

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
О.О.БОГОМОЛЬЦЯ

Кафедра загальної і медичної психології

Завідувач кафедри загальної і медичної психології
професор Матяш М.М.



Курсова робота
ПСИХОЛОГІЯ ЛЮБОВІ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ

Виконав(ла):

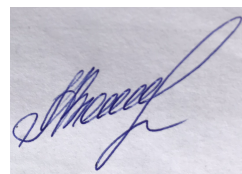
студентка 2 курсу 6 групи

медико-психологічного факультету

Бровко Анастасія Юріївна

Науковий керівник:

Жук Алла Василівна



Київ - 2021

ЗМІСТ

Вступ

Розділ І. Теоретичний аналіз дослідження проблематики психології любові в юнацькому віці

- 1.1. Основні характеристики юнацького віку в юнацькому віці
- 1.2. Гендерні відмінності любовних переживань у юнацькому віці
- 1.3. Етапи розвитку емоційної сфери в юнацькому віці

Розділ ІІ. Емпіричне дослідження особливостей психології любові в юнацькому віці.

- 2.1. Методика та організація дослідження особливостей психології любові в юнацькому віці
- 2.2. Психологічний аналіз проявів любові в юнацькому віці
- 2.3. Психологічні рекомендації стосовно корекції нестійкої емоційної сфери

Висновки

Список використаної літератури

Додатки

ВСТУП

Актуальність роботи. Любов - виключно складний об'єкт для психологічного аналізу. Про кохання сказано багато - словники сучасних мов свідчать, що це одне з найбільш уживаних слів. При цьому, як відзначають Дж. Каннінгем і Дж. Антил, "все сказане є правильним хоча б для кого-небудь". Крім того, любов ще менше, ніж будь-який інший аспект реальності, може бути з достатньою повнотою описана в рамках якої-небудь однієї науки, її пізнання вимагає міждисциплінарного дослідження, що включає в себе дані і прийоми не тільки психології, але і соціології, біології, етнографії, історії, мистецтвознавства та багатьох інших дисциплін. Не ставлячи перед собою завдання синтезу всіх фактів та ідей, що стосуються феномена любові, ми зупинимося, лише на деяких результатах та проблемах його психологічного дослідження.

Любов є однією з людських емоцій, наукового вивчення якої було присвячено безліч праць: починаючи від Стендаля і його кристалізації любові (не кажучи вже про велику кількість більш ранніх філософських праць) і закінчуючи сучасними вивченнями гормональних складових переживання любові. Тема кохання актуальна в усі часи, в усіх народів, в мирний час і під час війни.

На сьогоднішній день психологи все більше акцентують свою увагу на вивченні гендерних відмінностей любовних переживань юнаків та дівчат. Традиційні погляди на функції юнаків і дівчат в соціумі змінилися. Юнаки та дівчата освоюють нові види діяльності і виявляють себе в різних соціальних ролях, формуючи певне відношення до любовного взаємодії з протилежною статтю, орієнтуючись на свої пріоритети і потреби. Інтимно-особистісна сфера є головним побудником для самореалізації та розкриття особистісних ресурсів, усвідомлення своєї спільності з партнером.

Взаємини юнаків та дівчат є основою стабілізації життя соціуму, від даних відносин залежить успішність функціонування в суспільстві соціальних інститутів шлюбу, сім'ї, соціалізація дітей і, перш за все щастя в шлюбі.

На даному етапі в сучасній психології немає єдиної теоретичної бази, що надає поняття любовного переживання. Однак, в роботах З. Фрейда, В. Франкла, К. Хорні, Д. А. Лі та ін. Розповідається про різні сторони любовних відносин і переживань. Також даного феномену присвячено кілька емпіричних досліджень (Р. Стернберг, 1986, С. І К. Хендрік, 1980).

Об'єкт роботи – психологія любові у дівчат і юнаків.

Предмет – особливості психології любові у дівчат і юнаків.

Метою роботи є на основі проведеного аналізу спеціальної літератури розкрити психологію любові у дівчат і юнаків.

Відповідно до вказаної мети було визначено наступні **завдання**:

- виявити основні характеристики юнацького віку в юнацькому віці;
- дослідити гендерні відмінності любовних переживань у юнацькому віці;
- виявити етапи розвитку емоційної сфери в юнацькому віці;
- навести методiku та організацію дослідження особливостей психології любові в юнацькому віці;
- провести психологічний аналіз проявів любові в юнацькому віці;
- надати психологічні рекомендації стосовно корекції нестійкої емоційної сфери.

Під час написання курсової роботи було використано комплекс методів, який включав у себе:

емпіричні: спостереження, тестування для визначення показників їх емоційної сфери (за допомогою психодіагностичної методики: «Шкала

любовних відносин» К. і С. Хендрік, адаптована Т. Л. Крюкової, О. А. Екімчік).

математичні методи обробки: описова статистика (якісний та кількісний аналіз результатів, їх інтерпретація та порівняння, табличне і графічне відображення).

Гіпотеза дослідження: психологія любові у юнаків та дівчат мають відмінності.

Практичне значення курсової роботи полягає в обґрунтуванні особливостей психології любові у юнаків та дівчат та наданні рекомендацій щодо оптимізації почуттєвих переживань особистості.

Структура роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ ПСИХОЛОГІЇ ЛЮБОВІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Основні характеристики юнацького віку в юнацькому віці

Період ранньої юності — охоплює вікові межі від 15 до 18 років. У цьому віці фізичний розвиток відносно спокійно і рівномірно оскільки завершується характерний для підліткового віку період бурхливого і нерівномірного фізичного розвитку. Особа досягає фізичної зрілості і їх фізичний розвиток наприкінці віку мало чим відрізняється від фізичного розвитку дорослого. У цьому віці помітно сповільнюються темпи росту тіла у довжину. Фізичні якості набувають стабільності. Помітно нарощується м'язева сила і працездатність у цьому віці збільшується об'єм грудної клітки завершується окостеніння кістяку, трубчастих кісток. Відбувається функціональний розвиток всіх органів. Зникає характерна для підліткового віку невідповідність між темпами росту серця і кровоносних судин. Врівноважується кров'яний тиск, узгоджується робота залоз внутрішньої секреції. У даному періоді відбувається значні зміни у розвитку нервової системи і особливо головного мозку. Ці зміни впливають не стільки у збільшенні ваги мозку, яка в цей віковий період зростає незначним чином, а в ускладненні внутрішньої будови мозку. Нейрони кори головного мозку набувають тих же особливостей, що й кори дорослих людей. У цьому віці збільшується кількість асоціативних волокон які поєднують між собою діяльність кори. Всі ці зміни є основою укладення аналітично-синтетичної діяльності мозку, яка відбувається під впливом біль високих вимог до учіння і трудової діяльності. Процеси надмірної нервової збудливості, невідновленості у цьому віці є наслідком неправильного режиму дня. У

період ранньої юності завершується статеве дозрівання і набуваються вторинні статеві ознаки, що помітно змінює їхню рівномірність. Проте завершення статичне дозрівання ще не означає досягнення ними фізичної, ні тим більше духовної зрілості. Психологічні наслідки фізичного розвитку: фізичний розвиток впливає оволодіння певними трудовими вміннями та навичками; усвідомлення ними своєї фізичної привабливості, сили, породжує виникнення у них оптимізму життєрадісності, впевненості в собі, усвідомлення порушень та недоліків фізичного розвитку може приводити до себе негативних переживань, до заниженої самооцінка; рівень фізичного розвитку особливості зовнішності відіграють далеко не останню роль у взаєминах між статями у даний віковий період.

Основні новоутворення психіки у період ранньої юності: Формування світогляду і переконань як центр. новоутворення віку; формування самосвідомості; формування ідеалів. Світогляд — просто узгодження, внутрішньо-організована система знань — система переконань. Передумови формування світогляду: когнітивні (наявність у людини досить знання про світ, розвиток абстрактного мислення, який дозволяє перетворення суму знань про світ на узгоджену цілісну систему переконань); особистісні передумови усвідомлення людиною сенсу життя, тобто усвідомлення власного життя не як розрізнених випадкових подій, а як цілісного процесу, який має свій напрямок, наступність і повну мету. У період ранньої юності виникають і когнітивні, й особистісні передумови формування світогляду. Саме у цьому віці юнаки в перше намагаються усвідомити вічні проблеми життя і, насамперед, усвідомити вічні проблеми життя і сенс буття. Цей етап називається етапом юнацького філософствування, але пов'язаний він з необхідністю знайти своє місце у майбутньому самотійному житті.

У ранній юності відбувається прогресивний розвиток теоретичного мислення (учні виявляють логічне мислення, здатність займатися

теоретичними міркуваннями та самоаналізом). Їх інтелект формується як цілісна структура. Розвиток мислення старшокласників. Центром когнітивного розвитку є становлення словесно-логічного мислення. У цьому віці вони переходять до вищих рівнів абстрактного мислення, здатні усвідомлено оволодівати логічними операціями (аналізом, синтезом, порівнянням, абстрагуванням, конкретизацією, узагальненням).

Нові інтелектуальні можливості, які виникають в ранній юності, розширюють горизонти самосвідомості молодої людини. Розвиток самосвідомості в цьому віці настільки яскравий та наочний, що дослідники різних психологічних напрямків мають єдину позицію в оцінці його значення для формування особистості. Самосвідомість — це, перш за все, механізм, за допомогою якого людина пізнає себе і ставиться до самої себе. Виділяються три основні компоненти самосвідомості:

когнітивний (пізнавальний) — система уявлень і знань індивіда про себе (самопізнання, самоаналіз, уявлення про себе, самооцінка тощо);

емоційно-оцінний — емоційна оцінка своїх уявлень і знань індивіда про себе, емоційне ставлення до себе (почуття скромності, гордості, власної гідності тощо);

поведінковий (регулятивний) — усі ті прояви психічної активності, у яких виступає свідоме регулювання власних дій, вчинків, свого ставлення до оточуючих і до самого себе (самовладання, самодисципліна, самоконтроль тощо). Найважливішим надбанням цього віку є відкриття свого внутрішнього світу. Завдяки рефлексії молода людина набуває здатності заглиблюватись в себе, в свої переживання, усвідомлювати свої емоції не тільки як похідні від певних зовнішніх подій, а як стани власного Я. Емоційний розвиток. У ранньому юнацькому віці збагачується емоційна сфера підростаючої особистості.

Внутрішній світ досить складний і тендітний. В юності нерідко зустрічається загострення переживання самотності. Винятково важлива риса особистості, яка започатковується у ранній юності — самоповага, яка являє собою узагальнену самооцінку, міру прийняття чи неприйняття себе як особистості. Становлення моральних якостей тісно пов'язане з формуванням їх моральних ідеалів. Моральні ідеали виступають як взірець, з яким учні звіряються у процесі свідомого самовиховання та самовдосконалення своєї особистості. Ідеали стають більш узагальненими та усвідомлюються ними вже не у вигляді конкретної особи, як у підлітковому віці, а як певна система вимог до моральних якостей особистості. Формуються такі вольові якості, як енергійність, терплячість, витримку та сміливість, відносять до базальних (первинних) якостей особистості. Функціональні прояви цих якостей є односпрямованими регуляторними діями свідомості, що набирають форми вольового зусилля. Системні вольові якості. Решта проявів вольової регуляції особистості складніші. Вони являють собою певні сполучення односпрямованих проявів свідомості. Системність вольових якостей пов'язана з широким спектром функціональних проявів різних сфер (вольової, емоційної, інтелектуальної). Такі вольові якості є вторинними, системними. Так, хоробрість включає в себе як складові сміливість, витримку, енергійність; рішучість — витримку та сміливість.

1.2. Гендерні відмінності любовних переживань у юнацькому віці

У психологічній науці, зокрема, в україномовних джерелах прийнято вирізняти два споріднені поняття: «кохання» й «любов». Також низка зарубіжних дослідників (зокрема С. Стернберг) хоча й не використовує окремі назви, але вирізняє різні види любові, що відповідає й українському розподіленню. Тому потрібно розібратися, чим відрізняються ці поняття.

3. Фрейд зводить його та всі його прояви й види до простого, сліпого фізіологічного інстинкту [14]. А. Шопенгауер також уважав це вираженням простого фізіологічного інстинкту, що лише займає всіх ілюзією щастя й робить їх своїм знаряддям. Проте точного визначення такого поняття, як кохання, не існує. Є визначення, що дуже точно підходять у певний момент часу [5].

Феномен любові, властивий тільки людині, розуміється як первинно духовний процес, заснований на глибоких переживаннях (свідомих і несвідомих). У тлумачних, енциклопедичних, філософських і психологічних словниках «любов» визначається через такі поняття, як «почуття», «ставлення», «стан психіки», «прагнення», «потяг», «емоція», «схильність». У всіх визначеннях любові підкреслюється така її характеристика, як спрямованість: деякі поняття, через які визначається любов, самі по собі припускають наявність суб'єкта й об'єкта, у низці визначень спрямованість підкреслюється підрядними конструкціями.

Ф. Перлз [18] зазначає, що в основі емоційних реакцій любові й симпатії лежить прагнення до контакту. Будь-який здоровий контакт призводить до розширення сфери стосунків, інтеграції особистості, за допомогою асиміляції збільшує можливості людини.

Досліджуючи світ любові, сучасні філософи розглядають любов у таких значеннях: як соціокультурний феномен (О.А. Отрадна) [5]; універсальний тип соціальних відносин, виражений у дискурсивному акті (Л.А. Шигімагіна) [37]; соціально-філософська категорія, стан, який сполучає духовно-душевні та психофізіологічні характеристики (Г.І. Колесникова) [5]; діяльність у просторі Безмежності (О.О. Уроженко); екзистенціальний атрибут (Н.В. Нікішина, С.В. Омарбекова, А.М. Руденко, В.Ф. Шаповалов); основоположне почуття (І.А. Джидар'ян) [4]; спосіб самореалізації особистості (Р.Б. Сабекія); творчість, духовне роблення, ідеалізацію, естетичну установку (М.В. Розін);

онтологічний принцип (М.В. Базарова, О.В. Васильченко, В.І. Жулай, О.О. Попова, Л.В. П'ятилетова); космологічний принцип (Н.О. Кісельова); етичний принцип (С.П. Євтушенко, К.Ю. Тарновський) тощо [36].

У психології любов розуміється принаймні у двох значеннях: як суб'єктивний феномен внутрішнього світу особистості та як діадичний феномен. Вона розглядається у двох значеннях. У першому значенні являє собою суб'єктивний феномен внутрішнього світу особистості: почуття, що переживається як ставлення до об'єкта любові (К. Платонов), вид емоційного ставлення (В.М. М'ясищев), стан, у якому щастя іншої людини важливіше, ніж власне.

У другому значенні любов становить діадичний феномен – міжособистісні стосунки з коханою людиною (Л.Я. Гозман). У різних теоретичних підходах виділяються різні складники любові: турбота, відповідальність, повага, знання, влада, статус (Т. Кемпер); її види: романтична, харизматична, закоханість, поклоніння, батьківська любов, любов до людини протилежної статі [36].

Отже, у філософській літературі домінує уявлення про любов як про вище почуття, яке вважається найбільш духовним і моральним серед усіх подібних, воно сприяє подальшому духовному розвитку й зростанню особистості, спрямовує її вчинки в позитивне русло. У психології любов трактується також як вид почуття, що належить уже не до категорії моральних, а міжособистісних. Воно характеризується обов'язковою спрямованістю на конкретний об'єкт і тривалістю існування, на відміну від емоцій та емоційних станів. Деякі дослідники вказують, що любов має певні градації й форми вираження, що виражається у відповідній класифікації. Також любов є індикатором конкретного рівня особистісного розвитку.

Є.П. Ільїн розробив класифікацію теорій любові в психології [18].

1. Біологізаторські теорії. Орієнтуються на пошук об'єктивно існуючої матеріальної основи любові, на розгляд феномена кохання і любові в контексті еволюції тваринного світу.

2. Біхевіористський і необіхевіористський підхід. Ігнорують суб'єкт-суб'єктну природу близьких взаємин, не враховують вплив соціального контексту, моделі кохання, розроблені в рамках цього підходу відповідають американській культурі взаємин

3. Психодинамічні теорії любові. В історичному плані вперше зробили любов предметом психологічного аналізу, висвітили вплив переживання дитинства й батьків на формування здатності кохати і бути коханим, виділили несвідомий компонент любові, розробили методи психотерапії в галузі психології любові.

4. Гештальт-теорії. Переважно орієнтовані на вирішення проблем клієнта у сфері партнерських взаємин і не мають розвиненої теоретичної моделі любові.

5. Когнітивні теорії. Добре пояснюють феномени сприйняття партнера, формування першого враження, зміни в сприйнятті себе та партнера. Описують вплив когнітивних стилів на формування близьких взаємин із людиною.

6. Соціально-психологічні теорії любові. Акцентують увагу на типах і стадіях любові, в основному залишаються суто формальними.

7. Гуманістичні теорії кохання. Орієнтовані на людину, вірять у його можливості, однак мають часто гіпотетичний характер, спираються на піраміду потреб А. Маслоу.

У різних психологічних підходах обґрунтовуються такі види любові: романтична, симпатія, батьківська, безглузда, пристрасна, досконала, дружня, педагогічна тощо. Також виділяються різні складники любові до людини іншої статі: елементи фізіологічного збудження й когнітивної атрибуції (Е.

Бершид); романтична прихильність, турбота й секс (Ф. Шейвер); повага, позитивні почуття в ставленні до партнера, еротичні почуття, потреба в позитивному ставленні з боку партнера, почуття близькості, інтимності, почуття ворожості (Р. Хаттісс); сильний сексуальний інтерес, повага й захоплення, дружба й товаришування, прихильність і самопожертва (Р. Шорт); почуття прихильності, турбота, інтимність (З. Рубін); інтимність, пристрасть, рішення/ зобов'язання (Р. Стернберг) [46].

Е. Фромм у праці «Мистецтво любити» подає класифікацію видів любові, найпоширенішу в сучасній психологічній думці. Любов поділяється на такі типи [3].

Братська любов – виникає до братів, сестер, друзів, виражається в стійкій прив'язаності, почутті поваги, емоційному комфорті від спілкування, але водночас не відрізняється особливою емоційністю.

Батьківська любов – виникає в стосунках між батьками і дітьми, а також між бабусями-дідусями й онуками, тобто це почуття між представниками різних поколінь у родині. До речі, може виникати й між нерідними людьми.

Є вираженням інстинкту продовження роду.

Іноді за відсутності належного об'єкта може спрямовуватися навіть на тварин. Еротичне кохання є одним із найемоційніших видів любові, особливо наявне на перших етапах, тобто в стані закоханості. При цьому партнер ідеалізується під впливом гормонів і спровокованих ними сильних відчуттів. Часто супроводжується сильним статевим потягом, некритичністю поведінки, ревностями, навіть конфліктами, але швидко минає.

Любов до самого себе, або нарцисична любов. Є досить своєрідною формою любові, яка не містить елементу прив'язаності, часто називається егоїстичною, але необхідна для формування адекватної самооцінки, почуття самоповаги, у тому числі й здорового, позитивного ставлення до себе, що сприяє впевненості в собі.

Любов до Бога належить до категорії моральних почуттів. Має абстрактний об'єкт, базується повністю на світоглядних переконаннях людини, включає сильну прив'язаність, але без почуття закоханості, також містить компоненти самозречення, потреби в самореалізації.

На думки, взаємини з людьми і на інтимно-особистісну сферу життя впливають індивідуально - вікові характеристики особистості, а також гендерні особливості. Гендер розглядається багатьма психологами як соціальна стать людини і робить акцент на соціально - культурно обумовлені особливості людини. Чоловічі якості називають маскуліністю, жіночі якості - фемінінністю. Під маскуліністю розуміють такі особистісні характеристики: наполегливість, цілеспрямованість, сила, сміливість у прийнятті рішень, схильність до агресивних проявів і незалежність. Фемінінність включає в себе м'якість, покірність, скромність, вразливість і емпатію. Традиційно прояв маскулісних якостей було призначений чоловічій статі, а фемінісних - жіночій відповідно до соціально прийнятих норм поведінки [15].

Розглядаючи юнацький вік, слід підкреслити, що на даному віковому етапі відбувається бурхливе зростання самосвідомості, що призводить до розширення пізнання свого «Я», навколишнього світу і місця в ньому. Формуються вимоги не тільки до себе самого, а й до соціуму, підвищується рівень самокритичності, бажання самовдосконалюватися. Для юнаків та дівчат першорядна задача пошуку сенсу життя, що сприяє розвитку системи переконань, суджень, поглядів, а також ціннісні орієнтації. Самосвідомість дозволяє узагальнювати молодим людям знання про себе, що сприяє і усвідомлення своєї гендерної ідентичності через повну реалізацію себе як особистості [16].

За результатами дослідження В. Є. Кагана були виділені наступні подібні риси у фемінісних юнаків і дівчат: низькі показники за такими характеристиками як самоповага, впевненість, винахідливість, низька

самооцінка, конформна поведінка, чутливість до критики, прагнення до сімейного благополуччя, схильність до залежних любовних відносин. У ціннісно-потребністному аспекті для фемінних юнаків і дівчат важливі дружні відносини, чуйність, турбота, співпереживання і наявність значних осіб. Низьке ціннісне значення має впевненість в собі [7].

У порівнянні з фемінні типом, маскулінний тип має більшою мірою домінантно-інструментальний напрямок, ніж експресивний. Маскулінні юнаки і дівчата в меншій мірі прагнуть до пізнання любові, високо цінують прагматичність, наполегливість, самостійність, цілеспрямованість, досягнення успіху і низько сімейне життя, що позначається на побудові оптимальних взаємин. У маскуліного типу відзначається високий рівень агресії, низький рівень емпатії та рефлексії, що веде до проблем розуміння в емоційно-особистісній сфері. На думку Е. Таслер маскулінні дівчата і юнаки відрізняються за такими характеристиками як лідерські здібності та схильність до ризику. У маскулінних дівчат більшою мірою, ніж у юнаків виражені: високий рівень схильності до ризику, лідерських здібностей, конкурентоспроможності. В інтимно-особистісній сфері дівчата раціонально підходять до відносин з протилежною статтю, спокійно переносять розставання і не терплять допомоги і підтримки від партнера. Юнаки проявляють себе емоційніше, висловлюючи власницькі почуття по відношенню до партнера. У них зростає рівень агресії, тривожності, знижується самооцінка [7].

Андрогінний тип юнаків і дівчат у порівнянні з маскулінним типом спрямований на високу ступінь відкритості у взаєминах і самопізнання. Мотивація досягнення успіху у андрогінного типу менше, ніж у маскуліного. Андрогінні дівчата і юнаки прагнуть до оптимальної міжособистісної взаємодії, при якому вони можуть відчувати себе комфортно і спілкуватися з людиною, задовольняючи свої і приймаючи її потреби.

Більшою мірою андрогинний тип, ніж фемінний демонструє незалежність в судженнях і поглядах, руйнуючи соціальні стереотипи і норми прийнятої в суспільстві поведінки.

Андрогини активні, впевнені в собі, цінують свою свободу, мають високий рівень рефлексії і толерантності, не схильні до агресивних проявів, що допомагає їм співчувати, виявляти турботу, увагу і повагу до інших особистостей [4]. Уміння пристосовуватися до нових життєвих ситуацій дозволяє андрогіному типу успішно взаємодіяти з людьми і співпрацювати в групах, відстоюючи свою точку зору і приймаючи спільні рішення.

Вищеописані особливості кожного гендерного типу, як юнаків, так і дівчат впливають також на формування уявлення про любовні стосунки і про любов в цілому. У юнацькому віці потреба в любові грає ключову роль. Головними труднощами в даному віковому періоді є криза «близькість-ізоляція», який проявляється в бажанні емоційного контакту, інтимності, розуміння, але також виражається за допомогою амбівалентних, негативних емоцій до комунікативної та інтимної взаємодії [29]. Поряд з радістю, захопленням, відданістю і турботою юнаки та дівчата відчують збентеження, страхи, тривогу, сором'язливість, що сприяє розвитку почуття беззахисності і провини. Прагнення розкритися коханій людині і страх осуду здатні піддати індивіда сумнівам і різного роду переживанням, які можуть сформувати внутрішньоособистісний конфлікт [15].

Швидка зміна дівчат і демонстрація чоловічих якостей бентежить і ставить в сум'яття юнаків. У відносинах з протилежною статтю вони відчують свою вразливість і слабкість, втрату «мужності», яку привласнюють дівчата. Незважаючи на гендерні метаморфози дівчат серед юнаків перехід до фемінності відбувається рідко. Однак андрогинний тип юнаків зустрічається часто, але здатність висловлювати, розуміти свої емоції, відкрито говорити і показувати свої жіночні боки для молодих людей є

важким завданням. Дані особливості призводять до нерозуміння і дисгармонізації інтимних відносин між юнаками та дівчатами.

На думку С. Бем, вираженість маскулінності або фемінінності підвищує рівень адаптації тільки до певної соціальної середовищі, інші види діяльності заперечуються індивідом, якщо вони не відповідають його гендерних установок, а любовні відносини можуть будуватися на залежних формах поведінки, або на раціональності та прагматичності, без взаєморозуміння між партнерами. У маскулінних і фемінні особистостей незадоволеність, фізичне й емоційне напруження, нездатність висловитися може викликати дискомфорт у відносинах з коханим людиною і сформувати негативне уявлення про інтимне взаємодії на основі внутрішніх особистісних переживань. Саме тому багато авторів сходяться на думці, що оптимальні відносини можуть сформуватися, коли один з партнерів має андрогінними рисами особистості [2]

Таким чином, маскулінні, фемінні, андрогінні юнаки та дівчата є різними типами особистості, мають свої гендерні характеристики. Також і юнак, і дівчина одного і того ж гендеру мають відмінності в стилі поведінки, ціннісних орієнтаціях і поданні любові.

Юнацький вік є неначе “третім світом”, що існує між дитинством і дорослістю, тому що біологічно-фізіологічне і статеве дозрівання завершено (уже не дитина), але в соціальному відношенні – це ще не самостійна доросла особистість. Юність – це період прийняття відповідальних рішень, що визначають усе подальше життя людини: від вибору професії і свого місця в житті, сенсу життя, вироблення світової огляду і ж позиції до пошуків супутника життя та створення своєї сім'ї [26, 25].

Поведінка юнаків щодо представників протилежної статі значною мірою залежить від того, як вони уявляють свою статеву роль та від

їхнього уявлення про те, якою повинна бути кохана людина. Дівчата почувають себе у спілкуванні з юнаками більш вільно і впевнено, ніж юнаки з дівчатами. Молодь хвилює нормативний, ритуальний бік взаємин з представниками протилежної статі, оскільки вони вперше з цим стикаються. Юнацька мрія любові виражає прагнення до емоційного контакту, розуміння та душевної близькості.

Для старшокласників власні переживання інколи більш важливі, ніж об'єкт захоплення. Спілкування з популярною в класі дівчиною, або хлопцем є засобом самоствердження в очах ровесників. Юнаки також чіткіше, ніж дівчата, розмежовують кохання і дружбу.

Першою фазою почуття любові найчастіше є стан закоханості. Особливо яскрава та швидко домінуюча закоханість спостерігається в юнацькому віці. Така всеосяжна закоханість визначається вперше дійсно інстинктивним почуттям молодшої людини до іншої статі і швидким “замкненням” її інтересів на якомусь “об’єкті”. Глибока психологічна суть закоханості як першої фази кохання є в тому, щоб закріпити духовний зв’язок між двома індивідуумами, перш ніж вони перетнуть межу більш інтимних стосунків. Це почуття має свої певні фази розвитку та динаміку. Вузловим моментом є існування давно вже існуючого у підсвідомому певного еталону бажаного чоловіка чи жінки [35, 145].

У ранньому юнацькому віці хлопці та дівчата ставляться до побачень уже набагато серйозніше, ніж підлітки. Тепер вони звертають більше уваги не лише на зовнішність, а і на особистісні якості представника протилежної статі, переймаються його планами на майбутнє.

Важливими мотивами побачень для більшості старшокласників є дружні стосунки та вибір партнера для майбутнього сімейного життя. Однак дослідники зазначають, дівчата зорієнтовані на глибоко особистісні, хлопці – на сексуальні стосунки.

Дівчата починають виділятися кокетством, манірністю, запозиченими у когось особливостями міміки, жестів, ходи. Вони вчаться налагоджувати стосунки, сперечаються, ревнують, ображаються та миряться. Закоханість, залицяння, перше побачення, перший поцілунок важливі юнакам не лише самі по собі як відповідь на їх власну внутрішню потребу, але і як певний символ дорослості та стимул у навчанні, праці. Кожне більш чи менш тривале і зацікавлене спілкування хлопця з дівчиною – це прекрасна школа почуттів, яка формує його характер, вона є “генеральною репетицією” кохання. Близьке спілкування з особою іншої статі значно підвищує авторитет юнака чи дівчини як у власних очах, так і в очах друзів.

У юнацькому віці формується морально-психологічна готовність до сімейного життя. І. Кон відзначає, що у хлопців взагалі часто буває розбіжність між високим коханням до певної дівчини і сексуальними потягом до жінок взагалі. Готовність до сімейного життя часто виражається в зближенні, збігу, як духовних, так і фізичних устремлінь по відношенню до певного партнера. Е. Шпрангер, розуміючи еротика як духовний, естетичний прояв любові людей, відзначає: “Для психології підлітка, проте, найважливішим є встановлення того факту, що в роки розвитку природа зберігає обидві сторони ще окремими в переживанні одне від одного, і що співзвуччя обох моментів в одному великому переживанні і пов'язаному з ним акті запліднення є симптомом зрілості.

У свідомості юнака еротика і сексуальність спочатку різко відокремлені один від одного. Це найістотніше положення, яке слід встановити в даному “зв'язку” [15, 35].

У першому коханні виразно виступає безкорисливе ставлення до іншої людини як найвищої цінності, замилювання коханим, гордість за нього, прагнення поділяти з ним радощі та горе, особлива чутливість до всього, що якимось із ним пов'язане, готовність до самопожертви заради

його спокою й щастя. Перше кохання – це перший поштовх до того, щоб погляд став уважнішим, вухо – слухнянішим, розум – гострішим, душа – чуйнішою. П. Блонський переживання першого кохання відносив до найцотливіших почуттів, вільних від будь-яких думок про статеву близькість. Перше кохання відрізняється тим, що юна людина не лише відкриває для себе іншу людину, її красу і привабливість, але насамперед відкриває себе саму. Нерозуміння свого нового стану, радість і страх – усе це хвилює юнака чи дівчину.

Менш проблемними взаємини статей стають у 17-18 років. Поведінка хлопців і дівчат стає більш впевненою і врівноваженою. У групових стосунках зникає антагонізм статей, розширюються контакти, товариська приязнь і дружні відносини між хлопцями і дівчатами, що ґрунтуються на міцній, взаємній емоційній прив'язаності і духовній близькості.

Рання юність – пора виникнення і переживання першого кохання, яке відчутно впливає на емоційне життя старшокласника, становлення його особистості. Цю пору називають “періодом утворення пар”, перших побачень, перших почуттєвих контактів і відповідного зближення.

Настає певна стабілізація, врівноваженість у стосунках молоді обох статей. Інтимні переживання наближаються за своєю формою до почуттів дорослих людей. У групових стосунках зникає антагонізм статей, розширюються контакти, товариська приязнь і дружні стосунки між хлопцями і дівчатами. Виникають та розвиваються нові форми спілкування з прихованими чи явними еротичними елементами (симпатія, приязнь, флірт, кокетування, залицяння, закоханість). Дівчата і хлопці вчаться звертати на себе увагу осіб протилежної статі, розуміти смаки й уподобання іншої сторони, пристосовуватися до них. Отже, у старшому шкільному віці створюється сприятливий ґрунт для формування міжстатевих стосунків молодих людей, які духовно збагачують їх.

Як молодший підліток чекає появи вторинних статевих ознак, так юнак чекає, коли ж, нарешті, він покохає. Якщо ця подія запізнюється (а ніяких хронологічних норм тут немає), він нервує, іноді намагається замінити істинне захоплення надуманим і т.д. Виникають і усталюються нові форми спілкування з прихованими чи явними еротичними елементами (симпатії, приязні, флірту, кокетування, залицяння, закоханості).

Проте уявлення про те, якою повинна бути кохана людина, часто розходяться з реальністю. Ідеальний образ зазвичай містить багато завищених, неіснуючих вимог, а інші важливі якості не усвідомлюються, або залишаються непоміченими. Така ідеалізація властива закоханим обох статей, але дівчата схильні до цього більшою мірою, ніж юнаки.

Чим молодші та недосвідченіші закохані, тим частіше їхні почуття оточені ореолом романтики. Звичайно, розчарування неминучі, але вони не повинні сприйматися як трагедія й рішучий розрив стосунків [26, 111].

Щодо ідеалізації партнера, то за Т. Рейком здатність до цього є обов'язковою умовою особистісного росту. Цікаво, що чоловіки більш схильні до ідеалізації своїх партнерів, ніж жінки. Це може бути пов'язане з тим, що чоловік традиційно відіграє у любовних стосунках більш активну позицію, ніж жінка, він повинен долати більше труднощів і тому більше потребує ідеалізації партнера.

Першому коханням передують потреба в коханні. У зв'язку зі статевим дозріванням розвивається специфічний загальний стан, який і є першопричиною кохання. “Про такого юнака можна сказати, що ще невідомо, в кого він закохається, але вже твердо ясно, що він закохається”. Якщо сексуальні переживання раннього дитинства виникають через зовнішні стимули, то причина кохання – внутрішня.

“Кохання – результат статевого розвитку, який є необхідною, але, звичайно, не єдиною його причиною”.

Не кожному випадає на долю пережити таке напівдитяче, але багатогранне й самовіддане почуття. Дослідження показують, що більшість із тих молодих людей, які в старших класах були серйозно закохані в когось (навіть і без взаємності), у свій час зазнали й щастя дорослої, зрілої любові в сім'ї. У тих же юнаків, які у своїх стосунках не йшли далі сексуальних розваг, флірту, “колекціонування розбитих сердець”, нерідко і в подальшому зберігався той же стиль взаємин. Отже, виховна цінність першого кохання, кохання-дружби, ніжності, поваги – саме в статевій соціалізації, підготовці школярів до сімейного життя, вона є стратегічною, оскільки значною мірою впливає на всі інші стадії цього процесу.

Любов у житті юнаків відіграє дуже важливу роль, адже саме завдяки такому почуттю розвивається самосвідомість юної особи, формуються її життєві плани. Юнацька мрія про кохання виражає перш за все жадання емоційного контакту, розуміння, душевної близькості. Потреба в саморозкритті, інтимній людській близькості і плотсько-еротичні бажання дуже часто не співпадають і можуть бути направлені на різні об'єкти. Саме у юнацькому віці формується морально-психологічна готовність до сімейного життя.

1.3. Етапи розвитку емоційної сфери в юнацькому віці

Для емоційного життя юності характерно як переживання предметних почуттів, викликаних певними подіями, обличчями, явищами, так і формування в молоді почуттів узагальнення, тобто почуття прекрасного, почуття трагічного, почуття гумору тощо. Ці почуття відповідають загальним, стійким світоглядним установкам особистості.

Характеризуючи емоційну сферу сучасного юнацтва, дослідники (Г. Крайг, Ф. Райс та ін.), перш за все, зауважують на її особливій уразливості, схильності до підвищеної тривожності, до депресивних станів, нейротизму, агресії тощо. Особливості емоційності осіб раннього юнацького віку виявляються також у розширенні патернів емоційних переживань, збагаченні їх палітри [20; 27].

У представників раннього юнацького віку різноманітнішими стають способи вираження емоцій, збільшується тривалість емоційних реакцій, викликаних короткочасним роздратуванням. Деякі особливості емоційних реакцій раннього юнацького віку кореняться в гормональних і фізіологічних процесах. Фізіологи пояснюють юнацьку психічну неврівноваженість і характерні для неї різкі зміни настрою, переходи від екзальтації до депресії й навпаки наростанням у пубертатному віці загального порушення й ослабленням усіх видів умовного гальмування. Однак емоційні реакції і поведінка осіб юнацького віку не можуть бути пояснені лише зрушеннями гормонального порядку. Вони залежать також від соціальних факторів і умов виховання, причому індивідуально-типологічні розходження суцільно і поруч превалюють над віковими. На цей же вік доводиться пік поширення синдрому дисморфоманії (марення фізичного недоліку). Після 14–15 років різко зростає число особистісних розладів [12; 20].

Стаючи старше, юнаки навчаються контролювати й придушувати деякі зовнішні прояви емоцій, які у певному розумінні йдуть усередину, інтеріоризуються, створюючи внутрішні джерела порушення, й одночасно диференціюються.

Особи раннього юнацького віку виявляють найвищий порівняно з особами іншого віку рівень тривожності у всіх сферах спілкування, але особливо різко зростає їх тривожність у спілкуванні з батьками й дорослими, від яких вони якоюсь мірою залежать.

Беручи до уваги вищенаведене, слід водночас зауважити, що новітні дослідження відкидають думку про ранній юнацький та підлітковий вік як «невротичний» період розвитку. Перехід із підліткового віку в юнацький супроводжується поліпшенням комунікативності і загального емоційного самопочуття. За даними американського психолога Р. Кеттела, від 12 до 17 років помітно поліпшуються показники за такими чинниками, як товариськість, легкість у спілкуванні з людьми, домінантність (наполегливість, змагальність, прагнення очолювати), тоді як загальна збудливість, навпаки, знижується [19].

Основною змістовною характеристикою емоцій і почуттів у юнацькому віці є майбутнє. Домінують емоції, пов'язані з очікуванням майбутнього, «яке повинне принести щастя» [54].

Емоційні реакції юнаків характеризуються:

- 1) різноманітням пережитих почуттів, особливо моральних і суспільно-політичних;
- 2) більшою, ніж у підлітків, стабільністю емоцій і почуттів;
- 3) здатністю до співпереживання, тобто здатністю відгукуватися на почуття інших, близьких ним людей;
- 4) розвитком естетичних почуттів, здатністю зауважувати прекрасне в навколишній дійсності. Розвивається естетична сприйнятливність до м'яких, ніжних, спокійних ліричних об'єктів. Це, у свою чергу, допомагає студентам звільнитися від вульгарних звичок, непривабливих манер, сприяє розвитку чуйності, м'якості, стриманості. Естетичні почуття студентів більш складні, ніж у учнів середніх класів. Але, з іншого боку, вони можуть підмінюватися незрілими й неправильними естетичними уявленнями;
- 5) більшою стабільністю і глибиною дружби; друзів обирають, виходячи зі спільних інтересів і занять, рівності відносин, відданості і зобов'язань; дружба, в основному, переривається через зрадництво;

б) появою почуття любові; юнацька любов, як правило, чиста, безпосередня, багата різноманітними переживаннями, носить відтінок ніжності, мрійності, ліричності і щирості

Значного рівня розвитку в юнацькому віці досягають і вищі почуття, які зумовлюють цілу низку потреб: естетичних, інтелектуальних, соціально-моральних. Завдяки високій значущості для юнака спілкування на засадах партнерства, у нього особливо інтенсивно розвиваються соціальні почуття: емпатія, почуття взаєморозуміння, духовної єдності, чуйності тощо.

В емоційному портреті все помітнішими стають індивідуально-типологічні особливості. Дозрівання темпераменту зумовлює його вплив на процес емоційного життя. Серед юнаків чітко вирізняються екстравертовані та інтравертовані типи. Перші відкрито і виразно демонструють свої переживання, другі – зовні мало емоційні, спостерігачу важко визначити їхні переживання.

У вольовій сфері юнаків зростає рівень свідомого самоконтролю, пов'язаного із прагненням відповідати вимогам групи. Вольові якості стають компонентами й рисами характеру особистості. В поведінці проявляється стійкість у розподілі вольових зусиль відповідно до домінуючих інтересів.

Вольова активність уже відповідає суспільним вимогам. Але які вольові якості і на якій стадії завершеності включаються в структуру характеру особистості – це залежить від багатьох обставин, зокрема й від перебігу процесу підліткового самоствердження, від соціального вибору та самовизначення в юності, від самовиховання кожної особистості. У різних ситуаціях один і той же юнак може поводитись досить непередбачувано. Бракує вмінь докладати систематичних зусиль при подоланні перешкод, що виявляється як слабкість волі, залежність від зовнішніх впливів, безвідповідальність, ненадійність, схильність легко і безпричинно ображатися тощо. При нервово-психічних навантаженнях самоконтроль

значно знижується. У юнаків досить виразно проявляється певний тип темпераменту, основні структури якого задаються ще в підлітковому віці. Рання юність відзначається посиленням інтегральних зв'язків між його елементами, внаслідок чого полегшується управління особистістю власними реакціями. Типологічні особливості нервової системи гостро проступають у поведінці, маючи у крайніх своїх проявах вигляд акцентуацій, що виникають на ґрунті природжених особливостей нервової системи при наявності несприятливих соціальних умов. При поглибленні акцентуацій вони переходять у патологічні розлади психіки – психопатії [13].

Емоційно-вольова сфера в структурі особистості є єдиним важливим комплексним процесом психічного регулювання психіки та поведінки. У цілому, для емоційної сфери юнаків характерні:

- більша насиченість та гнучкість порівняно з підлітком, зростання її керованості та контрольованості;
- більша інтенсивність і стабільність, хоча менша бурхливість; значного рівня розвитку сягають вищі почуття та відповідні їм потреби (естетичні, інтелектуальні, соціально-моральні);
- виразності набувають індивідуально-типологічні особливості емоційної сфери юнаків;
- у вольовій сфері зростає рівень свідомого самоконтролю, пов'язаного з прагненням відповідати вимогам групи;
- рівень самоконтролю ще нестійкий і ситуативний, що створює сприятливий ґрунт для появи у юнаків акцентуацій характеру.

З огляду на вищенаведене, можна зробити такі висновки:

Юнацький вік – період стрімкого розвитку і швидких змін особистості.

Можна сміливо сказати, що це один з «переломних» моментів у становленні особистості, за якого відбувається:

- 1) збільшення кількості емоціогенних об'єктів, що особливо мають соціальний характер;
- 2) зростання диференційованості емоційних переживань;
- 3) виникнення емоційних переживань не тільки з приводу сьогодення, але й з приводу майбутнього;
- 4) поява спроможності відривати експресивні засоби від переживань;
- 5) збільшення здатності розуміння емоцій інших людей.
- 6) перехід емоціогенних реакцій від імпульсивності до довільності.

Означена проблематика перспективна й у сенсі емпіричного дослідження.

Зокрема було б цікаво розглянути емоційно-вольову сферу в юнацькому віці у зв'язку з девіантною поведінкою, що буде цікаво для фахівців, які працюють з молоддю та безпосередньо для самих юнаків.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЇ ЛЮБОВІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Методика та організація дослідження особливостей психології любові в юнацькому віці

Для виявлення гендерних особливостей любовних переживань у 2020 році було проведено дослідження, в якому взяли участь юнаки та дівчата від 18 до 23 років. Загальна вибірка склала - 40 осіб, з них 20-юнаків і 20 - дівчат.

Дослідження проводилося в індивідуальній формі за допомогою підібраних методик. Респондентам були видані спеціальні бланки для занесення відповідей по методикам.

Після збору емпіричних даних були складені протоколи одержані результатів по кожній методиці. Надалі всі дані піддалися математичній обробці, після якої був проведений аналіз отриманих результатів вибірки. Для діагностики гендерних любовних переживань юнаків та дівчат використовувалися методика:

«Шкала любовних відносин» К. і С. Хендрік, адаптована Т. Л. Крюкової, О. А. Екімчік (див. Додаток А).

Дана методика розроблена на основі концепції Д.А. Чи про типах любовних відносин. Методика є 42 питання, що стосуються відмітних особливостей поведінки особистості в своїх любовних взаєминах. Методика складається з 6 шкал, в кожній шкалі по 7 питань, які відносяться до певного стилю любовних відносин:

1. Ерос - пристрасна любов, включає в себе фізичну тягу до об'єкта своєї любові.

2. Сторге - любов, що виникає з дружніх відносин.

3. Людус - поверхове ставлення до любові з елементами гри.
4. Прагма - реалістична і свідомо форма любові (людус і Сторге).
5. Агапе - безкорислива, альтруїстична любов (ерос і сторге).
6. Манія - пристрасна й емоційна форма любові (ерос і людус).

Людус включає в себе свободу, прагнення до задоволення, несерйозності і уникнення відповідальності. Даний стиль більше схожий на флірт, на недовгий хвилиenne захоплення. Партнери відносяться до своїх відносин поверхнево і можуть мати кілька коханих.

Сторге - турботлива, ніжна і найнадійніша любов між партнерами. Даний стиль має на увазі поступове зародження дружньо-любовних відносин, які ґрунтуються на довірі, стабільності, вірності і терпінні. Партнери здатні не тільки на розуміння і прийняття один одного, але також і на виконання і дотримання певних зобов'язань по відношенню до свого партнера.

Ерос - це еротична любов, яка включає в себе лібідозний потяг до об'єкта своєї пристрасті. Такий тип любові виражається в нестримному бажанні володіти своїм партнером і повністю залежати від нього. Однак, незважаючи на весь спектр емоцій, які відчувають партнери даного стилю, їх пристрасть швидко виникає і так само швидко згасає [4, с. 39].

При поєднанні початкових стилів Дж. А. Лі знаходить такі поведінкові форми любові: людус і Сторге означає любов-прагма, ерос і сторге означає любов «арапе» і ерос і людус (любов-манія).

Прагма - свідомий і прагматичний вид любові. Возлюблені вимогливі один до одного, свідомі, вміють мотивувати свого партнера до досягнення успіху і досить вміло керують своїми почуттями. Головними особливостями даного стилю є повага і підтримка партнерів, що переростають в глибокі, безкорисливі і теплі почуття.

Агапе - стиль любові, який ґрунтується на обожнюванні, покірності і жертвності. Возлюблені прагнуть уберегти улюбленого від страждань, часто

жертвуючи своїми ідеалами, піддаючи себе самознищенню. Найголовніше для партнерів - щоб коханому було комфортно, спокійно і затишно.

Манія - найнебезпечніший вид любові, ґрунтується не тільки на фізичному потязі до партнера, але і на емоційному. Возлюблені відчують бурхливі, всепоглинаючі почуття, нарівні з божевіллям. Описаний стиль любові включає в себе різкі зміни настрою, потреба в увазі, турботі і в бажанні завжди бути з коханим, контролюючи його [4, с. 39].

Надійність по внутрішньої узгодженості, враховуючи на яку шкалу (стиль) спрямовані висловлювання від 0,69 (Сторге) до 0,83 (агапе). Описана методика, на думку авторів, може застосовуватися в дослідницькій діяльності, а також в сімейному консультуванні.

Вищеописану методику використовували і перевіряли і вітчизняні психологи. О. А. Екімчік довела в своїх дослідженнях практично багато важать і придатність даної методики для російськомовної вибірки. Е. Н. Стрижова, виходячи зі свого дослідження, дійшла висновку, що методика володіє високою ретестовою надійністю і відповідає основним вимогам змістовної і дискримінантної валідності.

2.2. Психологічний аналіз проявів любові в юнацькому віці

Розглянемо прояви любові в юнацькому віці в табл. 2.1.

Таблица 2.1

Розподіл стилів проявів любові у юнаків та дівчат

Тип переживань	Юнаки		Дівчата	
	кількість	%	кількість	%
Ерос	9	45	3	15
Сторге	1	5	3	15
Людус	3	15	4	20
Прагма	2	10	2	10
Агапе	3	15	7	35
Манія	2	10	1	5

За результатами методики «Шкала любовних відносин» ми можемо сказати, що дівчата більшою мірою, ніж юнаків вважають за краще такі стилі любовних відносин як агапе і людус. Жертовні, пристрасні і безкорисливі любовні відносини, які зосереджуються одночасно тільки на потребах партнера і бажанні відчувати увагу і підтримку з його боку.

По 15% дівчат більшою мірою керуються в своїх любовних відносинах стилями сторге і ерос. Любов, заснована на дружній прихильності, духовної, емоційної і фізичної близькості. У цих відносинах партнери підтримують, розуміють і поважають інтереси один одного. 10% дівчат властива прагне - безтурботна любов, заснована на спокійному, обачливому і прагматичному поведінці.

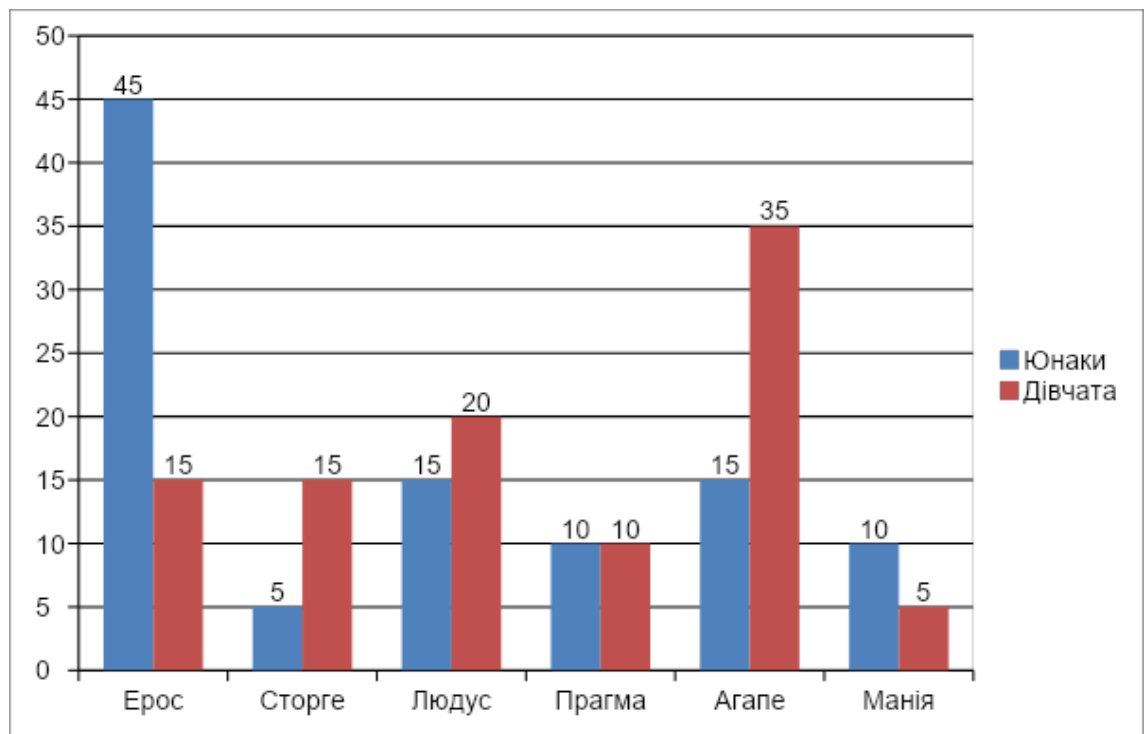


Рис. 2.1. Розподіл любовних стилів за методикою «Шкала любовних відносин» у дівчат та юнаків

Розглядаючи, результати юнаків, ми можемо зробити висновок, що юнаки більшою мірою, ніж дівчата, вважають за краще такі стилі в любовних

відносинах як ерос - 45%, людус - 15% і арапе - 15%. Для даного типу юнаків характерні пристрасні взаємини з партнером, які включають в себе прагматизм, надійність і прояв власницьких почуттів.

15% юнакам властива альтруїстична любов, заснована на повному обожнюванні і прийнятті свого партнера. 20% юнаків воліють використовувати в інтимно-особистісній сфері такі стилі як людус і 15% - сторге. Любов, заснована на довгострокових відносинах і спільних інтересах, але визнає свободу кожного з партнерів і поверхнєве поведінку без сильної прихильності.

Розглянемо за критерієм Уїтні манна, Краскала-Уоліса, Комогорова-Смірнова. відмінності у виборці дівчат та юнаків за стилями любовних переживань.

Таблиця 2.2

Результати перевірки гіпотези

Тип переживань	Критерій Уїтні-Манна	Критерій Колмогорова-Смірнова	Критерій Краскала-Уоліса
Ерос	0,000	0,005	0,000
Сторге	0,020	0,005	0,020
Людус	0,547	0,172	0,533
Прагма	0,779	0,560	0,766
Агапе	0,033	0,035	0,032
Манія	0,000	0,000	0,000

Отже, можна побачити, що за стилями любовних переживань існують відмінності між дівчатами та юнаками за стилями ерос, манія - більш притаманні юнакам, сторге, арапе - більш притаманні дівчатам.

2.3. Психологічні рекомендації стосовно корекції нестійкої емоційної сфери

З метою корекції нестійкої емоційної сфери, та для контролю емоційних реакцій у студентів юнацького віку, які виявили підвищену емоційну збудливість нестабільність, бурхливі емоційні реакції, або ж, навпаки, виявили знижене емоційне реагування, подібне апатії, варто проводити програми-тренінги спрямовані на регуляцію та саморозвиток емоційної сфери, та вміння контролювати свої емоційні реакції. Наведене нижче заняття-тренінг знімає емоційну напругу у студентів юнацького віку, нівелює небажані негативні емоційні реакції, та замінює їх на врівноважені.

Тренінгові заняття «Регуляція психічних станів»

Ціль: формування вмінь саморегуляції й саморозвитку емоційної сфери особистості

Завдання:

Зняття психоемоційної напруги

Досягнення стану релаксації

Заміна небажаних почуттів, нормалізація і урівноваження психічних станів і процесів

Стимуляція позитивного самосприйняття, загальне зміцнення психіки

Тривалість заняття: 45 хвилин

План заняття:

1. Вступне слово
2. Вправа «Знайомство»
3. Вправа «День буває»
4. Діагностика схильності до стресу
5. Робота з таблицею емоцій
6. Способи уникнення негативних емоцій
7. Вправа «Дощ у джунглях»
8. Релаксаційна вправа «Сонце»
9. Рефлексія заняття

1. Вступне слово

...Вони називаються по-різному: розчулення, солодке томління, дивовижний спокій, радість, яка п'янить, тихий смуток, сумна тривога, безтурботне блаженство, сумовитий розпач, неспроможна злість. Про що це я? Звичайно, про почуття.

Емоції, настрої, переживання, почуття – все це «звуки нашої душі». Вони грають у нашому житті величезну роль. Ми сумуємо, радуємося, засмучуємося, захоплюємося, тужимо, сердимся, тривожимося або веселимося – все це прояви емоцій – емоційні реакції, «звуки» нашої душі.

Емоційні реакції бувають позитивні й негативні. Позитивні емоції офарблюють наше життя в яскраві, ошатні кольори; негативні викликають стан депресії й стресу. Про те, як позбуватися від негативних емоцій і стимулювати позитивні й піде сьогодні мова.

Але спочатку ми познайомимось.

2. Вправа «Знайомство»

Ціль: зняття напруженості, встановлення контакту, довірчих відносин

Кожен учасник заняття по колу представляється в такий спосіб: «Мене звуть... Найбільше я люблю...»

3. Вправа «День буває»

Мета: розширення емоційного поля особистості, формування вміння усвідомлювати пережиті почуття

Відомо, що ті самі події в різних людей викликають різні почуття. Я пропоную вам продовжити початі мною фрази першим, що прийде вам у голову. Працюємо по колу.

Отже:

День буває...

Друг буває...

Урок буває...

Людина буває...

Мрія буває...

Життя буває...

Діагностика схильності до стресу

Життя не завжди буває таким, яким ми малюємо його у своїх фантазіях. Воно повне неприємних подій, які можуть викликати в нас негативні переживання. Коли ці переживання накопичуються, вони починають давити на психіку людини, викликаючи стан стресу. Наскільки кожний з нас підвладний стресу? З'ясувати це допоможе тест «Знервований чи спокійний»

Отже, чи дратує вас:

Зім'ята сторінка газети, що ви хочете прочитати?

Жінка «у літах», одягнена як молоденька дівчина?

Надмірна близькість співрозмовника?

Коли якась людина кашляє у вашу сторону?

Коли хтось гризе нігті?

Коли хтось сміється невлад?

Коли хтось намагається вчити вас, що і як потрібно робити?

Коли кохана людина постійно спізнюється?

Коли в кінотеатрі ваш сусід постійно крутиться і коментує сюжет фільму?

Коли вам переказують сюжет книги, яку ви хочете прочитати?

Коли вам дарують непотрібні предмети?

Голосна розмова в транспорті?

Занадто сильний аромат парфумів?

Людина, що жестикулює під час розмови?

Підрахуйте суму балів: кожна відповідь «дуже» – 3, «не дуже» – 2, «ніколи» – 0.

40 і більше. Ви запальні, легко виходите із себе, вас дратують навіть незначні події, а це розхитує нервову систему, приносить незручність навколишнім.

Від 12 до 39. Ви не робите драму з повсякденного безладу. Вас дратують тільки найбільш неприємні речі, але ви вміє повертатися до них спиною.

11 і менше. Ви дуже спокійна людина, реально дивитесь на життя, вас нелегко вивести з рівноваги. Правда, може бути, ваші найбільш уразливі сторони не виявилися в цьому тесті.

Стрес не небезпечний для організму, якщо він знаходить доцільний вихід, компенсується розслабленням, виступає як фактор, що активізує життєдіяльності організму. Причинами стресової напруги можуть бути:

Постійний поспіх

Недосипання

Конфлікти

Невдоволення собою

Коли вам доводиться робити те, що вам потрібно, а не то, що ви хочете

Коли ви бачите надто багато снів, особливо коли ви втомилися

Коли немає з ким поговорити про свої проблеми

Всі ці причини викликають негативні емоції, впоратися з якими вам дуже важко. Найкраще, звичайно, усунути причину стресу – виспатися, відпочити, усунути конфлікти.

Однак не все в житті залежить від нас самих, і ми часто не в змозі уникнути тих ситуацій, які викликають стрес і пов'язані з ним негативні переживання.

Тому дуже важливо вміти управляти своїми емоціями. А для цього необхідно навчитися розрізняти емоційні стани.

5. Робота з таблицею емоцій

Рівень емоцій	Щастя	Сум	Злість	Страх
Низький	Задоволення Бадьорість Пожвавлення Задоволення	Прикрість Смуток Самітність Гіркота	Невдоволення Роздратування Досада Напруженість	Розгубленість Нерішучість Непевність Побоювання Настороженість
Середній	Веселощі Радість Наснага Життєрадісність Замилування	Зневіра Туга Сум Страждання Безпорадність	Злість Ворожість Агресія	Переляк Скутість Острах Занепокоєння Тривога
Високий	Радість Захват Торжество Екстаз	Пригніченість Безвихідність Горе Розпач	Лють Ненависть Гнів	Паніка Жах Заціпеніння Кошмар

Навчившись розпізнавати свої емоції й оцінювати їхню силу, ми можемо навчитися управляти ними. Як приручити свої емоції?

Дуже прості способи, які кожен може випробувати на власному досвіді:

Спортивні заняття: саме повне розвантаження дають заняття якимсь видом спорту. Тому спортсмени володіють не тільки фізичним, але й психічним здоров'ям.

Фізична праця: прання білизни, миття посуду, прибирання квартири й т.п.

Природа: прогулянка по лісі, споглядання руху ріки або спокійної гладі озера, лісові звуки й аромати здатні повернути щиросердечну рівновагу й працездатність навіть у самих важких ситуаціях.

Споглядання вогню: говорять, що людина нескінченно довго може дивитися на три стихії – вогонь, воду, що біжить й пливучі по небу хмари.

Контрастний душ: змушує м'язи поперемінно розслаблюватися й напружуватися, а м'язове розслаблення, як відомо, гарний спосіб зняти психічну напругу.

Проекція негативних емоцій на сторонні предмети: виразити свій гнів, зім'явши або порвавши в дрібні клаптики газету, побивши подушку, вичавлюючи рушник, навіть якщо він сухий. Більша частина енергії гніву збирається в м'язах плечей, у верхній частині рук й у пальцях.

Потанцювати під музику, причому як спокійну, так і енергійну.

Покричати то голосно, то тихо, проспівати голосно улюблену пісню.

Висловитися, озвучити свої емоції в колі друзів, які зрозуміють і поспівчують.

Сміх і плач – відмінні засоби захисту нашого організму від (психічних) перевантажень. Сміх є своєрідним захистом нервової системи. Його можна розглядати як серію коротких видихів. Ці видихи дроблять небезпечний потік імпульсів.

6. Способи порятунку або уникнення негативних емоцій

Для рятування від негативних емоцій психологи рекомендують кілька простих спеціальних вправ:

- Подих уступами: три-чотири коротких вдихи підряд, потім стільки ж коротких видихів (заміняє сміх, якщо вам не хочеться сміятися)

- Порахувати зуби язиком із внутрішньої сторони
- Злегка промасажувати кінчик мізинця
- Стиснути пальці в кулак із загнутих усередину великим пальцем.

Як відновити бадьорість, зняти втому за невеликий проміжок часу?

Є кілька простих способів м'язової релаксації:

1. Швидко потріть пальці долоні – 5 сек.
2. Швидко потріть теплими пальцями щоки вниз-вниз – 5 сек.
3. Стисніть руку в розслаблений кулак. Енергійно погладжуйте внутрішню й зовнішню сторони передпліччя – 3 рази.

7. Вправа «Дощ у джунглях»

Ціль: досягнення м'язового розслаблення, зняття внутрішнього напруження

Стаємо в тісне коло один за одним.

Представте, що ви виявилися в джунглях. Погода спочатку була чудова, світило сонце, була спека. Але от подув легкий вітерець. Доторкніться до спини людини, яка стоїть поперед й робить легкі рухи руками. Вітер підсилюється (тиск на спину збільшується). Почався ураган (сильні рухи). Потім пішов дрібний дощик. А от почалася злива (руху пальцями долоні вниз). Пішов град (сильні рухи, ніби стукіт, всіма пальцями).

Снову пішла злива, застукав дрібний дощ, пронісся ураган, подув сильний вітер, потім він став слабким, і все в природі заспокоїлося. Знову виглянуло сонце.

8. Релаксаційна вправа «Сонце»

Ціль: зняття втоми, напруги, досягнення психоемоційної рівноваги

Сядьте зручно, розслабтеся, закрийте очі, відчуйте, як приємне тепло розливається по вашому тілу...

Представте себе на пляжі на світанку. Море майже нерухоме, гаснуть останні яскраві зірки. Відчуйте свіжість і чистоту повітря. Подивіться на воду, зірки, темне небо.

Якийсь час вслухуйтеся в досвітню тишу, у нерухомість, просочену майбутнім рухом. Темрява повільно відступає й кольори міняються. Небо над обрієм червоніє, потім стає золотим. Потім вас торкаються перші промені сонця. І ви бачите, як воно повільно піднімається з води.

Коли сонце наполовину показується через обрій, ви бачите, що його відбиття у воді утворює доріжку золотого мерехтливого світла, що йде від вас до самого його центра. Вода тепла, приємна, і ви вирішуєте увійти в неї. Повільно, насолоджуючись, ви починаєте плисти в золотому сяйві. Ви

відчуваєте зіткнення тіла з водою, повного світла, що іскриться. Ви відчуваєте, як легко вам плисти, і насолоджуєтесь рухом по морю.

Чим далі ви пливете по морю, тим менше усвідомлюєте навколишню вас воду, і тим більше стає навколо світу. Тепер ваше тіло купається в життєдайній енергії сонця. Ваші почуття перейняті її теплом. Ваш розум осяяний її світлом. Ви повертаєтесь. Одночасно зберігаючи в собі часточку світла й тепла.

Відкриваємо очі.

9. Рефлексія заняття

Кожен учасник заняття по колу завершує фразу: «Мої почуття...»

З метою корекції нестійкої емоційної сфери, та для контролю емоційних реакцій у студентів юнацького віку, які виявили підвищену емоційну збудливість нестабільність, бурхливі емоційні реакції, або ж, навпаки, виявили знижене емоційне реагування, подібне апатії, варто проводити програми-тренінги спрямовані на регуляцію та саморозвиток емоційної сфери, та вміння контролювати свої емоційні реакції.

ВИСНОВКИ

Аналіз літературних джерел дозволив зробити висновок, що на сьогоднішній момент існують досить велика кількість теорій, що описують сутність, структуру і компоненти любовних відносин. Проте, накопичений теоретичний матеріал з даної теми великий, нечисленні емпіричні дослідження, присвячені цьому феномену, не систематизовані і не структуровані.

У нашій роботі, ми спробували зробити перший крок на шляху розуміння такого складного процесу як любовне переживання. В ході нашого теоретичного аналізу ми зуміли познайомитися з історією вивчення такого явища як переживання, з'ясували, що переживання є невід'ємною частиною функціонування системи свідомості і виникає несподівано, а не за допомогою конкретних зусиль інших рівнів системи свідомості. Також нами були розглянуті два різних визначення поняття переживання. В рамках нашої роботи, ми орієнтуємося на перше поняття: переживання - особистісне, емоційне відображення свого ставлення до світу, який розглядається людиною як надання йому можливості задоволення своїх бажань і потреб.

Далі вивчаючи феномен любові, побачили відмінності таких емоційних процесів як симпатія, закоханість і любов. Дані почуття відрізняються між собою не тільки глибиною виникли емоційних реакцій, а й за тривалістю протікання даних афективних реакцій, що в своїх дослідженнях і довів Н. Рубін. Почуття, які ми відчуваємо по відношенню до іншого суб'єкта, можуть носити різний відтінок: позитивний і негативний. Негативні прояви в любовних відносинах характеризується почуттям власності до протилежної статі, непередбаченими спалахами ревності, манією, ігнорування почуттів коханої людини. Дані характеристики емоційно-особистісних відносин, не можуть бути розглянуті в якості такого феномена як любов. Саме тому, в

теоретичних уявленнях про кохання, робиться акцент на позитивному ухваленні своєї особистості, партнера і зовнішнього світу. Саме тому позитивне любовне переживання характеризується прагненням до емоційних, чуттєвих, довірчих відносин зі своєю коханою людиною. Говорячи про загальну картину виникнення любові, багато психологів відзначають наявність еротичного потягу і виникнення дружніх почуттів, які засновані на тривало довгострокових відносинах суб'єктів. Бажання зблизитися, бути поруч, мати цінність для свого партнера і брати участь в його житті - головні збудники до любовної активності.

Виходячи з теорій Ф. Е. Василюка, Д. А. Лі, Е. Фромма, Р. Стернберга та емпіричних досліджень З. Рубіна ми змогли зрозуміти природу любовного переживання. Любовні переживання є невід'ємною частиною взаємин між чоловіком і жінкою. Любовні переживання мають ряд відмінностей за біологічною статтю.

Проведене нами емпіричне дослідження, в якому взяли участь 40 осіб, підтверджує і доповнює вже наявні знання в області любовних відносин. Ми виявили, що існують відмінності в любовній сфері для молодих людей різної статі.

За результатами методики «Шкала любовних відносин» ми можемо сказати, що дівчата більшою мірою, ніж юнаків вважають за краще такі стилі любовних відносин як агапе і людус. Жертовні, пристрасні і безкорисливі любовні відносини, які зосереджуються одночасно тільки на потребах партнера і бажанні відчувати увагу і підтримку з його боку.

По 15% дівчат більшою мірою керуються в своїх любовних відносинах стилями сторге і ерос. Любов, заснована на дружній прихильності, духовної, емоційної і фізичної близькості. У цих відносинах партнери підтримують, розуміють і поважають інтереси один одного. 10% дівчат властива прагне -

безтурботна любов, заснована на спокійному, обачливому і прагматичному поведінці.

Розглядаючи, результати юнаків, ми можемо зробити висновок, що юнаки більшою мірою, ніж дівчата, вважають за краще такі стилі в любовних відносинах як ерос - 45%, людус - 15% і арапе - 15%. Для даного типу юнаків характерні пристрасні взаємини з партнером, які включають в себе прагматизм, надійність і прояв власницьких почуттів.

15% юнакам властива альтруїстична любов, заснована на повному обожнюванні і прийнятті свого партнера. 20% юнаків воліють використовувати в інтимно-особистісній сфері такі стилі як людус і 15% - сторге. Любов, заснована на довгострокових відносинах і спільних інтересах, але визнає свободу кожного з партнерів і поверхнєве поведінку без сильної прихильності.

Можна побачити, що за стилями любовних переживань існують відмінності між дівчатами та юнаками за стилями ерос, манія - більш притаманні юнакам, сторге, арапе - більш притаманні дівчатам.

З метою корекції нестійкої емоційної сфери, та для контролю емоційних реакцій у людей юнацького віку, які виявили підвищену емоційну збудливість нестабільність, бурхливі емоційні реакції, або ж, навпаки, виявили знижене емоційне реагування, подібне апатії, варто проводити програми-тренінги спрямовані на регуляцію та саморозвиток емоційної сфери, та вміння контролювати свої емоційні реакції.

Список використаної літератури

1. Абубикирова Н. И. Что такое «гендер»? // Общественные науки и современность. 1996. №6.
2. Берн Ш. Гендерная психология. – СПб.: Прайм-Евროзнак, 2001.
3. Бернс Р. Я – концепция и воспитание // Психология подростка. Хрестоматия / Сост. Ю. И. Фролов. – М: Российское Педагогическое Агентство, 1997 – 526 с.
4. Большой психологический словарь / под. ред. Б.Г. Мещерякова, Москва : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 759 с.
5. Ваксютенко П.С. Поняття «кохання» в психології: його види та класифікації. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2012. Вип. 10. С. 229–237.
6. Василюк Ф.Е. Типы духовного совладания 2014. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/mpj/2014/n5/vasiluk.shtml>
7. Введение в гендерные исследования: Учеб. Пособие для студентов вузов / Костикова И. В. и др.: Под общ. Ред. И. В. Костиковой. — М.: Аспект Пресс, 2005. – 235 с.
8. Гриньова О.М. Теоретичні аспекти вивчення кохання особистості на етапах дорослішання. Молодий вчений. 2016. Вип. 12 (39). С. 236–238.
9. Гурко Т. А. Гендерная социология // Социология в России. М., 1996.
10. Гуцало Е. У. Навчально-методичний посібник / Е. У. Гуцало. – Кіровоград: Поліграфічно-методичний центр «Імекс LTD», 2012. – 128 с.
11. Денисова Е. А. Самореализация личности и гендерные стереотипы 2008. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/samorealizatsiya-lichnosti-i-tendernye-stereotipy>.

12. Додонов Б. И. Эмоция как ценность / Б. И. Додонов.— М.: Политиздат, 1978. — 272 с.
13. Дуткевич Т. В. Загальна психологія: (Конспект лекцій): Навч. посіб. Для студ. вищ. навч. закл. / Т. В. Дуткевич / Кам'янець-Подільський держ. педагогічний ун-т. Кафедра психології. — Кам'янець-Подільський, 2002. — 96 с.
14. Екимчик О.А. Когнитивный и эмоциональный и компоненты любви у людей разного возраста : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.1. Москва, 2009. 28 с.
15. Загальна психологія: Підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинськ . Огороднійчук. — К.: Либідь, 2005. — 464с.
16. Ильин Е. П. Пол и гендер. — СПб.: Питер, 2010. — 688 с.
17. Ильин Е. П. Психология любви. — СПб.: Питер, 2013. — С. 22. — 336 с.
18. Ильин Е.П. Психология любви. Санкт-Петербург : Питер, 2013. 560 с.
19. Ігнатенко І. В. Залежність розвитку емоційної сфери від змін у структурі особистості дитини / І. В. Ігнатенко, О. Я. Чебикін // Політика і політичний культура, в умовах становлення та розвитку української спільноти. Матеріали Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих учених. — Одеса, 1999. — С. 138–139.
20. Ігнатенко І. В. Особливості розвитку емоційної стійкості в дітей різного віку / І. В. Ігнатенко, О. Я. Чебикін // Наука й освіта. — Одеса, 2000. — №1–2. — С. 15–18.
21. Кагарманов Д.И. О различии любви, влюбленности и любовной зависимости 2016. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/o-razlichii-lyubvi-vlyublennosti-i-lyubovnoyzavisimosti>

22. Кернберг О. Ф. Отношения любви: норма и патология/Пер. С англ. М.Н. Георгиевой. — М.: Независимая фирма “Класс”, 2000. — 256 с.
23. Кинодо Ж.-М. Читая Фрейда: изучение трудов Фрейда в хронологической перспективе / Пер. с фр. О. Я. Журавлева: Когито-Центр; Москва; 2012.- 416 с.
24. Клецина, И.С. Гендерные нормы как социально-психологический феномен : монография / Е.В. Иоффе, И.С. Клецина .— М. : Проспект, 2017 .— 144 с.
25. Кон И. С. Мужчина в меняющемся мире. – Время, 2009. – 496 стр.
26. Кон И. С. Психосексуальное развитие и взаимоотношения полов // Психология подростка. ресто атия / Сост Ю. И. Фролов. – М: Российское Педагогическое Агентство, 1997 – 526 с.
27. Крайг Г. Психология развития./ Г. Крайг / 7-е межд. Издание: Перевод с англ.Н. Мальгиной. – СПб.: Питер, 2000. – 987 с.
28. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии: учеб. пособие/ Александр Романович Лурия. – Москва и др.: Питер, 2012. – 320 с.
29. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб, 1998 – 625 с.
30. Майоров А.А., Духарева А.В. О гендерном аспекте любви и влюбленности 2013.[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/o-gendernom-aspekte-lyubvi-i-vlyublennosti>
31. Молчанов, С. В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 351 с.
32. Мэй Р. Человек в поисках себя. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015. - 224 с.
33. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. СПб.: Питер 2012.- 392 с.

34. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология: учебник для бакалавров / М.: Издательство Юрайт, 2013. — 460 с.
35. Основи психології: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів / А. І. Веракіс, Ю. І. Завалевський, К. М. Левківський. — Харків — Київ, 2005. — 415 с.
36. Отчич С.В. Гендерні аспекти переконань щодо кохання. *Psychological journal*. 2016. Vol. 5. Issue 7. С. 130–144.
37. Отчич С.В. Психологія любові та диференціація понять «кохання» та «закоханість». *Наукові записки НДУ імені М. Гоголя. Серія «Психологопедагогічні науки»*. 2014. № 2. С. 138–141.
38. Павлишин Л.Г. Любовь как основа человеческой жизни в философских взглядах В.Винниченко 2013. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/54/7292>.
39. Пашукова Т.И, Тер-Акопова А. С. Теоретический анализ становления понятия гендера и гендерной идентичности в психологии 2012. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-analiz-stanovleniya-ponyatiygender-a-i-gendernoy-identichnosti-v-psihologii>.
40. Потапук Л. Н. Гендерный аспект воспитания студенческой молодежи 2012. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernyy-aspekt-vospitaniya-studencheskoymolodyozhi>.
41. Практикум по гендерной психологии / Под ред. И.С. Кпециной — СПб.: Питер, 2003. — 479 с.
42. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс / 8-е издание. — СПб.: Питер, 2000. — 580 с.
43. Реан А. А. П и логическая энциклопедия. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан. — СПб.: Олма – Пресс, 2002. — 421 с.

44. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности [Текст]: пер. с нем. / Х. Ремшмидт. – Москва: Мир, 1994. – 320 с.
45. Розенова М. Ценность любви в представлениях современных студентов 2006. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennost-lyubvi-v-predstavleniyah-sovremennyhstudentov>.
46. Стернберг Р. Трехкомпонентная теория любви. URL: <http://metalove.ru/trehkomponentnayateoriya-lyubvi.html> (дата звернения: 02.03.2020).
47. Фромм Э. Искусство быть/ Эрих Фромм; пер. с англ. Р.В. Семаша. - Москва: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2012. - 218 с
48. Фромм Э. Человек для себя / Эрих Фромм ; пер. с англ. А.В. Александровой. – МОСКВА: Астрель, 2012. – 314 с.
49. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / пер. с англ. и примечания А. И. Фета. — Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016. — 186 с.
50. Цветкова Н. А, Макарова Е. Ю. Гендерные особенности представлений о любви в юношеском возрасте 2014. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernyeosobennosti-predstavleniy-o-lyubvi-v-yunosheskom-vozhraсте>.
51. Шаповаленко И. В. Возрастная психология / И. В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2005 – 349 с.
52. Шпрангер Е. Эротика и сексуальность в юношеском воздасте / Шпрангер Е. Эротика и сексуальность в юношеском воздасте // Психология подростка. Хрестоматия / Сост. Ю. И. Фролов. – М: Российское Педагогическое Агентство, 1997 – 526 с.

53. Яворская О. А. К вопросу о сущности понятия «гендер» 2005. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kvoprosu-o-suschnosti-ponyatiya-gender>
54. Якобсон П. М. Проблема психологии эмоций / П. М. Якобсон // Психологическая наука в СРСР. – М.:1960. – Т. 2. – С. 168–189.
55. Beere, C. A. Sex and gender issues: A Handbook of tests and measures. Greenwood Press. Westport, 1990. – 585 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала любовних відносин (К. і С. Хендрік)

Ми всі любимо, але необов'язково любимо однаково. Даний тест здатний визначити той стиль любовних відносин, до якого ви схильні найбільше. У тесті наводиться список тверджень, які відносяться до конкретних любовних відносин. Для кожного твердження виберіть відповідь, що виражає ступінь вашої згоди з ним. Постарайтеся, коли відповідаєте на питання, представити вашого нинішнього любовного партнера. Якщо ви в даний час ні з ким не зустрічаєтеся, уявіть собі свого останнього партнера. Згадайте, що ви думали про свого коханого або кохану, що ви відчували, як себе вели. Якщо ви ніколи не любили, відповідайте так, як вам здається, ви б вели себе, відчуваючи дане почуття.

Варіанти відповідей:

- Так - 4
- Скоріше так -3
- Не знаю - 2
- Скоріше ні - 1
- Ні - 0

1. Як тільки ми познайомилися, між мною і моїм партнером виник сильний потяг

2. Коли справи у мого партнера йдуть не так як потрібно, у мене починає боліти живіт

3. Важливий фактор при виборі партнера - чи стане він (а) хорошим батьком / матір'ю

4. Наша любов - це дійсно глибока дружба, а не таємничі і містичні переживання
5. У важкий час я завжди намагаюся допомогти своєму партнерові
6. Мені здається, що мій партнер і я створені одне для одного
7. Коли мій партнер стає занадто залежний від мене, мені хочеться злегка відсторонитися
8. Наша дружба з часом переросла в любов
9. Я намагався (лась) ретельно спланувати своє життя, перш ніж вибрати собі партнера
10. Іноді я так хвилююся, через те що закоханий (а) в свого партнера, що не можу заснути
11. Я б вважав за краще (ла) постраждати самому (ой), ніж змусити страждати свого партнера.
12. Мені подобається «грати в любов» з моїм партнером і з рядом інших партнерів
13. Я спочатку обдумав (а), ким мій партнер збирається стати, перш ніж брати на себе зобов'язання по відношенню до нього (до неї)
14. Коли мій партнер не звертає на мене уваги, я відчуваю, що нездоровий (а)
15. Наші заняття любов'ю дуже інтенсивні і приносять задоволення
16. Наші любовні відносини найбільше мене задовольняють, тому що вони розвинулися з хорошою дружби
17. Я зазвичай жертвую своїми бажаннями, щоб дати партнеру досягти того, чого жадає він (а)
18. До інтимного контакту зі своїм партнером я намагався (лась) обчислити, чи сумісна буде наша спадковість, якщо ми вирішимо завести дітей

19. Я віддаю перевагу тримати мого партнера в невіданні про свої зобов'язання по відношенню до неї (до нього)
20. Я сподіваюся, що ми з моїм партнером завжди залишимося друзями
21. Мій партнер відповідає моїм ідеальним стандартам фізичної краси і привабливості
22. Якщо мій партнер і я розірвемо наші відносини, я, мабуть, впаду в таку депресію, що навіть можу подумати про самогубство
23. Всім, чим я володію, може скористатися і мій партнер
24. Я б міг / могла швидко і легко припинити зустрічатися зі своїм партнером
25. Вибираючи партнера, я вважав (а), що найкраще любити кого-то з таким же як у мене освітою і соціальним становищем
26. Наша любов, як мені здається, представляє найкращий тип любові, тому що вона заснована на тривалій дружбі
27. У мого партнера і мене нормальна фізична сумісність
28. Я вважаю, що те, що мій партнер не знає про мене, не заподіє йому (їй) болю
29. З тих пір, як я полюбив (а) свого партнера, мені важко зосередитися на чомусь ще
30. Я не можу відчувати себе щасливим, якщо не бачу, що мій партнер теж щасливий
31. При виборі партнера я головним чином думаю про те, чи підійде він чи вона нашій родині
32. Мій партнер і я досить швидко емоційно «заводимося»
33. Іноді мені доводиться утримувати мого партнера від пошуків інших
34. Я витерпів (а) б все що завгодно заради свого партнера.
35. Я не можу розслабитися, якщо підозрюю, що мій партнер знаходиться з кимось ще

36. Спочатку нам довелося подбати про нашу любов, перш ніж вона стала справжньою

37. Навіть коли мій партнер починає на мене злитися, я все одно сильно його люблю

38. Ми з моїм партнером дійсно розуміємо один одного

39. Якщо мій партнер мене ігнорує, я іноді роблю дурниці, щоб залучити його (її) увагу

40. Мій партнер засмутився, якби він або вона дізналися про деяких моїх вчинках по відношенню до інших людей

41. Важливий фактор при виборі партнера - то, як він або вона вплине на мою кар'єру

42. Мені важко сказати, коли саме наша дружба переросла в любов

Додаток Б

Результати тестування за методикою «Шкала любовних відносин»

№	Стать	Ерос	Сторге	Людус	Прагма	Агапе	Манія	Стиль
1	ж	18	21	24	5	25	24	агапе
2	ж	30	30	26	31	27	17	прагма
3	ж	0	18	17	1	32	33	манія
4	ж	14	34	33	30	26	16	сторге
5	ж	5	18	31	6	21	22	людус
6	ж	21	28	10	10	32	7	агапе
7	ж	12	34	21	11	35	4	агапе
8	ж	32	22	23	12	28	2	ерос
9	ж	26	22	32	24	27	20	людус
10	ж	15	27	35	24	26	17	людус
11	ж	9	21	28	35	26	2	прагма
12	ж	22	26	1	22	19	22	сторге
13	ж	22	18	15	0	28	6	агапе
14	ж	22	26	35	6	19	24	людус
15	ж	16	21	6	21	24	9	агапе
16	ж	11	32	18	8	35	16	агапе
17	ж	19	21	27	11	29	3	агапе
18	ж	26	21	13	2	24	10	ерос
19	ж	29	27	26	23	20	21	ерос
20	ж	26	35	14	9	19	19	сторге
21	ч	28	10	19	33	27	19	прагма
22	ч	33	12	34	0	11	29	людус
23	ч	34	12	18	4	25	31	ерос
24	ч	33	7	28	17	24	27	ерос
25	ч	28	11	22	12	6	32	манія
26	ч	19	34	24	10	27	31	сторге
27	ч	19	24	18	35	25	34	прагма
28	ч	24	13	26	21	33	33	агапе
29	ч	33	2	20	19	17	33	ерос
30	ч	21	1	22	13	32	32	агапе
31	ч	35	35	29	16	24	28	ерос
32	ч	33	25	22	5	10	19	ерос
33	ч	34	22	24	17	5	22	ерос
34	ч	24	34	35	13	10	20	людус
35	ч	24	21	28	0	24	20	людус
36	ч	24	15	24	23	32	31	агапе
37	ч	27	24	23	24	16	35	манія
38	ч	28	15	22	18	4	27	ерос

39	ч	35	28	28	7	27	23	ерос
40	ч	35	14	18	17	2	31	ерос

Додаток В

Результати перевірки гіпотези

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Ерос является одинаковым для категорий Статьи	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,000 ¹	Нулевая гипотеза отклоняется.
2	Распределение Ерос является одинаковым для категорий Статьи	Критерий Колмогорова-Смирнова для независимых выборок	,005	Нулевая гипотеза отклоняется.
3	Распределение Ерос является одинаковым для категорий Статьи	Критерий Краскала-Уоллиса для независимых выборок	,000	Нулевая гипотеза отклоняется.
4	Распределение Сторге является одинаковым для категорий Статьи	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,020 ¹	Нулевая гипотеза отклоняется.
5	Распределение Сторге является одинаковым для категорий Статьи	Критерий Колмогорова-Смирнова для независимых выборок	,005	Нулевая гипотеза отклоняется.
6	Распределение Сторге является одинаковым для категорий Статьи	Критерий Краскала-Уоллиса для независимых выборок	,020	Нулевая гипотеза отклоняется.
7	Распределение Людус является одинаковым для категорий Статьи	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,547 ¹	Нулевая гипотеза принимается.
8	Распределение Людус является одинаковым для категорий Статьи	Критерий Колмогорова-Смирнова для независимых выборок	,172	Нулевая гипотеза принимается.
9	Распределение Людус является одинаковым для категорий Статьи	Критерий Краскала-Уоллиса для независимых выборок	,533	Нулевая гипотеза принимается.
10	Распределение Прагма является одинаковым для категорий Статьи	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,779 ¹	Нулевая гипотеза принимается.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

¹Приводится точная значимость критерия.

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
11	Распределение Прагма является одинаковым для категорий Статьи	Критерий Колмогорова-Смирнова для независимых выборок	,560	Нулевая гипотеза принимается.
12	Распределение Прагма является одинаковым для категорий Статьи	Критерий Краскала-Уоллиса для независимых выборок	,766	Нулевая гипотеза принимается.
13	Распределение Агапе является одинаковым для категорий Статьи	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,033 ¹	Нулевая гипотеза отклоняется.
14	Распределение Агапе является одинаковым для категорий Статьи	Критерий Колмогорова-Смирнова для независимых выборок	,035	Нулевая гипотеза отклоняется.
15	Распределение Агапе является одинаковым для категорий Статьи	Критерий Краскала-Уоллиса для независимых выборок	,032	Нулевая гипотеза отклоняется.
16	Распределение Манія является одинаковым для категорий Статьи	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,000 ¹	Нулевая гипотеза отклоняется.
17	Распределение Манія является одинаковым для категорий Статьи	Критерий Колмогорова-Смирнова для независимых выборок	,000	Нулевая гипотеза отклоняется.
18	Распределение Манія является одинаковым для категорий Статьи	Критерий Краскала-Уоллиса для независимых выборок	,000	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

¹Приводится точная значимость критерия.