілі та самооцінку. Я-концепція стає більш організованою та ієрархічною в юнацькому віці. Рівень Я-концепції знижується в ранньому юнацькому віці та підвищується в пізньому юнацькому та зрілому віці. Процес індивідуалізації, формування стабільної особистості, часто пов'язують з вищим емоційним благополуччям в юнацькому віці [1].

Одним із найважливіших завдань розвитку в юнацькому віці є формування особистісної ідентичності. Е. Еріксон визначив **ідентичність** як *організацію попередніх навичок, стосунків і досвіду* таким чином, що допомагає індивідууму ефективно впоратися з його чи її майбутніми фізіологічними особливостями, можливостями та обов'язками [11]. Досягнення цілісної ідентичності пов'язане з більш здоровим емоційним і психологічним функціонуванням і меншим рівнем поведінкових проблем. Побудова особистого Я та встановлення здорового почуття незалежності є особливо важливими для представників юнацького віку.

Самооцінка є найважливішою частиною особистості і чинником Я-концепції. Самооцінка відноситься до оцінювального компоненту самосприйняття індивіда. Вона вважається позитивним чи негативним ставленням індивіда до себе як сукупності і, як така, має когнітивні та емоційні компоненти. Самооцінці юнацтва приділяється багато уваги, оскільки підвладна тенденції знижуватися в юнацькому віці. Адекватна самооцінка визнана найважливішим чинником у збереженні психологічного та емоційного здоров'я в юнацькому віці [26].

Зі здатності диференціювати емоції, а відповідно і здатності до емоційної регуляції впливає **поняття емоційного інтелекту**, який визначається як *здатність адаптивно сприймати, розуміти, регулювати та використовувати емоції у себе та інших*. Емоційний інтелект впливає на багато чинників організаційного середовища і розглядається як важлива здатність, яка допомагає досягати успіху на особистому та професійному фронтах [19]. Ті, хто вивчають емоційний інтелект, зазвичай постулюють, що його високий рівень сприяє успіху у важливих сферах життя, таких як освіта, робота та стосунки. Існують докази того, що емоційний інтелект може бути концептуалізований і валідно вимірний як здатність або риса особистості [21].

Різні дослідники припускають, що високий емоційний інтелект призведе до більшого відчуття емоційного благополуччя. Ті, хто здатні розуміти і регулювати свої емоції, скоріш за все повинні мати можливість в цілому підтримувати кращий погляд на життя і відчувати краще емоційне здоров'я. Деякі емпіричні докази того, що емоційний інтелект пов'язаний з емоційним благополуччям, походять з досліджень, які вказують на те, що вищий емоційний інтелект пов'язаний з меншою депресією, більшим оптимізмом і більшою задоволеністю життям [21].

Загалом, збільшення автономії і незалежності, як у навчальному середовищі, так і поза ним, має вирішальне значення для психологічного розвитку у юнацькому віці, а брак автономії в цей період може призвести до різних форм психопатології та збільшення ризику залучення у девіантну поведінку. З'ясувалося, що академічна автономія є важливою для емоційного благополуччя у юнацькому віці. Нижчі рівні академічної автономії пов'язані з вищим рівнем тривоги та негативними копінг стратегіями у вирішенні життєвих проблем, тоді як більш високі рівні автономії пов'язані з позитивними копінг стратегіями. [23].

Виховання також виступає важливим чинником емоційного благополуччя. Важливість ролі сім'ї була визнана через її вплив на психосоціальну адаптацію

юнацтва та уникнення девіантної поведінки. Різноманітні дослідження визнають, що задовільні стосунки з батьками (і однолітками) пов'язані з більш позитивними наслідками на цій стадії розвитку [7].

Все більше дослідників зацікавлюються з'ясуванням, чи стосунки між батьками та юнаками пов'язані з їх емоційним благополуччям і адаптацією. За свідченнями Раяна та Десі, у юнацькому віці задоволення основних психологічних потреб у надійних стосунках визначає бачення юнаками себе як цілеспрямованих, самоініціативних особистостей, здатних впоратися з будь-якими негараздами життя. Дослідження загалом підтверджують переконання, що надійна прив'язаність до батьків у дитинстві, підлітковому та юнацькому віці пов'язана з позитивними уявленнями про себе, включаючи високий рівень самооцінки та самоефективності. Якість відданості між дитиною та батьками сприяє розвитку соціальних стосунків, емоційної регуляції та способу, яким дитина справляється з подальшими проблемами розвитку. Позитивні аспекти стосунків між батьками та однолітками сильно корелюють із загальною задоволеністю життям підлітком і його емоційним благополуччям [24].

Якість стосунків між юнацтвом та їх однолітками, а також коло однолітків, з якими спілкуються, відіграють важливу роль у сприянні або перешкоджанні їх актуальному та майбутньому функціонуванню. Стосунки з однолітками можуть бути важливими джерелами прихильності, близькості, надійного союзу, почуття причетності та підвищення власної гідності, і вони пов'язані як з нинішнім, так і з майбутнім емоційним благополуччям. Вважається, що почуття спорідненості з однолітками та приналежності до них значною мірою пов'язані з пристосуванням юнацтва до нових умов, самооцінкою та відчуттям значимості. Однолітки відіграють ключову роль в академічному і соціальному функціонуванні, а також емоційному і психологічному благополуччі [14].

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Для кращого розуміння емоційного благополуччя, ми заглибились в самі глибини знань, а саме як рухалось і розвивалось вивчення феномену емоцій психологами впродовж років.

### 1. Визначено наступне:

Чарльз Дарвін був першим, хто проклав маршрут у вивчення походження емоцій. Його висновком було те, що емоції спонукають людей швидко реагувати на стимули в навколишньому середовищі, що допомагає підвищити шанси на успіх і виживання.

Відповідно до двофакторної теорії спочатку виникає фізіологічне збудження, а потім людина визначає причину цього збудження, щоб відчутти та позначити його як емоцію.

Не зважаючи на широкий спектр емоцій, не всі можуть описати власні емоції.

Мірою розрізнення емоційних переживань є диференціація емоцій або емоційна деталізація.

2. Емоційне благополуччя є одним із предметів вивчення позитивної психології. Позитивне відчуття емоційного благополуччя можна розглядати і як переживання емоцій, і як регуляцію емоцій.

3. Емоційне благополуччя включає позитивний суб'єктивний досвід минулого, теперішнього та майбутнього.

4. Позитивні емоції запускають висхідні спіралі до емоційного благополуччя. Теорія «розширюй і будуй» припускає, що позитивні емоції розширюють увагу людей, створюють відповідні особисті ресурси та зміцнюють емоційне та фізичне благополуччя.

5. В якості чинників впливу на емоційне благополуччя у юнацькому віці виступають:

*Особистісна ідентичність й встановлення здорової самооцінки.* Адекватна самооцінка може розглядатися найважливішим фактором у збереженні психологічного та емоційного здоров'я в юнацькому віці.

*Емоційний інтелект.* Поняття емоційного інтелекту додає емоційного благополуччя, оскільки людина розуміє й може пояснити свої та чужі емоції. Емоційний інтелект зумовлює стабільне відчуття емоційного благополуччя.

*Академічна автономія.* Академічна автономія є важливою для емоційного благополуччя у юнацькому віці.

*Виховання.* Виховання в якості чинника емоційного благополуччя впливає на психосоціальну адаптацію юнацтва та уникнення від девіантної поведінки. Емоційне благополуччя залежить від якості стосунків з батьками та однолітками. Спілкування з однолітками і належність до групи відіграють ключову роль в академічному і соціальному функціонуванні, а також емоційному і психологічному благополуччі.

Таким чином, емоційне благополуччя визначається впливом особистої ідентичності та самооцінки індивіда, емоційного інтелекту, академічної автономності, соціум і виховання.

## РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 2.1 Методики дослідження емоційного благополуччя

Оскільки емоційне благополуччя не є унітарним явищем, необхідно вивчати кожен із його аспектів окремо.

**Емоційне благополуччя** включає *оцінку людьми власного життя*. Воно включає як *рефлексивні когнітивні судження*, такі як *задоволеність життям*, так і *емоційні реакції на поточне життя* з точки зору позитивних і приємних емоцій проти неприємних і негативних емоцій. Коли люди розмірковують про своє життя та дають судження про життя в цілому або про його сфери, такі як робота та здоров'я, вони порівнюють зі стандартами, які вони мають щодо хорошого життя. Таким чином, які елементи сприяють задоволенню життям, мають визначати респонденти, а не дослідник. Подібним чином, коли люди відчують приємні емоції, це відбувається тому, що вони реагують на події та обставини свого життя, які вони оцінюють як бажані.

Дослідження емоційного благополуччя надзвичайно розрослося за останні кілька десятиліть, від дуже невеликої глухої території з кількома дослідженнями до великої бази досліджень, яка створена багатьма вченими у різних галузях [5]. Дослідження рівня емоційного благополуччя періодично проводяться в різних країнах і результати часто порівнюються на міжнародному рівні. **Емоційне благополуччя** було визначено Дейнером як *загальна оцінка якості життя* [3]. Дослідник концептуалізував поняття через наступні три компоненти:

- когнітивна оцінка того, що життя було хорошим (задоволеність життям),
- переживання позитивних рівнів приємних емоцій,
- переживання відносно низького рівня негативного настрою [3].

Саме Дейнер є автором одного з найрозповсюджених опитувальників задоволеності життям. Шкала задоволеності життям (**SWLS**) була розроблена як міра

когнітивного компонента емоційного благополуччя. Задля перевірки валідності SWLS було проведено декілька досліджень. Звіти колег, вимірювання пам'яті та клінічні оцінки використовувались як зовнішні критерії перевірки. Наведені докази надійності та прогностичної валідності SWLS підтвердили його ефективність у порівнянні з іншими відповідними шкалами. Було доведено, що SWLS є дійсним, надійним і економним способом вимірювання задоволеності життям, придатним для дослідження різних вікових груп. Крім того, висока конвергенція показників емоційного благополуччя та задоволеності життям є переконливим доказом того, що емоційне благополуччя є відносно глобальним і стабільним явищем, а не просто миттєвим судженням, заснованим на перелітних впливах.

**Шкала задоволеності життям (SWLS)** розроблена для оцінки задоволеності життям респондента в цілому. Шкала не оцінює задоволеність такими сферами життя як здоров'я чи фінанси, але дозволяє суб'єктам інтегрувати та зважувати ці сфери будь-яким способом, який вони вибирають. SWLS продемонструвала достатню чутливість, щоб бути потенційно цінним для виявлення змін у задоволеності життям під час клінічного втручання. Крім того, шкала показує дискримінантну валідність вимірювань емоційного благополуччя. Через це SWLS рекомендується як доповнення до шкал, які зосереджені на психопатології або емоційному благополуччі, оскільки дана шкала оцінює свідоме оціночне судження особи про своє життя за допомогою власних особистісних критеріїв [4].

**Оксфордська шкала щастя (Oxford Happiness Inventory)** є ще одним гарним шляхом для дослідження одного з компонентів емоційного благополуччя, щастя. Опитувальник був розроблений Майклом Аргайлом для визначення загального (широкого) показника особистого щастя. Оксфордська шкала щастя дотримується дизайну та формату Шкали депресії Бека (Beck Depression Inventory), яка надає набір із 20 пунктів із множинним вибором суджень, пов'язаних із благополуччям. Додаткові пункти були додані, щоб охопити аспекти щастя, які не

були розглянуті іншим чином, і 29 пунктів були збережені в остаточній шкалі. Але формат множинного вибору вимагає громіздкої шкали. Тому було розроблено альтернативну шкалу Оксфордського опитувальника щастя (Oxford Happiness Questionnaire), який складається з окремих питань, на які можна відповісти за шестибальною шкалою Лайкерта. Ці елементи можна легко включити у великі анкети у довільному порядку, такі зміни мають зменшити ймовірність контекстної та піддатливої відповіді [15].

**Опитувальник настрою та симптомів тривоги (MASQ).** На нашу думку, включення в Опитувальник показників настрою і симптомів тривоги є необхідним у дослідженні емоційного благополуччя. Кларк і Уотсон у 1991 році запропонували тристоронню модель тривоги і депресії, визначену в термінах загальних симптомів, пов'язаних із загальним дистресом, специфічних для тривоги симптомів підвищеного збудження та специфічних для депресії симптомів слабого позитивного впливу та втрати інтересу. Таким чином, для розрізнення тривоги і депресії був створений Опитувальник настрою та симптомів тривоги (MASQ) [8]. Опитувальник має такі субшкали: симптоми дистресу, тривожні симптоми, симптоми депресії і інші. Результати за цими шкалами є також корисними для визначення емоційного благополуччя людини. Для різних умов (часу і місця знаходження) даний опитувальник є в трьох формах: повноцінний, короткий і міні (Addiction Research Center).

**Тест Холла.** Відповідно до нашого розуміння, як ми зазначали раніше, емоційний інтелект є одним з головних чинників емоційного благополуччя, тому для дослідження можна скористатися тестом Холла. Тест складається з таких субшкал: шкала емоційної усвідомленості, шкала управління своїми емоціями, шкала самомотивації, шкала емпатії і шкала розпізнавання емоцій інших людей. Дана методика є однією з найрозповсюдженіших у світі, і перевіреною багатьма

дослідниками психологами, тому її використання для визначення емоційного благополуччя є обґрунтованим [6].

**Анкета для вимірювання емоційного благополуччя.** Анкета —це повна форма Континууму психічного здоров'я (**МНС-LF**), де емоційне благополуччя включено як один з параметрів, що визначає, скільки часу протягом останніх 30 днів людина відчувала себе бадьорою, у гарному настрої, надзвичайно щасливою, спокійною та умиротвореною, задоволеною, і повною життя. Існує також коротка форма Континууму психічного здоров'я (**МНС-SF**), де емоційне благополуччя включено як один вимір, що вимірює щасливе ставлення до життя, інтерес до життя та задоволеність життям [16]. Довга та коротка форми Континууму психічного здоров'я (МНС) були розроблені для кількісно визначеного та об'єктивного аналізу моделі континууму психічного здоров'я. Це анкети для заповнення досліджуваним з пунктами, які вказують на поточний рівень психологічного функціонування людини та підтверджують значення лінійної моделі психічного здоров'я. Спочатку була створена повна форма (МНС-LF), яка пізніше лягла в основу короткої форми оцінювання. Пункти в МНС-LF і МНС-SF класифікуються за **трьома шкалами**: *шкала позитивного емоційного благополуччя. шкала психологічного благополуччя, шкала соціального благополуччя.*

Обидва тести мають високу валідність і надійність внутрішньої узгодженості, що робить їх безсумнівно корисними для оцінки психічного здоров'я. Повна та коротка форми моделі континууму психічного здоров'я корисні для нейропсихологічного розуміння розладів психічного здоров'я та їхнього впливу на емоційне благополуччя [18] та здатні доповнити картину даних про емоційне благополуччя досліджуваної вибірки.

## 2.2 Практичні рекомендації

Юнацький вік – це час величезних змін у житті – фізичних, психологічних та соціальних. Ці зміни можуть викликати стрес. Переживання тривожних, сумних і гнівних думок і почуттів є нормальною частиною юнацького віку. Однак, якщо ці думки чи почуття зберігаються більше кількох днів, і особливо якщо вони заважають виконувати звичайну щоденну діяльність, це може свідчити про психологічні проблеми.

Багато молодих людей страждають від таких проблем як тривога та депресія, які завдають їм болю та страждань. Проте молоді люди можуть вжити заходів для захисту свого емоційного благополуччя, і, як і у випадку з іншими критичними станами, турботливі люди навколо них можуть допомогти.

Науковці з Національного Центру Емоційного Здоров'я пропонують такі шляхи для поліпшення емоційного благополуччя:

1. Почати усвідомлювати свої почуття і давати їм назву, наприклад, при відчутті суму- проговорити «Мені сумно», «Я відчуваю сум».
2. Почати ідентифікувати свої думки, і навчитись бачити як на них впливають емоції і почуття
3. Навчитися сприймати свої почуття такими які вони є, не шукати у всьому або позитивне або негативне
4. Призупинитись і подумати перед тим, як діяти, навчитись робити цілеспрямовані рішення
5. Якщо постійно міркувати про те, що призводить до емоційного дискомфорту, то необхідно визначте цю думку і позбутися її
6. Визнати, що це нормально, якщо ви відчуваєтесь погано. Не слід засуджувати самого себе за природні реакції на виклики і зміни.

7. При зустрічі з неприємними думками і почуттями, необхідно відволіктись на зовсім іншу справу (хобі, прогулянку, музику, спілкування з близьким другом або коханою людиною)

8. Слід практикувати спілкування з людьми, з якими можна поділитися своїми думками і почуттями- людьми, які більше слухають ніж говорять. Варто покладатися на міжособистісне спілкування віч-на-віч.

9. Варто не втрачати прагнення стати такою людиною, яку ви собі ідеалізуєте.

Довге збереження позитивних емоцій, сприйняття та оцінка хороших речей у житті та швидке відновлення після зіткнення з труднощами — усе це ознаки емоційної стійкості, яка є запорукою емоційного благополуччя. Люди можуть сформувати в собі емоційну стійкість за допомогою:

- визнання будь-яких добрих справ, які вони зробили для інших;
- прощання себе за будь-які помилки, які зробили;
- занотовування того, за що вдячні;
- проведення часу з позитивними людьми;
- зосередження на переконаннях і цінностях, які здаються важливими, і дозволяти їм керувати життєвими рішеннями;
- турботи про фізичне та психічне здоров'я через збалансоване харчування, регулярні фізичні вправи та якісний сон

Деякий стрес може бути корисним під час виконання завдань, і це типово відчувати його час від часу, але тривалий стрес може бути небезпечним. Звісно, стрес негативно впливає на емоційне благополуччя. Для того щоб зменшити вплив стресу і легше реагувати на нього, можна рекомендувати:

- якісний сон (7 або більше годин якісного сну щоночі);
- фізична підготовка, регулярні заняття спортом;

- підтримка (соціальні мережі з позитивною підтримкою);
- встановлення пріоритетів і планування часу для відпочинку;
- практикування самопідтримки (зосередження на досягненнях, а не невдачах);
- звернення до психолога.

Втрата близької людини може мати величезний вплив на емоційне благополуччя та може здатися приголомшливою. Щоб допомогти впоратися з втратою, на наш погляд, важливо спробувати:

- розмови з людьми, яких любите або яким довіряєте;
- увагу до обслуговування своїх потреб і бажань, приділення часу фізичним вправам, доброму сну та здоровому харчуванню;
- приєднання до групи підтримки для людей, що теж переживають горе;
- відтермінування прийняття будь-яких важливих життєвих рішень під час горювання;
- консультування, терапія або консультацію з психологом.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Більшість досліджень емоційного благополуччя спираються на заповнення опитувальників. Хоча звіти інформаторів та інші звіти демонструють певну конвергенцію, важливо вивчити унікальну прогностичну цінність різних методів.

Важливо визначити систематичні, індивідуальні та культурні відмінності в оптимальних рівнях емоційного благополуччя.

Дослідження емоційного благополуччя показує, що суб'єктивне відчуття щастя та задоволеності життям є корисним для ефективного функціонування окремої людини та суспільства. Емоційне благополуччя відображає, як люди оцінюють багато аспектів свого життя.

Таким чином, емоційне благополуччя є дуже корисним та змістовним показником особистої та суспільної якості життя. Важливо відстежувати і підтримувати суб'єктивне відчуття щастя та задоволеності життям, щоб покращити суспільні умови та максимально реалізувати людський потенціал.

## ВИСНОВКИ

В проведеному дослідженні визначено чинники емоційного благополуччя в юнацькому віці, сформовано дослідницьку програму для вивчення компонентів емоційного благополуччя, створені практичні рекомендації для осіб юнацького віку, які зацікавлені в емоційному благополуччі.

Завдяки теоретичному аналізу проблеми емоційного благополуччя в юнацькому віці визначено чинники, пов'язані з благополуччям у юнацькому віці.

Встановлено, що благополуччя юнацтва пов'язане як з індивідуальними, так і з контекстними чинниками. Відчуття благополуччя молодих людей залежить від щоденних умов, у яких вони ростуть і розвиваються, соціально-економічного статусу, Я-концепції, відносин з батьками.

Доведено, що поведінка юнаків, а також якість стосунків з однолітками є важливими корелятами широкого діапазон аспектів благополуччя, а саме психологічного, соціального та академічного функціонування, благополуччя в цілому.

Показано, що емоційне благополуччя є суб'єктивним явищем. Для того щоб дослідити рівень емоційного благополуччя певної особи юнацького віку, необхідно формувати дослідницьку програму, орієнтовану на всі компоненти емоційного благополуччя. Таким чином, проаналізувавши результати особи юнацького віку стосовно таких вимірів як самооцінка, емоційний інтелект, рівень щастя або задоволеність життям, можна дізнатися, чи перебуває особа в емоційному комфорті і благополуччі, якою мірою.

На основі висновків дослідження визначено техніки для осіб юнацького віку, які зацікавлені в своєму емоційному благополуччі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Allen, J. P., Hauser, S. T., Bell, K. L., & O'Connor, T. G. (1994). Longitudinal assessment of autonomy and relatedness in adolescent-family interactions as predictors of adolescent ego development and self-esteem. *Child Development*, 65, 179–194.
2. Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15(6), 713–724.
3. Diener, E. (2009). Subjective well-being. *The Science of Well-Being*, 11-58.
4. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
5. Diener, E., Oishi, S. & Tay, L. Advances in subjective well-being research. *Nat Hum Behav* 2, 253–260 (2018).
6. Doroshkevych, Dariia & Ilyash, Olha. (2020). The Investigation of Emotional Intelligence Level in Non-Government Organization with the Use of Hall's Test. *The Journal of International Scientific Researches*. 5. 6-14.
7. Doyle, A. B., & Markiewicz, D. (2005). Parenting, marital conflict and adjustment from early- to midadolescence: Mediated by adolescent attachment style? *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 97–110.
8. Edmund Keogh & John Reidy (2000) Exploring the Factor Structure of the Mood and Anxiety Symptom Questionnaire (MASQ), *Journal of Personality Assessment*, 74:1, 106-125.
9. Ekman P. Darwin's contributions to our understanding of emotional expressions. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci*. 2009. Dec 12;364 (1535): 3449-51.
10. Erbas Y, Ceulemans E, Lee Pe M, Koval P, Kuppens P. Negative emotion differentiation: its personality and well-being correlates and a comparison of different assessment methods. *Cogn Emot*. 2014;28(7):1196-213.

11. Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: Norton
12. Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Science*, 359 (1449), 1367–1378.
13. Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172–175.
14. Guaze, C., Bukowski, W. M., Aquan-Assee, J., & Sippola, L. K. (1996). Interactions between family environment and friendship and associations with self-perceived well-being during early adolescence. *Child Development*, 67, 2201–2216.
15. Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073–1082.
16. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
17. Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (Eds.). (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. American Psychological Association.
18. Keyes, C. L. M., & Simoes, E. J. (2012). To flourish or not: Positive mental health and all-cause mortality. *American Journal of Public Health*, 102(11), 2164-2172.
19. Krishnaveni, R., & Deepa, R. (2013). Controlling Common Method Variance while Measuring the Impact of Emotional Intelligence on Well-being. *Vikalpa*, 38(1), 41–48.
20. Lang PJ. The varieties of emotional experience: a meditation on James-Lange theory. *Psychol Rev.* 1994 Apr;101(2):211-21.
21. Nicola S. Schutte, John M. Malouff, Maureen Simunek, Jamie McKenley & Sharon Hollander (2002) Characteristic emotional intelligence and emotional well-being, *Cognition and Emotion*, 16:6, 769-785.
22. Offer D, Schonert-Reichl KA. Debunking the myths of adolescence: findings from recent research. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.* 1992 Nov;31(6):1003-14.

23. Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749–761.
24. Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
25. Schachter S, Singer J. Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychol Rev.* 1962;69(5):379-399.
26. Winter, D. G. (1996). *Personality: Analysis and interpretation of lives*. New York: McGraw-Hill.