

# НУБІП України

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

УЛК 159.9:165.242.1

# НУБІП України

**Погоджено**  
Декан гуманітарно-педагогічного факультету,  
кандидат філософських наук, доцент

Савицька І.М.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

**Допускається до захисту**  
Завідувач кафедри \_\_\_\_\_,  
доктор \_\_\_\_\_ наук, \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

# НУБІП України

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

на тему: Роль самопізнання у корекції емоційних станів особистості

Спеціальність \_\_\_\_\_  
Спеціалізація **виробнича**  
Магістерська програма «\_\_\_\_\_»

# НУБІП України

**Виконав**

Барабаш В. С. ПІБ.

# НУБІП України

**Керівник магістерської роботи**

кандидат  
психологічних наук, доцент,  
доктор філософії Ржевський Г. М.  
ПІБ посада.

# НУБІП України

КИЇВ - 2023

<b>ЗМІСТ</b>	
<b>ВСТУП</b> .....	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ I ЕМОЦІОННА СФЕРА</b>	
<b>ЛЮДИНИ</b> .....	<b>6</b>
1.1. Емоції та їх значення в житті людини.....	6
1.2. Механізми виникнення емоцій.....	9
1.3. Емоційні стани.....	12
1.4. Особливості емоційних станів дорослої людини.....	20
<b>Висновок до першого розділу</b> .....	<b>26</b>
<b>РОЗДІЛ II РЕГУЛЯЦІЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙ</b> .....	<b>28</b>
2.1. Способи регуляції емоційних станів.....	28
2.2. Психологічний тренінг самопізнання як засіб регуляції емоційних станів.....	35
<b>Висновки до другого розділу</b> .....	<b>48</b>
<b>РОЗДІЛ III ДИНАМІКА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ</b> .....	<b>50</b>
3.1. Особливості сформованості психоемоційної сфери осіб раннього дорослого віку.....	51
3.2. Визначення структури кореляційних зв'язків показників виразності емоційних станів особистості.....	65
3.3. Визначення впливу тренінгової програми на показники психоемоційної сфери особистості.....	75
<b>Висновки до третього розділу</b> .....	<b>98</b>
<b>ВИСНОВОК</b> .....	<b>102</b>
<b>Список літератури</b> .....	<b>105</b>

# ВСТУП

# НУБІП України

Життя без емоцій неможливе. Людина не тільки сприймає навколишній світ, але й вплив на нього. До всіх предметів та явищ у неї є певне ставлення, яке виявляється у емоціях. Читаючи книгу, слухаючи музику, відповідаючи урок або спілкуючись з друзями, люди переживають сум, піднесення, засмученість. Якщо предмети чи явища задовольняють потреби людини, то в неї виникають позитивні емоції (щастя, радість, впевненість, захоплення, задоволення тощо), які спонукають людину до діяльності й досягнення корисного результату. Позитивні емоції зумовлюють розширення кровоносних судин, підвищення інтенсивності енергетичного обміну, температури тіла, розумової та фізичної працездатності.

Проблема регуляції емоційної сфери достатньо широко освітлена в психологічній літературі, але відомості про способи, техніки та прийоми регуляції емоційних станів мають несистематизований характер. Питанням регуляції емоцій займалися такі вчені, як З.Фрейд (захисні механізми); Ф.Перлз (усвідомлювання та відреагування тривоги, гніву, почуття вишні); В.Франкл (подолання страху завдяки парадоксальній інтенції); А.Адар, А.Бек, А.Елліс (когнітивні методи подолання негативних емоцій); Е.Фром, К.Роджерс, С.В.Сидоренко (усвідомлення, вербалізація емоцій). Р.Лазура, Л.И.Анциферова, Р.М.Грановська, Д.Лібін (стратегий подолання стресу); І.Ялом, Р.Мей (подолання страху смерті, почуття виши, тривоги); Г.Рубінштейн (взаєморегуляція емоцій).

# НУБІП України

Як в повсякденному житті, так і в прикладній психології регуляція емоційної сфери розуміється як її контроль та зменшення інтенсивності переживань. Якщо виходити з загальноприйнятого в психології розуміння емоцій, як суб'єктивної форми існування потреб, то регуляція емоцій передбачає використання знань про свої емоції для вирішення проблеми, про яку вони сигналізують. Це передбачає максимально можливий зовнішній прояв і розрядку емоційних станів конструктивними способами.

Життя сучасної людини характеризується зростанням інтенсивності і частоти емоційних навантажень. Цьому сприяють стрімка зміна соціального середовища, підвищення темпів життя, руйнування традиційних сімейних структур, екологічні катаклізми тощо. На все це людина реагує певними переживаннями, і, як наслідок, вона втрачає контакт зі своїм душевним станом, а відтак, можливість їх розуміти і керувати ними, що, в свою чергу, негативно впливає на фізичне і психічне здоров'я збільшення числа психосоматичних захворювань, важких душевних станів (тривожно-депресивних розладів), емоційних "вибухів" і конфліктів і, в решті решт, незадоволеність собою.

**Актуальність проблеми:** вищеназване і визначає актуальність проблеми значущості регуляції емоцій в життєдіяльності людини, зокрема, її вміння керувати своїми переживаннями, почуттями, уявленнями, увагою тощо.

**Мета дослідження:** емпірично дослідити вплив тренінгу самопізнання на емоційний стан дорослої людини.

**Об'єкт дослідження:** емоційні стани людини.

**Предмет дослідження:** вплив тренінгу самопізнання на емоційний стан дорослої людини.

**Гіпотеза:** психологічний тренінг дає навички саморегуляції емоційних станів і позитивно впливає на останні.

**Завдання:**

1. Теоретично дослідити емоційну сферу особистості.
2. Розглянути теоретичні підходи до регуляції емоційних станів.
3. Розробити програму психологічного тренінгу самопізнання.
4. Провести емпіричне дослідження емоційних станів до і після проведення тренінгу.
5. Зробити висновки щодо впливу тренінгу самопізнання на емоційні стани дорослої людини.

## РОЗДІЛ І

### ЕМОЦІЙНА СФЕРА ЛЮДИНИ

#### 1.1. Емоції та їх значення в житті людини

Діяльність людини. Її поведінка завжди викликають позитивне або негативне ставлення до неї. Ставлення до дійсності відображається в мозку й переживається як задоволення або

незадоволення, радість, сум, гнів, сором. Такі переживання називають емоціями, почуттями. Емоції і почуття здійснюють

сигнальну та регулювальну функції, спонукають людину до знань, праці, вчинків або стримують її [14]. Людські емоції і почуття найяскравіше виражають духовні запити і прагнення людини, її

ставлення до дійсності. К.Д. Ушинський писав, що "ні слова, ні думки, навіть вчинки наші не виражають так ясно нас самих і наше

ставлення до світу, як наші почування". Емоції і почуття органічно пов'язані між собою, але за своїм змістом і формою переживання вони не тотожні.

Емоція - це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності. Розрізняють прості та складні емоції [36].

Прості емоції зумовлені безпосередньою дією подразників, пов'язаних із задоволенням первинних потреб. Це рівень афективної чутливості – задоволення, незадоволення на основі

органічних потреб. Звичайно такі емоції створюють емоційний тон відчуттів. Складні емоції пов'язані з усвідомленням життєвого

значення об'єктів, це - рівень предметних почуттів, вираження в усвідомлених переживаннях ставлення особистості до світу. Ці емоційні переживання предметнені. Це радість, викликана чимось

певним, гнів щодо когось конкретно. Определеність дістає свій найвищий вияв у диференціації предметних почуттів залежно від

предметної сфери, до якої вони належать. Ці предметні почуття поділяються на інтелектуальні, естетичні та моральні.

У моральних почуттях втілюється ставлення людини до люди  
 суспільства. Інтелектуальні почуття - подив, цікавість,  
 допитливість, сумнів - засвідчують взаємопроникнення

інтелектуальних і афективних моментів. В естетичних почуттях  
 виявляється не лише спрямованість на предмет, а й проникнення в

нього. Це специфічне пізнання, яке являє собою проникнення  
 почуттям у власну сутність предмета, це пізнання специфічної  
 якості предмета - краси. Наступний рівень прояву афективного

простору - це світоглядні почуття, що виражають найбільш  
 узагальнене ставлення людини до світу, інших людей, до себе самої.

Це почуття трагізму, іронії, сарказму. Кожний з цих рівнів  
 поглинається наступним, і кожний попередній слугує основою для  
 прояву наступного. Форми прояву афективної сфери органічно  
 вплетені в життя особистості [36].

Емоціям властива полярність. Вона виявляється в тому, що  
 кожна емоція, кожне почуття за різних обставин можуть виявлятися  
 протилежно: "радість - горе", "любов - ненависть", "симпатія -  
 антипатія", "задоволення - незадоволення". Полярні переживання

мають явно виражений позитивний або негативний відтінок. Умови  
 життя та діяльності викликають почуття різного рівня активності.

Розрізняють стеничні емоції і почуття - ті що посилюють  
 активність, спонукають до діяльності, та астеничні - ті що  
 пригнічують людину, послаблюють її активність, демобілізують.

Залежно від індивідуальних особливостей особистості, її  
 стану ставлення до ситуації та об'єктів, що викликають  
 переживання, емоції і почуття виявляються більш або менш  
 інтенсивно, бувають довготривалими або короткочасними [30].

Природа емоцій і почуттів органічно пов'язана з потребами. Потреба як нужда в чомусь завжди супроводжується позитивними або негативними переживаннями в різноманітних їх варіаціях.

Характер їх переживання зумовлюється ставленням особистості до потреб, обставин, які сприяють або не сприяють їх задоволенню.

Потреби людини і тварин відрізняються своїм змістом, інтенсивністю та способом їх задоволення, а це зумовлює відмінність в емоціях людей і тварин, навіть у таких, які є спільними

для людей та тварин - гнів, страх, радість, сум тощо. Людські емоції докорінно змінилися в процесі історичного розвитку людини, вони

олюднилися, набули своєрідних особливостей. Голод, наприклад, переживається людиною не так, як твариною. Людина залежно від обставин може стримувати свій голод, відмовлятися від їжі.

У людини як суспільної істоти виникли вищі, духовні потреби, а з ними й вищі почуття - моральні, естетичні, пізнавальні,

які не властиві тварині. Тваринні емоції залишилися на рівні інстинктивних форм життєдіяльності. Почуття сорому, вказував Ч. Дарвін, властиве лише людині. Емоції та почуття людини взаємно

пов'язані з її діяльністю: діяльність викликає різноманітні переживання у зв'язку зі ставленням до неї та успіхами у виконанні,

а емоції і почуття, в свою чергу, стимулюють людину до діяльності, наснажують її, стають внутрішньою спонуккою, її мотивами [32]. Почуття збагачують життя людини. Ідеї без почуттів холодні,

"світять, та не гріють", позбавлені життєвості та енергії, не здатні перейти в діло. Переконаність у чомусь без почуттів неможлива.

**1.2. Механізми виникнення емоцій**



НУБІП України

Як зазначалось вище різноманітні реакції організму на ситуацію пов'язані з виникненням емоцій. Існує інстинктивна

координація між актом сприймання і реакціями організму.

Сприймання як активний процес передбачає, що об'єкт або ситуація

НУБІП України

сприймаються не лише так, як вони існують, а й у своєму емоційному значенні: ми сприймаємо появу вівчарки не лише як собаки, а й як хижака, що нам загрожує. Будь-який акт передбачає

наявність стимулу й відповіді. Поява стимулу супроводжується

активацію, його вибір зумовлюється потягом, а форма відповіді,

НУБІП України

спосіб поведінки відображають координацію між стимулом і відповіддю. Емоція виникає щоразу, коли задоволення потреби не відбувається, коли дія не досягає цілі.

Фізіологу І. П. Павлову належить учення про динамічний стереотип - сталу систему реакцій-відповідей тварини і людини, яка

відповідає певній і комбінації зовнішніх сигналів [42]. При

НУБІП України

порушенні стереотипу з'являються ознаки емоцій. Зокрема, емоція виникає тоді, коли виконання дії пов'язане з перешкодою. Якщо

людина може втекти, вона не відчуває емоції страху. Або, навпаки,

емоція виникає, коли перешкоди не виявляється там, де вона має

бути. Якщо не порушується динамічний стереотип реакцій

НУБІП України

(відповідність між певним стимулом і комплексом реакцій), виразність емоцій занадто низька. Емоція це реакція індивіда на ті

ситуації, до яких індивід не може водночас адаптуватися, і значення

її переважно функціональне.

Емоція може викликати порушення пам'яті, навичок, заміну

НУБІП України

складних дій легшими, простішими. Ця дезорганізація

зумовлюється активною реакцією суб'єкта відповідно до ситуації.

Емоційна реакція може бути адекватною ситуації, але рівень її організації нижчим, ніж заведено в даній культурі [4]. Організуюче

і дезорганізуюче значення емоції не тотожне її корисності.

Дезорганізація може бути корисною в певній ситуації (заплакати

щоб вплинути на іншу людину, виявити наполегливість у подоланні труднощів).

Але питання про емоції - не лише питання про ступінь реакції,

яка викликає порушення адаптивної поведінки. Людина як суб'єкт,

що пізнає і змінює світ, не байдужа до нього. «Око людського

пізнання не сухе, навпаки, зволене пристрастями і волею» (Ф.

Бекон). Людина не безсторонній споглядач подій, вона їх активний учасник.

Переживання емоційних станів - радості, любові, дружби,

симпатії, прихильності або болю, суму, страху, ненависті,

презирства, огиди тощо - завжди супроводжуються відповідними

зовнішніми або внутрішніми виразами. Емоції з гіпоталамусу розповсюджуються на всі ефektorні органи. Достатньо виникнути

емоційному збудженню, як негайно включається весь організм в

його вираження. Зовнішні вирази емоцій та почуттів виявляються в

рухах, позах, у руховій та вокальній міміці, інтонаціях мовлення,

рухах очей тощо. Внутрішня або висперальна вираженість переживань яскраво виявляється в серцебитті, диханні кров'яному

тиску, змінах в ендокринних залозах, органах травлення та

виділення. Ця вираженість буває астенічною або стенічною, тобто

виявляється в пригніченні або збудженні.

Зовнішнє або експресивне вираження емоцій і почуттів помітне навіть у немовлят. Але воно ще мало диференційоване, з досвідом, особливо із засвоєнням дитиною мовлення, експресивне

вираження емоцій і почуттів набуває різноманітних відтінків.

Багатство їх настільки велике, що в мові існують близько 5000-6000

слів, якими переважно передаються ті чи інші переживання. З досвідом і розвитком мовлення дитина поступово оволодіває експресивними виразами, певною мірою стримує їх, але це не

значить, що цим самим гальмується емоція. П.К. Анохін вважає, що

у таких випадках пригнічуються лише ті чи інші периферійні

компоненти емоцій – рухи, міміка, сама ж емоція, раз вона виникла, неминуче розповсюджується на інші, головним чином на вісцеральні компоненти. Проте формування витриманості у дітей

позитивно позначається на їхній життєдіяльності та стосунках у колективі.

З оволодінням експресивними способами виразу емоцій і почуттів формується здатність сприймати й розуміти різноманітні форми та відтінки виразу переживань, уміння їх розпізнавати.

Разом з цим розвивається уміння користуватися ними з метою

впливати на інших.

Залежно від обставин і стану організму, його підготовленості до переживань, емоції і почуття можуть бути виражені по-різному. Почуття страху, наприклад, може викликати або астеничну реакцію

скутість, шок, або ж реакцію стеничну. Горе може викликати апатію,

бездіяльність, розгубленість або відповідні енергійні дії.

Форми та інтенсивність виявлення емоцій і почуттів значною мірою залежать від вихованості, рівня культури особистості,

традицій та звичаїв [5]. Це особливо позначається на вираженості їх зовнішніми засобами - мимічними та пантомімічними рухами, жестами. Внутрішнє ж їх вираження (серцебиття, дихання, дія ендокринної системи) відбувається відносно незалежно від соціальних чинників. Емоції і почуття становлять два види специфічних проявів афективної сфери особистості, пов'язаних переживанням ставлення її до навколишнього середовища, інших людей, самої себе.

### 1.3. Емоційні стани

Емоційні стани та форми їх виявлення детермінуються переважно соціальними чинниками, але не можна ігнорувати у з'ясуванні їхньої природи й деяких природжених особливостей людини. Багатство емоційних станів виявляється у формі настроїв афектів, стресів, фрустрацій, пристрастей [14].

*Настрій* - це загальний емоційний стан, який своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус. Розрізняють позитивні настрої, які виявляються у бадьорості, та негативні, які пригнічують, демобілізують, викликають пасивність. *Настрій* - це такий загальний емоційний стан, який виразно не спрямований на щось конкретне. Причини настроїв найрізноманітніші: неспідготовленість до діяльності, страх перед очікуваною невдачею, хворобливі стани, і приємні звістки тощо. Особливе місце серед причин, що викликають настрої, посідає марновірство [14]. Віра в прикмети, особливо негативні, викликає пасивність, страх, розладнує психічну діяльність

особистості. Міра піддатливості настроям має індивідуальний характер. Особи, яким властиве самовладання, не піддаються настрою, не занепадають духом навіть у тих випадках, коли для цього є якісь підстави, а, навпаки, борються з труднощами. Легкодухі швидко піддаються настроям. Вони потребують підтримки колективу.

*Афекти* — це сильне, короточасне збудження, що виникає раптово. Поволодіває людиною такою мірою, що вона втрачає здатність контролювати свої дії та вчинки. Прикладом афектів може бути несподіване переживання - сильна радість, вибух гніву, страх.

У стані афекту порушується саморегуляція організму, яка здійснюється ендокринною системою діяльність внутрішніх органів, послаблюються гальмівні процеси кори великих півкуль головного мозку. І. П. Павлов, аналізуючи афектний стан, зазначав, що людина в стані афекту, що перевищує гальмівну функцію кори [14], говорить і робить те, чого вона не дозволяє собі у спокійному стані і про що шкодує, коли мине афект. Особливо різко виявляється афективний стан при сніжанні, за якого гальмівні процеси значно послаблюються. Афекти викликаються

несподіваними гострими життєвими ситуаціями, в які потрапляє людина. Афект, як і настрій, залежить певною мірою від індивідуальних особливостей людини її темпераменту, характеру, вихованості. Афективні люди часто-густо спалахують без будь-яких для цього причин. Афекти викликають глибокі зміни в психічному житті людини, виснажують її. Людина, виховавши в собі здатність контролювати себе, володіти своїми рухами, може контролювати свої афективні реакції. Разом з тим усім людям

більшою чи меншою мірою властиве афективне життя, без якого вони, як слушно зауважила Л.І.Божович, перетворилися б на пасивних, байдужих істот.

*Стрес* де в чому нагадує афект. Він, як і афект, виникає за напружених умов життя та діяльності, у небезпечних ситуаціях, що виявляються несподівано й потребують негайних заходів. У стресовому стані поведінка значною мірою дезорганізується, спостерігаються безладні рухи, порушення мовлення, помилки в переключенні уваги, у сприйманні, пам'яті та мисленні, виявляються неадекватні емоції [40]. Лише тверді вміння та навички в стресовому стані можуть залишатися без змін. Практика показує, що висока ідейність, дисциплінованість, організованість та самовладання запобігають дезорганізації поведінки за умов стресу.

*Фрустрація* являє собою своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності в стані безнадійності, втрати перспективи. М. Д. Левітов називає такі різновиди фрустрації, як агресивність, діяльність за інерцією, депресивні стани, характерними для яких є сум, невпевненість, безсилля, відчай. Фрустрація виникає у результаті конфліктів особистості з іншими, особливо в колективі, в якому людина не дістає підтримки, співчутливого ставлення. Негативна соціальна оцінка людини, яка затримує її особистісно її значущі стосунки, загрожує престижу, людській гідності, спричиняє стан фрустрації [15]. Він виникає у людей з підвищеною збудливістю, з недостатньо розвиненими гальмівними процесами, у невихованих, розбещених дітей.

*Пристрасті* - це сильні, стійкі, довготривалі почуття, які захоплюють людину, володіють нею і виявляються в орієнтації всіх прагнень особистості в одному напрямі, в зосередженні їх на одній меті. Пристрасть це суттєва сила людини, що енергійно прагне до свого предмета. Вона породжує неослабну енергію в прагненні до мети. Пристрасть виявляється в найрізноманітніших сферах людського життя та діяльності в праці, навчанні, науці, спорті, мистецтві. Вона має вибірковий характер і виявляються не лише в емоційній, а й у пізнавальній, вольовій сферах, у наполегливості.

Пристрасті бувають позитивні та негативні. Навіть позитивна пристрасть, якщо вона заважає діяльності, навчанню, стає негативною. Коли учень, захоплюючись читанням або спортом, пропускає уроки, недосипає, то саме по собі читання книжок з позитивного перетворюється на негативне. Пристрасть до алкоголю, куріння тощо згубно позначається на праці та житті людини.

Позитивні пристрасті захоплення працею, навчанням тією силою особистості, яка породжує велику енергію в діяльності, сприяє продуктивності праці. І. П. Навлов закликав молодь бути пристрасною в роботі та наукових шуканнях. "Пам'ятайте, писав він, що наука вимагає від людини великого напруження і великої пристрасті".

Величезна роль емоцій у виникненні стресових станів, які викликаються ситуаціями сильної напруги - загрози життю, фізичної і розумової напруги, страху, необхідності прийняти відповідальні рішення тощо. Так, Г.Сельє вважав, що в момент дії будь-якого подразника (стрес- фактора) в організмі відбуваються

певні зміни його біологічного тону, тобто виникає стрес (стан напруження реактивності організму).

Під впливом емоцій саме стресові фактори часто викликають різноманітні психосоматичні захворювання, такі як серцева астенія, серцевий напад, бронхіальна астма, виразка шлунку, гіпертонічна хвороба тощо. У стресових ситуаціях вплив емоцій може

паралізувати не тільки психічну діяльність, а й діяльність всього організму. Цікавий факт впливу емоцій на стан людини описаний в

психології під назвою "смерть Буду". Цим поняттям позначається випадок, коли причини смерті носять психогенний характер. Це раптова смерть, що настає під впливом емоційного стресу через декілька годин [22].

Особливе місце займають емоційні (афективні) розлади в психіці. Вони є однією з важливих і актуальних проблем сучасної світової науки. Емоційні розлади присутні як самостійні і як супутні симптоми у багатьох психічних і психосоматичних захворюваннях.

В клінічній практиці широко описані такі розлади емоційної сфери як ейфорія, дисфорія, апатія, депресивні і маніакальні стани, патологічні афекти — пристрасті, фобії та ін. Ці порушення емоційної сфери дуже часто зустрічаються у багатьох захворюваннях великої чи малої психіатрії як обов'язкові симптоми.

Так, при *ейфорії* — патологічне підвищеному раденому настрої — все навколишнє, навіть об'єктивно шкідливе для людини, сприймається в "рожевому кольорі". Чудове самопочуття, що інколи зовсім не відповідає стану здоров'я, призводить до того, що хворий не звертає уваги на прояви хвороби. Це спостерігаються



при туберкульозі, анеміях, кисневій недостатності. Ейфорія спостерігається при легких ступенях сп'яніння

*Дисфорія*, навпаки, похмурий зловбий настрій з підвищеною

дратівливістю і незадоволенням навколишнім середовищем, інколи

навіть з агресивними діями. Часто спостерігається при епілепсії,

причому хворі стають небезпечними.

Якщо дисфорія короткочасне явище, то *депресія* може тривати місяцями. Депресивний стан характеризується як

пригнічений настрій з похмурою оцінкою минулого і сучасного, а

також песимістичними поглядами на майбутнє. Нерідко виникають

думки про смерть і самогубство. Депресія часто спостерігається при

шизофренії, психозах, соматичних, особливо серцево-судинних, захворюваннях.

Дуже тяжким станом є *апатія*, коли повністю відсутня

емоційна діяльність. Спостерігаючи за такими хворими, які не

тільки втрачають інтерес до подій навколишнього світу, а й стають

байдужими до свого власного стану і неохайними, можна особливо

ясно зрозуміти важливе значення емоцій для прояву активності

організму.

При багатьох хворобливих станах спостерігається

патологічний афект. На відміну від афекту фізіологічного, який

супроводжується бурхливою короткочасною емоційною реакцією,

патологічний афект характеризується тим, що людина втрачає

здатність контролювати свої вчинки, керувати ними і не пам'ятає

що вона робила в цей період. Він спостерігається у хворих на

епілепсію, у осіб з органічними ураженнями головного мозку. При

маніях разом з підвищеним настроєм, спостерігаються надмірна активність і прискорений темп мислення.

Отже, вивчення патології емоцій дає нам змогу ще більше зрозуміти їх величезну роль і значення у нормальній життєдіяльності людини.

У виникненні емоційних розладів велику роль відіграло постійне переживання і особливо негативні емоції (тривожність, страх, горе, гнів тощо). Постійне переживання негативних емоцій

швидко перенапружує нервову систему, що призводить до порушення компенсаторних механізмів її вищої діяльності і тому

виникають різні захворювання, особливо невротичні. Емоція страху особливо шкідлива для людини. Вона має астеничний характер і в разі її затягування можуть наступити серйозні наслідки. Організм

важко переносити тривале зменшення надходження кисню до головного мозку, що може виникнути внаслідок пригнічення дихання і кровообігу при страху. При тривалому страху настають

розлади в серцево-судинній діяльності, травленні, обміні речовин, взагалі.

Неможливість виразити гнів також призводить до погіршення самопочуття і стану здоров'я людини, що свого часу довів американський вчений Р. Холт. Постійне втримання прояву гніву (в миміці, жестах, словах) може сприяти розвитку таких захворювань, як гіпертонія, виразка шлунку, мігрень тощо.

Враховуючи той факт, що емоційний фактор є з'єднувальною ланкою між органами психіки і вегетативною сферою, психічна травма доволі часто призводить до одночасного розвитку і

психічних і соматичних, особливо вегетативних і ендокринних порушень.

Порушення емоційної сфери є одним з визначальних моментів

у виникненні і перебігу неврозів і неврозоподібних захворювань.

Неврози частіше виникають у осіб зі слабким і неврівноваженим

типом вищої нервової діяльності. Більшість авторів, які досліджували це питання, поділяють думку, що при невротичних захворюваннях переважно, в першу чергу, порушується емоційна

сфера людини [15]. Так, П.В. Симонов відзначає, що невроз - це переважно порушення емоційної сфери, і що залучення у загальну

картину неврозу думок, дій, вчинків носить вторинний характер, викликаний збудженням емоційних центрів [35, 44-56]. А Ю.А.

Александровський вважає, що неврози - це завжди реакція людини на несприятливу життєву ситуацію (конфліктні взаємовідносини на

роботі, неприємності в сім'ї, обмеження інтересів і потреб, невлаштованість особистого життя, смерть близької людини),

причому велика роль належить особливостям особистісного, і перш за все емоційного реагування на специфічну обставину [19],

М.Г. Айрапетянц, А.М. Вей визначають невроз як психогенне захворювання, що виникає на фоні властивостей особистості і

психічного захисту з формуванням невротичного конфлікту, що функціональних порушень в емоційній, вегетативній соматичній

системах.

Порушення емоційної сфери займає, особливо у психоаналізі,

центральне місце щодо пояснень невротичних захворювань.

Страждаючий на невроз постійно знаходиться у владі обтяжливих переживань страху, занепокоєння, неспокою, незникаючої тривоги.

На думку П.В. Симонова переживання - це та стихія, де руйнівна сила неврозу нав'язує людині перекручені форми її суспільного і особистісного буття.

Тривожність як емоційний стан характеризує багато невротичних захворювань і тому ця проблема вже достатньо досліджена в науковій літературі.

#### 1.4. Особливості емоційних станів дорослої людини

Дорослість неоднорідний віковий період, що починається після юності і триває до кінця життя. У цьому віці продовжується психічний та особистісний розвиток людини, пошук своєї ідентичності (на основі професії та способу життя), розширюються її можливості як суб'єкта діяльності, пізнання, спілкування [36, 360 с.]. На дорослу людину покладаються відповідальність не тільки за реалізацію власного життєвого покликання, а й за долю інших людей. Вона повинна вирішувати безліч складних соціальних завдань, делати професійні та особистісні випробування, переживати втрати, які часто загрожують психічному здоров'ю особистості.

Потужним є прагнення дорослої людини до все більшої незалежності від батьків, інших дорослих у прийнятті рішень, навіть якщо це пов'язане з ризиком для власного благополуччя.

Вона шукає близькості з партнером протилежної статі, усвідомлюючи, що інтимність вимагає взаємної довіри, підтримки, розпочинає сімейне життя

Досягнення соціальної зрілості передумовою самостійності дорослої людини на роботі і у сім'ї, реалізації її здібностей і мрій. Вона здатна критично оцінити життя, приймаючи рішення про правильність обраного життєвого шляху чи шукаючи нову ідентичність.

Розвиток дорослої людини супроводжують кризи тридцятиріччя, середини життя і переходу до старості [28]. Вони можуть бути швидкими або затримуватися в часі й перетворюватися на постійний негативний стан людини. Особливо складні особистісні проблеми можуть перетворити вікову кризу на затьожну життєву зі складним перебігом. Усі кризи дорослості мають спільну природу - кардинальні зміни способу життя й діяльності людини, але причини виникнення і шляхи їх подолання на різних стадіях є різними суто індивідуальними.

Вікові кризи не є неминучими, оскільки розвиток дорослої людини залежить в готовності до пов'язаних із віком змін та проблем дорослого життя. Детальне планування свого майбутнього, внутрішня готовність до активного вирішення проблем сприяють запобіганню кризам дорослості, подоланню складних періодів власного життя.

У психології виділяють наступні вікові або нормативні кризи віку дорослості. У віці ранньої дорослості, приблизно у 23 роки, виникає перша нормативна криза віку дорослості. Вона полягає у тому, що молода людина обирає між «Я реальним» і «Я - ідеальним на користь першого [7].

Фантазії, мрії юності відходять на другий план і поступаються місцем і активній діяльності молодій людині, яка прагне, щоб у її

житті все було унікальне, неповторне і найкраще. Е. Еріксон вважає, що «новоспечений дорослий... готовий злити свою ідентичність з ідентичністю інших». Але якщо ця готовність не знаходить взаєморозуміння у віці ранньої дорослості, то формуються підозріле ставлення до оточуючих, уникаються контакти, що зобов'язують до близькості.

Наступна криза у віці ранньої дорослості виникає приблизно у 33 роки. На цей час людина вже має певний життєвий досвід, який допомагаю їй зрозуміти, що життя не можна прожити по максимуму, що кожна людина має певні можливості, що існує безліч перешкод та обмежень у досягненні мети. Відбувається корекція планів, які особистість на цей час не реалізувала. Виникає потреба почати життя спочатку, знайти нову роботу, змінити місце проживання, розлучитися або вдосконалитися у професійному зростанні. У цьому віці людина краще розуміє себе і визнає неповторність і індивідуальність інших.

Перехід від ранньої до середньої дорослості характеризується кризою 37-40 років, яка має нашу кризи середини життя [28]. Вона полягає в остаточному переосмисленні планів життя, співставленні їх з реальністю корегування особистісних рис. Життя постійно вносить свої корективи час невинно йде вперед і людині інколи здається, що все заплановане, й задумане їй не вдається здійснити, тому вона прагне перебудуватись.

Об'єктивні причини перебігу кризи середини життя і зумовлюють перебудову особистості з урахуванням зміни статусу людини у житті. Вже неадекватною вважатиметься надмірна емоційність, юнацький максималізм, жорсткість у поведінці,

невміння пристосуватися до нових умов життя. Чоловіки знижують свої фізичні можливості, жінки стають менш привабливими, хоч дехто з них може бути неготовим до такої перебудови. Тільки адекватна переоцінка цінностей призведе до оновлення особистості, до її генеративності при входженні у період середньої дорослості.

Перед людиною постає ряд суттєвих завдань, які пов'язані, на думку А. Маслоу, з її самоактуалізацією. Вона прагне стати кращим батьком для своїх дітей, реалізуватися в суспільно-громадському житті, або досягти професійних висот, бути корисною для оточуючих, цікавою у спілкуванні [28]. Такі прагнення потребують постійної роботи над собою, постійного удосконалення своїх ролей.

Будь-яка криза - це емоційний дискомфорт. Причина просту: людина не одержує того, що йому потрібно. А потрібна їй одна річ реалізована самототожність, тобто розуміння того, хто ти, прийняття себе таким реалізація цього. Зрештою криза постає водночас і як загроза для особистості, і як можливість для росту [4].

Кризу можна визначити як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення. Переживання людиною кризи тісно пов'язане зі ступенем усвідомлення кризового стану. Деякі люди мають змогу відверто зізнатися собі у гострих проблемах, які нагромадились, у погіршенні працездатності, появі соматичних симптомів, ускладненнях у спілкуванні, тривожності, дратівливості тощо. Інші, не помічаючи наближення чи навіть розгортання кризової ситуації, намагаються сховатися від необхідності усвідомлення скрутних

життєвих обставин і воліють захворіти або вдатися до алкоголю, щоб уникнути вирішення актуальних проблем.

Усвідомлення кризового стану збільшується із зростанням

рівня особистісної зрілості [36], із здатністю до рефлексії, яка у кожної людини особлива, специфічна. Ці можливості можна

розвинути, вони залежать деякою мірою від індивідуального досвіду попереднього розв'язання складних життєвих колізій.

Серед найнеприємніших кризових переживань слід згадати

неможливість прогнозувати власне майбутнє. Потреба вийти за межі | сьогодення є притаманною кожній людині. У скрутних

життєвих обставинах майбутнє звужується, перспектива втрачається, і тривога з приводу завтрашнього дня, небажаних несподіванок, можливих неприємних сюрпризів починає негативно

впливати на самопочуття, працездатність, стосунки з оточуючими, смак до життя як такий.

У житті кожного можна проаналізувати ситуації з невизначеним майбутнім. Це, наприклад, складні життєві обставини, коли людина вперше чує про небезпечний діагноз від

лікаря, коли вона стикається із загостренням хвороби у когось із близьких, коли треба поміняти роботу, місце проживання, колектив

співробітників, до якого вона звикла, коли у сім'ї переживається народження дитини, закінчення школи, весілля, ремонт або інші значні зміни. Тоді уявлення про найближче майбутнє

затмарюється, стає нечітким, невизначеним, і страх перед чимось новим, невідомим, незбагненим, просто незвичним, перед

необхідністю адаптації, відмови від старих звичок починає переслідувати людину, забираючи енергію, знесилюючи.



У кризовому стані виникає стійке почуття нереальності того, що відбуваються. Здається, такого просто не може бути, це якийсь страшний сон, жах, хвора фантазія. Обставини складаються таким чином, що повірити у власні сили у можливість подолати перешкоди спочатку дуже важко, і тому особистість "ховається" за почуття недійсності, несправжності, нападковості. Переживаючи кризову ситуацію, людина відчуває, як хвилі прикрасі, болю, образ, туги, відчаю раптом поглинають її всю, стають на деякий час може нестерпними, потім потроху слабшають, щоб навіть без зовнішніх поштовхів посилитися знов.

Процес негативних емоційних переживань є хвилеподібним, і знання про це дає змогу особистості перетерпіти напад страждання, перечекаати пік болю, передчуваючи обов'язкове полегшення. Вкрай болючі емоційні стани, посилюючись зменшуються. знов і знов, потрохи слабшають, хвилі переживань.

Зріла особистість вмiє регулювати власні негативні емоційні стани, вона терпляче ставиться до тих недоліків, яких ще не може позбутися. У неї є нормальне почуття реальності: вона бачить речі такими, якими вони насправді є, а не такими, якими вона хотіла би їх бачити. Все це зменшує навантаження на емоційну сферу особистості і допомагає подолати життєві кризи.

НУБІП У КРАЇНИ

НУБІП У КРАЇНИ

### Висновок до першого розділу

# НУБІП України

Між зовнішнім проявом емоцій, фізіологічними процесами і

психічними переживаннями існує найтісніший зв'язок. Ця єдність проявляється в усіх психічних процесах. Саме ця здатність емоцій

# НУБІП України

мобілізувати всю діяльність організму від процесів вищої нервової діяльності до елементарних біохімічних процесів, і пояснює необхідність емоцій для людини.

Являючись важливою складовою частиною психічної діяльності людини, емоції (як і почуття) не тільки виникають при задоволенні чи незадоволенні фізичних і духовних потреб, а й самі стають її важливішою і потребою. Супроводжуючи практично будь-які прояви активності суб'єкта, емоції є одним з головних механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності і поведінки, спрямованих на задоволення актуальних потреб.

# НУБІП України

Необхідність емоцій (як позитивних, так і негативних) відчувається людьми навіть інтуїтивно. Існує цілий ряд причин, що обумовлюють необхідність емоцій для людини. По-перше, саме

емоційна оцінка зовнішніх впливів і внутрішніх потреб людини викликає в неї спонукання до дії. У людини на основі біологічних

# НУБІП України

потреб (в їжі, в кисні, в безпеці тощо), але у відповідності з її соціальною природою виникають суто людські потреби. По-друге, емоції не тільки спонукують до діяльності, а й є обов'язковою

умовою для її здійснення. По-третє, емоції людини тісно пов'язані з її мисленневою діяльністю.

# НУБІП України

Емоції притаманні людині як особистості і виражають її ставлення до об'єктів її почуттів.

Внутрішня невідповідність між небажаними емоціями і

можливостями особистості щодо їх регуляції призводить до невротизації, розвитку психосоматичних захворювань (гіпертонічної хвороби, виразкової хвороби, цукрового діабету, бронхіальної астми, шкірних захворювань тощо), формування саморуйнівних звичок (алкоголізація, паління, переїдання тощо).

Емоції прикрашають життя особистості. Вони сприяють творчому підйому, інтенсифікують інтелектуальні процеси, сприяють стійкості уваги тощо. Позитивні емоції мають могутній антистресовий, оздоровчий вплив.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

# РОЗДІЛ II

## РЕГУЛЯЦІЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙ

### 2.1. Способи регуляції емоційних станів

Проблема регуляції емоційних станів є однією із найважчих в психології й одночасно відноситься як до фундаментальних, так і до прикладних проблем.

Для зняття емоційної напруги Р. М. Грановська [9] пропонує такі прийоми управління своїми емоціями і виходи зі стресу: переключення уваги, концентрування її не на значимості результату, а на аналізі причин, технічних деталях, завданнях і тактичних прийомах; попередження розробки запасних стратегій, шляхів відступу, що зменшує шанс отримання несприятливих рішень; розрядка емоційної напруги в русі, у фізичному навантаженні; переключення на інші не менш важливі види діяльності, новий домінуючий центр збудження в корі головного мозку може пригнітити або хоч би ослабити вогнище збудження, яке пов'язане зі стресом, у випадку поразки загальна переоцінка значимості ситуації за типом "і не дуже-то і хотілось", зниження суб'єктивної значимості події; використання систем спеціального тренування, в яких самі фактори неочікуваності та раптовості стають предметом навчання, наприклад у комп'ютерних іграх.

В даний час розроблено багато різних способів саморегуляції: релаксаційне тренування, аутогенне тренування, десенсибілізація, реактивна релаксація, медитація і інші. Окремі способи регуляції емоційного стану (наприклад, використання дихальних вправ, психічна регуляція, використання «захисних механізмів», зміна

спрямованості свідомості) в основному вкладаються в три глобальні способу, зазначених Ізард: 1) за допомогою іншої емоції; 2) когнітивна регуляція; 3) моторна регуляція.

*Перший спосіб регулювання* передбачає свідомі зусилля, спрямовані на активацію іншої емоції, протилежною тій, яку людина переживає і хоче усунути.

*Другий спосіб* пов'язаний з використанням уваги і мислення для придушення небажаної емоції або встановлення контролю над нею. Це перемикання свідомості на події та діяльність, викликають у людини інтерес, позитивні емоційні переживання.

*Третій спосіб* передбачає використання фізичної активності як каналу розрядки виник емоційної напруги.

Психічна регуляція пов'язана або з дією ззовні (іншої людини, музики, кольору, природного ландшафту), або з саморегуляцією. І в тому і в іншому випадку найбільш поширеним є спосіб, розроблений в 1932 році німецьким психіатром І. Шудтц (1966) і називається «аутогенним тренуванням». В даний час з'явилося багато його модифікацій [23].

Поряд з аутогенним тренуванням відома й інша система саморегуляції - «прогресивна релаксація» (м'язове розслаблення).

При розробці цього способу Е. Джекобсон виходив з того факту, що при багатьох емоціях спостерігається напруження скелетних м'язів.

Звідси він відповідно до теорії Джемса-Ланге для зняття емоційної напруженості (тривоги, страху) пропонує розслаблювати м'язи.

Цьому способу відповідають і рекомендації зображати на обличчі

посмішку у випадку негативних переживань і активізувати почуття

гумору. Переоцінка значущості подій, розслаблення м'язів, після

того як людина посміялася, і нормалізація роботи серця - ось складові позитивного впливу сміху на емоційний стан людини.

А. В. Алексєєвим створена нова методика, названа «психорегулюючим тренуванням», яка від аутогенного відрізняється тим, що в ній не використовується навіювання «відчуття тяжкості» у різних частинах тіла, а також тим, що в ній є

не тільки заспокійлива, але і збудлива частина. До неї включені деякі елементи з методик Е. Джекобсона та Л. Персиваля

Психологічною основою цього методу є безпристрасна концентрація уваги на образах і відчуттях, пов'язаних з розслабленням скелетних м'язів.

Фізіологічною основою психорегулюючого тренування є факт, що м'язова система за рахунок пропріорецептивної

імпульсації є одним з головних стимуляторів головного мозку (із загального потоку, по де даними, на частку скелетних м'язів

припадає 60%). Тому, розслаблюючи м'язи, можна послабити ще тонізуючий вплив (про що свідчить зменшення відчуття

електричного подразнення і відповідної реакції на нього, а також

колінного рефлексу), а напружуючи м'язи, можна цю тонізацію збільшити.

Правда, слід зазначити, що якщо довільно напружувати м'язи вміють вже й маленькі діти, то з довільним розслаблення м'язів

(мається на увазі їх розслаблення у порівнянні зі станом спокою)

справа йде гірше.

*Зміна спрямованості свідомості.* Варіанти цього способу саморегуляції різноманітні. Відключення (відволікання) полягає в

умінні думати про що завгодно, крім емоційних обставин.

Відключення вимагає волевих зусиль, за допомогою яких людина намагається зосередити увагу на сторонніх об'єктах і ситуаціях.

Переключення пов'язане зі спрямованістю свідомості на яку-небудь цікаву справу (читання захоплюючої книги, перегляд фільму і т. п.) або на діловий бік майбутньої діяльності. Як пишуть

А. Ц. Пуні і Ф. А. Гребанс, перемикання уваги з боїсних роздумів на ділову сторону навіть майбутньої діяльності, осмислення труднощів через їх аналіз, уточнення інструкцій і завдань, уявне

повторення майбутніх дій, зосередження уваги на технічних деталях завдання, тактичних прийомах, а не на значущості результату, дає кращий ефект, ніж відволікання від майбутньої діяльності.

Зниження значимості майбутньої діяльності або отриманого результату здійснюється шляхом додання події меншої цінності або взагалі переоцінки значущості ситуації на кшталт «Не дуже-то й хотілося», «Головне в житті не це, не варто ставитися до того, що трапилося, як до катастрофи», «Невдачі вже були, і тепер я ставлюся до них по-іншому» і т. д.

Наведені ситуації є, по суті, одним з варіантів використання контрфактичного мислення (контрфакту). У когнітивної психології розроблена концепція функціональної ролі контрфактичного мислення. Це мислення в умовному способі постину «якби ..., то ...».

Наприклад, після не дуже успішної здачі іспиту студент думає: «Якщо б я не сидів стільки за комп'ютером, то цілком міг би скласти іспит на четвірку», або: «Якщо б я вчора не перегорнув підручник, то я не отримав би на іспиті навіть трійку». У першому випадку студент конструює альтернативний сценарій подій, який міг би

привести до кращого в порівнянні з реальністю розвитку подій.

Такого роду контрфакт називають тим, що йде вгору. У другому випадку, навпаки, вибудовується сценарій, за яким нинішній стан

сприймається як відносно добрий, так як могло б бути і гірше. Це

контрфакт той, що йде вниз. Саме його й треба використовувати,

щоб поліпшити свої емоційний стан.

Зняти у себе емоційну напругу допомагають наступні способи:

1. Отримання додаткової інформації, яка знімає невизначеність ситуації.

2. Розробка запасних відступних стратегій досягнення цілі на випадок невдачі (наприклад, якщо не піду в цей інститут, то піду в інший).

3. Відкладання на час досягнення мети у разі усвідомлення неможливості зробити це при наявних знаннях, засобах і т. п.

4. Фізична розрядка. Оскільки при сильному емоційному переживанні організм дає мобілізаційну реакцію для інтенсивної м'язової роботи, потрібно йому дати цю роботу. Для цього можна

зробити тривалу прогулянку, зайнятися якою-небудь корисною

фізичною роботою і т. д. Іноді така розрядка відбувається у людини

як би сама собою: при крайньому порушенні він бігає по кімнаті,

перебирає речі, рве щось і т. д. Так (мимовільне скорочення м'язів

обличчя), що виникає у багатьох в момент хвилювання, теж є

рефлекторною формою моторної розрядки емоційної напруги.

5. Слухання музики.

6. Написання листа, запис у щоденнику з викладенням ситуації причини, що викликала емоційне напруження.



Рекомендують розділити аркуш паперу на дві колонки. У ліву слід записати в порядку убутання значущості всі негативні наслідки події. У праву тер що можна протиставити того, що трапилось, якщо можливо, то і позитивні наслідки, в тому числі витягнуті уроки. Таким чином можна відрізнити невдачу від катастрофи, негаразди від біди. Цей спосіб більше підходить для людей замкнених і закритих. Використання цього аналітичного способу можливо і при діалоговому варіанті, коли хтось інший показує суб'єкту значимість що сталося в іншому світлі (за принципом «немає худа без добра»).

7. Використання захисних механізмів. Небажані емоції можна подолати або зменшити їх вираженість за допомогою стратегій, званих механізмами захисту. З. Фрейд виділив кілька таких захистів:

*Ідентифікація* - процес присвоєння установок і поглядів інших людей. Людина переймає установки могутніх в його очах людей і, стаючи схожим на них, менше відчуває свою безпорадність, що призводить до зниження тривоги.

*Проекція* - це приписування своїх власних асоціальних думок і вчинків комусь іншому: «Це зробив він, а не я». За суті, це перекладання відповідальності на іншого

*Зсув* - підміна реального джерела гніву або страху кимось або чимось. Типовим прикладом такого захисту є непряма фізична агресія (виміщення зла, досади на об'єкті, що не має відношення до ситуації, що виклик емоції)

*Заперечення* - це відмова визнати, що якась ситуація або якісь події мають місце. Мати відмовляється вірити, що її сина вбили на

війні, дитина при смерті улюбленого їм домашньої тварини робить вигляд, ніби він все ще живе і спить з ними ночами. Цей вид захисту більш характерний для маленьких дітей.

*Витіснення* - крайня форма заперечення, несвідомий акт стирання в пам'яті що лякає або неприємної події, що викликає тривогу, негативні переживання.

*Регресія* - повернення до більш онтогенетично ранніх, примітивних форм реагування на емоціогенну ситуацію.

*Реактивна освіта* - поведінка, протилежна до наявних думок і бажань, що викликає тривогу, з метою їх маскуваня. Властиво більш зрілим дітям, але й дорослим. Наприклад, бажаючи приховати свою закоханість, людина буде проявляти до об'єкту обожнювання недружніх, а підлітки агресивність. Наполегливі спроби впливати на дуже схвильовану людину для її заспокоєння за допомогою умовлянь, переконань, навіювань, як правило, не бувають успішними з-за того, що з усієї інформації, яка повідомляється, вона вибирає, сприймає і враховує тільки те, що відповідає її емоційному стану. Більше того, емоційно збуджена людина може образитися, вважаючи, що її не розуміють. Краще дати такій людині виговоритися і навіть поплакати. «Сльоза завжди змиває щось і розраду несе», писав В. Гюго. 8. Використання дихальних вправ, на думку В. Л. Маринчук (1967), Р. Деметер (1969), О. А. Чернікова (1980) та інших психологів та фізіологів найбільш доступним способом регулювання емоційного збудження.

9. Канадський учений. Л. Персіваль запропонував використовувати дихальні вправи у поєднанні напругою і

розслаблення м'язів. Роблячи затримку дихання на тлі напруження м'язів, а потім спокійний видих, супроводжуваний розслаблення м'язів, можна зняти надмірне хвилювання.

10. Індивідуальні особливості управління емоційним станом.

Ф. П. Космолінська (1976) і А. К. Попов (1963) в залежності від вираженості самоконтролю передстартового стану виявили два типи людей. Перший тип високим рівнем самоконтролю не виявляв вихід вегетативних показників (шкірно-гальванічна реакція, частота серцевих скорочень, дихання) за межі верхніх меж фізіологічної норми. У них якість виконання завдань не знижувався. Другий тип з низьким рівнем самоконтролю відрізнявся нервово-емоційною напругою, що зовні виражалася в психічному порушенні або, навпаки, в депресії, що виражається в прагненні «скрутити» підготовку до діяльності. Це супроводжувалося вегетативними зрушеннями: тахікардією, гіпергідрозом, спонтанними коливаннями шкірно-гальванічної реакції, порушення сну.

## **2.2 Психологічний тренінг самопізнання як засіб регуляції емоційних станів**

Завдяки активності самопізнання особистість перестає бути продуктом зовнішніх обставин, набуває здатності до самотворення, самоактуалізації. Адекватна самооцінка та високий рівень рефлексивних здібностей, суперечлива Я-концепція (забезпечена за К. Роджерсом, уявленнями про і характеристики та здібності, уявленнями про себе відносно інших людей та навколишніх,

цінностями та ідеалами) обумовлюють високий рівень мотивації особистісного і професійного зростання, постійне розширення життєвого простору. Свідомість особистості виступає як відкрита

система, що знаходиться у постійній взаємодії з іншими, система інтерсуб'єктна за своєю природою (М. Мамардашвілі). Це вимагає

від людини спеціальних умінь збереження власного психічного гомеостазу, витримки і терпіння, тому особистість повинна володіти хоча б найпростішими методами і прийомами

саморегуляції, відбір і використання повинно базуватись теж на знаннях про власні особистісні характеристики. Самопізнання -

невід'ємний компонент психічного життя особистості, що сприяє повноцінному функціонуванню": форма свідомості, що передбачає активність і самостійність особистості як суб'єкта своєї

життєдіяльності. Процес самопізнання це кропітка робота, що вимагає від суб'єкта значних зусиль, невпинної праці над собою,

оскільки самопізнання взаємодіє з психічними утвореннями, якостями, властивостями, які або сприяють його розгортанню, або гальмують. Необхідною умовою розвитку особистості виявляється

її постійне перебування в стані самопізнання", розвиток рефлексивних здібностей. Хорошу можливість для цього надає психологічний тренінг самопізнання.

Одне з найбільш поширених визначень психологічного тренінгу звучить так: "Це сукупність групових методів формування умінь і навичок самопізнання, спілкування і взаєморозуміння людей в групі" [20].

Визначаючи межі поняття психологічний тренінг", І. Вачков пише: "Сучасне розуміння тренінгу включає в себе багато

традиційних методів групової психотерапії і психокорекції, що спонукає шукати його джерела різних напрямках клінічної психотерапії в групах" [3].

Психологічний тренінг, на відміну від бізнес-тренінгів, застосовують для розвитку навичок самопізнання, рефлексії, зміни ставлення до себе й інших, вироблення навичок саморегуляції, розвитку емоційної гнучкості, поліпшення соціальної адаптації учасників, поглиблення досвіду психологічної інтерпретації поведінки інших людей.

Використання психологічного тренінгу для забезпечення самопізнання і самовдосконалення передбачає елементи психокорекції і психотерапії. В результаті людина не тільки вдосконалює свою поведінку, а й змінює всю систему взаємовідносин з соціальним оточенням.

Психотерапія завжди спрямовується на виправлення симптомів дезадаптованої поведінки особистості, а тренінг розглядається як засіб прискорення психологічного розвитку і самореалізації особистості, яка нормально функціонує.

Психологічний тренінг орієнтований на вплив, на груповий розвиток за допомогою оптимізації форм міжособистісного спілкування.

Визначаючи тренінг як психологічний вплив, Л. Петровська зазначає: "Весь курс тренінгу і кожне окреме його заняття можна розглядати як ситуацію впливу... Методи коливу прямо орієнтовані на втручання розвитку групи чи особистості з метою викликати певні зміни" [13].

Мета тренінгу саморегуляції - стимуляція пізнання і особистісного зростання його учасників шляхом аналізу стандартних неконструктивних настановлень, навчання навичкам саморегуляції думок, реакцій та емоцій, активізація позитивного мислення, розвиток впевненості в собі, Тренінг дозволяє людині усвідомити свої нові можливо [44].

Унікальність тренінгів самопізнання полягає в тому, що ніхто не говорить, як слід прожити своє життя. Учасники саме вчаться інакше бачити себе і навколо, а відтак роблять цінні для себе відкриття. Завдяки процесові відкриття учасник отримує доступ до нових рівнів свободи вибору особистої сили, необхідних для створення майбутнього.

Тренінг самопізнання - це можливість познайомитися із самим собою - особливостями свого характеру, мислення, сприйняття. Це дослідницький процес пізнання себе, а також процес набуття нових навичок. Це метод надання психологічної допомоги, який свідомо, планомірно і систематично застосовується в невеликій організованій групі клієнтів з метою зміни їх ставлення до соціального оточення і власної особистості.

Тренінгова група є певною моделлю реального життя, де учасники проявляють відносини, настановлення, способи емоційного реагування і поведінкові реакції, які дозволяють їм вийти на розуміння і корекцію своїх проблем за рахунок міжособистісної взаємодії, групової динаміки.

Тренінг самопізнання спрямований на вирішення наступних завдань [43]:

НУБІП України

НУВБІП УКРАЇНИ

-розвиток адекватного розуміння самого себе і здійснення корекції самооцінки

НУВБІП УКРАЇНИ

-розвиток уміння і потреби в пізнанні інших людей,

гуманістичного ставлення до них;

-формування життєвих планів і корегування ціннісних орієнтацій;

НУВБІП УКРАЇНИ

-розвиток емоційної стабільності у складних життєвих ситуаціях, розвиток уміння долати життєві труднощі.

К. Рудестам [33, 384 с.] відзначає, що член тренінгової групи є водночас і учасником, який може експериментувати зі змінами поведінки, і спостерігачем, який може контролювати результати цих змін. Перед членами групи постає завдання дослідити і проаналізувати власні сольно-перцептивні і комунікативні можливості, характеристики, і в цьому сенсі вирішити діагностичну задачу.

НУВБІП УКРАЇНИ

Додатково до цього під час всього циклу постає завдання аналізу конкретних ситуацій. Ситуації можуть бути „спровоковані“, задані ведучим, або ж вони виникають спонтанно в ході становлення відносин:

Тренінг також сприяє поліпшенню самовираження через міміку, жести, рухи і вдосконалення сприйняття інших шляхом фіксації таких самих сигналів, тобто активізує мову спілкування".

При розробці та проведенні тренінгу традиційно дотримуються наступних етапів [13, 80 с.].

НУВБІП УКРАЇНИ

На першому етапі тренінгу відбувається виведення з внутрішнього плану у зовнішній неконструктивних елементів і моделей поведінки. В біхевіоризмі це демонстрація завчених

навичок, в психоаналізі усвідомлення неусвідомлених мотивів і бар'єрів, в гуманістичній психології - усвідомлення своєї неаутентичності.

На цьому етапі учасникам пропонується вирішувати поставлені завдання так, як вони можуть робити це без стороннього втручання спеціального навчання. Ця стадія має діагностичний характер. Тільки виведення проблемних областей з внутрішнього плану в зовнішній поведінковий створює серйозну передумову для їх наступної корекції.

В процесі тренінгу учасники мають можливість через механізми зворотного зв'язку з групою та з ведучим діагностувати свої "проблемні області", які потребують змін. Як засвідчили численні дослідження ефекту тренінгу, а також досвід психокорекції, такі знання мають внутрішню представленість, вони важко піддаються усвідомленню і вербалізації.

Звичайно учасники приходять на тренінг розмитим відчуттям проблеми. Вони не можуть чітко охарактеризувати її причини і джерела. В повільному їх відчуття і уявлення уточнюються і конкретизуються через механізми зворотного зв'язку, емпатію, ідентифікацію і рефлексію. Саме цей механізм стимулює учасників до правдивішого і глибокого самоаналізу та самоусвідомлення.

Л. Виготський писав, що "особистість стає для себе тим, що вона є в собі через те, що вона являє собою для інших" [44, 128 с.].

Зворотний зв'язок стимулює процеси ідентифікації і рефлексії.

Ідентифікація і рефлексія - це дві сторони однієї медалі: процес усвідомлення себе через іншого.



Ідентифікацію визначають як уподібнення себе іншому. Це поняття відображає важливий експериментально доведений факт: одним найпростіших способів розуміння іншої людини є уподібнення себе їй. Рефлексію в традиціях вітчизняної психології описують як процес самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів і станів. Цей процес, що розгортається в контексті спільної діяльності в ході тренінгу, трактується як усвідомлення суб'єктом того, як насправді його сприймають і оцінюють інші.

Ще один важливий аспект виведення з внутрішнього плану у зовнішній неконструктивних елементів і моделей поведінки полягає ось у чому: щоб інтеріоризовані форми інструментальних дій змінити. Їх необхідно знову винести назовні.

Ефективність пізнання значно зростає, коли учасник тренінгу виходить з позиції пасивного спостерігача і перетворюється на активного учасника процесу. Ця форма навчання, що отримала назву „реципрокного“, передбачає активне маніпулювання зі своєю поведінкою в зовнішньому плані, а потім інтеріоризацію вдосконалених форм поведінки всередину [13, 80 с.].

Другий етап - побудова моделей ідеальної поведінки на зовнішньому. Представники поведінкової психології здійснюють це через штучне створення еталону у формі відеозапису або гри. Психодинамічний підхід особливо виокремлює етап виникнення "звільненої, очищеної" особистості. В гуманістичному підході еталоном найчастіше стає поведінка або ведучого. бо учасників, які усвідомили істинну цінність своєї особистості і прийняли себе такими, якими вони є. Інакше кажучи, застосовуючи стратегії пошуку аналогів, комбінування, реконструювання тощо, ведучий і

учасники тренінгу знаходять оптимальні моделі поведінки в кожній конкретній ситуації.

Звичайно, ведучий не має рецептів "ідеальної поведінки",

готових відповідей на запитання. Практична психологічна допомога передбачає спільну діяльність психолога і клієнта, а в ході

тренінгу - його учасників. І тільки в процесі такої спільної

діяльності народжується продукт, який в однаковій мірі є надбанням обох сторін. Іншими словами, психологу- ведучому

доводиться щоразу вибудовувати спільно з учасниками тренінгу

ідеальні моделі поведінки з урахуванням вікових, гендерних і

рольових особливостей учасників.

Трансформація поведінки можлива тільки у зовнішньому плані з наступною інтеріоризацією її змінених форм. Ця можливість

проявляється лише з використанням програвання проблемних

ситуацій у зовнішньому плані. Ведучий і учасники тренінгу

маніпулюють спільною поведінкою, разом шукають варіанти

оптимальної взаємодії, поведінки та реакцій і доводять їх до досконалості.

Важливим етапом тренінгу стає етап зміни смислових настановлень особистості.

Смислове настановлення викликається мотивом діяльності і

виражає в діяльності особистісний смисл у вигляді готовності, тенденції до збереження спрямованості даної діяльності в цілому

[13, 80 с.].

Суб'єктивно зміна смислових настановлень відчувається як

розширення кругозору чи усвідомлення чогось нового. Зміна

настановлень стає першим поштовхом до оволодіння новими

варіантами поведінки. При цьому "Я" виступає як зміст, що усвідомлюється та освоюється, тобто є об'єктом власного розвиваючого впливу людини. Оволодіння будь-якими новими

знаннями передбачає певні зусилля стосовно організації пізнавальної діяльності в такий спосіб, щоб у ній стало можливим

як використання вже надбаних знань, так і поява нових "зона найближчого розвитку".

Таким чином, участь в тренінгу самопізнання дозволяє впорядковувати і розширювати ставлення до світу, до себе і собі подібних створювати нову зону найближчого розвитку.

Одержання нових знань стає першим етапом на шляху трансформації людиною своєї поведінки в бік її більшої адекватності і ефективності.

Однак саме по собі усвідомлення необхідності зміни і вироблення нових смислових настановлень не є достатньою

умовою для реальної зміни поведінки. Таке усвідомлення може бути лише першим етапом справжньої трансформації. Справжня трансформація стає очевидною тоді, коли змінені елементи

поведінки засвоєні особистістю і, отже, стають довільними і усвідомленими.

Заключний етап - модифікація поведінки учасників групи задля максимального наближення до еталону та закріплення його у внутрішньому плані. У поведінковій психології це досягається

через диференціацію підкріплення - позитивне підкріплення успішної поведінки та руйнування старих штампів.

Психоаналітичні групи На завершальній стадії „звільняються" від тиску неефективних сценаріїв та інших конструктів несвідомого

В гуманістичній психології спеціально обговорюються і закріплюються основні принципи самоактуалізованої поведінки.

Психолог-тренер в процесі тренінгу виокремлює успішні техніки поведінки в інтрапсихічному плані, переводить їх в план інтерпсихічний і допомагає учасникам змінювати їх інтрапсихічний план, що формує нову поведінку.

При виконанні всіх пунктів цієї схеми учасники тренінгу не тільки оволодівають, але й присвоюють собі процедури досконалої поведінки [43, 144 с.].

Результати практичних досліджень демонструють, що психологічний тренінг (зокрема, тренінг самопізнання) змінює світогляд його учасників у пункті сиринняття еплікування: людина починає усвідомлювати можливість довільного оволодіння власною поведінкою та реакціями з використанням набутого іншими людьми досвіду в якості опосередкованих знарядь.

Тренінг самопізнання стимулює аналітичну активність, озброює учасників інструментами і прийомами аналізу та наочно демонструє перевагу таких підходів. опосередковуюча Отже дія психологічний тренінг закладає механізм Як структурована цілеспрямованого самовдосконалення. У своїх відгуках учасники називають це стимулом, поштовхом до самовдосконалення".

Слід відзначити, що формування нової поведінки в інтерпсихічному плані не означає однозначної видозміни поведінки і реакцій. Для того, щоб сталися стійкі зміни в поведінці і реакціях учасників, які пройшли тренінг, необхідно не просто оволодіти, але й присвоїти нові форм поведінки. Між знанням про те, як

НУБІП України

здійснювати ту чи іншу дію, і включенням цієї дії у свій постійний поведінковий арсенал видно прірву.

Кожне заняття змістовно поділяється на 3 етапи:

1) рефлексивний. На даному етапі учасникам надається можливість усвідомити особливості своїх пошукових та конструктивних дій, зафіксувати власні труднощі самопізнання, що забезпечує мотиваційне включення у роботу групи; об'єктивування й усвідомлення особливостей власних принципово важливих особистісних якостей здійснюється за допомогою прийомів, дистанціювання" ( виділення у якості об'єктів аналізу своїх думок, вражень, поведінки тощо) та децентрації" ( завдяки виконанню завдань, пов'язаних із необхідністю реагувати на ситуацію від імені іншої особи). Спонуками до постійного рефлексування виступали також фіксація і чітке формулювання своїх труднощів при виконання завдань, необхідність надавати зворотній зв'язок іншим учасникам групи. Активізації рефлексивних процесів сприяли також запозичені з психодрами прийоми проведення рольових ігор-обмін ролями, "двійники";

2) експериментальний або власне учбовий, пов'язаний з оволодінням конкретними особливостей; знаннями про Характеристики певних психологічних

3) інтегруючий, протягом якого учасники мають змогу результати власної пошуково-перетворювальної активності асимілювати в уже наявну систему психологічних знань, умінь і навичок. Кожне заняття звичайно починається з привітань учасників, надання

емоційної підтримки, тим хто її потребує. Після того, як фасилітатор визначить готовність групи до роботи, учасникам повідомляється мета і завдання поточного завдання. Виконання

кожного з запланованих заходів завершується її обговоренням, проте, у деяких випадках використовується прийом незавершеної дії,

коли особливо емоційно та інтелектуально насичене завдання залишається без рефлексивного аналізу, спільного обговорення, які

переносяться на наступне заняття з метою стимулювання творчої пошукової активності

учасників групи. Очікується, що психологічна регуляція

емоційних станів може відбутися завдяки механізмам рефлексії, емпатії, ідентифікації і зворотнього зв'язку.

Задачі тренінгу:

1. Формування навичок рефлексії і самоаналізу.
2. Оволодіння методами і прийомами саморегуляції.
3. Освоєнні більш ефективних способів взаємодії з іншими.

Учасники: дорослі люди старше 20 років.

Час: 12-16 годин.

### Програма тренінгу

№	Задачі	Тренінгові дії	Час хв.	Критерії ефективності
1.	Знайомство	1.Оформлення карток візиток 2.Ознайомлення з правилами роботи у групі 3.Інтерв'ю	10 5 10	
2.	Зняття емоційної напруги і створення сприятливого	1.Дзеркало 2.Знайти пару 3.Асоціації	15 10 20	Невербальна оцінка учасників і зворотній

	мікроклімату групи	У		зв'язок при обговоренні
3.	<p>1. Пізнання себе через взаємодію</p> <p>2. Формування установок на взаємопорозуміння</p> <p>3. Розширення репертуару способів взаємодії</p> <p>4. Розвиток навичок невербальної комунікації</p> <p>5. Формування установок на виявлення позитивних якостей</p>	<p>1. Хресики-нулики</p> <p>2. Спиною до спини</p> <p>3. Переказ тексту</p> <p>4. Хто ти для мене</p> <p>5. Сльпий</p> <p>6. Я тебе розумію</p> <p>7. Тонка павутина</p> <p>8. Доварливе падіння</p> <p>9. Комісійний магазин</p> <p>10. Прохання</p> <p>11. Марсіанець</p> <p>12. Подаруй мені...</p> <p>13. Комплімент</p> <p>14. Груповий портрет</p> <p>15. Невербальний подарунок</p> <p>16. Аплодисменти по колу</p>	<p>20</p> <p>15</p> <p>40</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>15</p> <p>60</p> <p>20</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>10</p>	
4.	<p>1. Розвиток вміння розпізнання емоції</p> <p>2. Зняття емоційної напруги</p> <p>3. Формування навичок збереження психічної рівноваги</p>	<p>1. Настрій і мандрівка</p> <p>2. Мінілекція</p> <p>3. Називаємо почуття</p> <p>4. Емоції в картинках</p> <p>5. Прередаю емоцію</p> <p>6. Дерево</p> <p>7. Зажим</p> <p>8. Нове місце</p> <p>9. Зайди в круг</p> <p>10. Три ім'я</p> <p>11. Міні лекція</p> <p>12. ABC в парах</p> <p>13. Зато...</p> <p>14. Вода-земля-повітря-вогонь</p> <p>15. Медитація</p> <p>16. Підсумкове обговорення</p>	<p>10</p> <p>20</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>20</p> <p>15</p> <p>20</p> <p>15</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>20</p>	<p>Невербальна оцінка учасників і зворотній зв'язок при обговоренні</p>

## Висновки до другого розділу

Найважливішим фактором емоційного життя людини є взаємодія з іншими людьми, спілкування, установлення емоційного контакту, двосторонніх відносин. Емоції становлять найважливіший компонент життя людини. Саме тому необхідно намагатися контролювати, аналізувати й розвивати свою емоційну сферу.

Арсенал способів саморегуляції досить широкий. Оволодіння ними робить нервову систему людини більш стійкою до перевантаження і емоційних напружень. Одним з цих способів є психологічний тренінг.

Тренінги є цілісною психолого-педагогічною системою, здатною надати допомогу людині в глибинному пізнанні іншої людини й самої себе. Багаторівневий зворотний зв'язок від учасників навчання дозволяє кожному побачити своє відзеркалення в очах інших людей й одержати інформацію про те, як сприймається його поведінка в певній ситуації, зрозуміти обмеженість власних засобів спілкування, їх недосконалість, а також побачити позитивні сторони своєї особистості.

Використання в тренінгах різних методичних прийомів озброює учасника тренінгу новим психологічним інструментарієм для самопізнання. Це і засоби невербальної взаємодії (міміка, жести, вираз обличчя, візуальне сприйняття), і оволодіння психодраматичними прийомами, і психологічний аналіз ситуацій, і рольові ігри, і психологічний малюнок у всій різноманітності способів його вживання. Програвання різних, значущих для засвоєння ситуацій і їх аналіз в групах надає важливу інформацію



про психологічну доцільність поведінки особистості при спілкуванні з оточуючими людьми. Обмін ролями в ході гри дозволяє учаснику відчувати на собі всю психологічну

продуктивність або непродуктивність власних дій, змодельованих у групі. Така психологічна лабораторія пізнання є ефективною

школою дослідницького пошуку, вона збагачує учасників психологічними знаннями, здобутими в емоційно насиченій ситуації спілкування на підставі аналізу всього того, що суб'єкт бачить, чує, відчуває.

Тренінги істотно доповняють традиційну психологію, дають

можливість відбутися високій емоційній саморегуляції і ґлибинному самоусвідомленню. Тренінги дозволяють вирішити ряд важливих задач по оптимізації особистісних якостей учасника.

Крім того, проходження тренінгових груп сприятиме розвитку рефлексивних знань учасника, навичок самопізнання і пізнання

інших. Отже, при проходженні тренінгів особистість стає менш залежною від життєвих обставин і навколишнього соціального середовища.

НУБІП України

НУБІП України **РОЗДІЛІІІ**

## ДИНАМІКА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ

Наше дослідження ми проводили в домі культури в межах роботи клубу вихідного дня. В дослідженні прийняли участь 28 осіб, переважно працівники дому культури (керівники гуртків та секцій, представники адміністрації) та батьки дітей, що займаються в гуртках при домі культури. Ми запрошували людей прийняти участь в соціально- психологічному тренінгу, що дозволить підвищити їх комунікативну компетентність, навчить навичкам саморегуляції та контролю над своїми емоціями, дозволить краще зрозуміти себе, свої потреби та бажання.

Середній вік досліджуваних, що відкликнулися на запрошення, становив 27 років. У склад вибірки увійшли - 11 чоловіків (39,3% від загальної кількості) та 17 жінок (60,7%).

Дослідження проводилось в три етапи:

1. На першому етапі ми сформували вибірку досліджуваних, що мали бажання прийняти участь в тренінгових заняттях. Ми провели первинну діагностику особливостей сформованості їх психоемоційної сфери. На отриманих результатах ми провели кореляційний аналіз з метою визначення структури психоемоційної сфери досліджуваних. Це дозволило нам сформувати низку припущень стосовно можливих змін показників емоційних станів під впливом тренінгових занять.

2. На другому етапі ми сформували дві вибірки з числа тих досліджуваних, хто пройшов попереднє тестування. Для визначення ефективності впливу програми тренінгу на емоційні

стани досліджуваних ми використали схему для двох рандомізованих груп з попереднім та підсумковим тестуванням [24]. Особи, що увійшли до складу експериментальної групи,

прийняли участь у тренінгових заняттях, що проводились продовж 3 днів (тривалість одного заняття 4 години). Інші досліджувані, що

увійшли до складу контрольної групи, отримали нульовий рівень незалежної змінної, тобто не були задіяні в активних формах групової роботи. Контрольна група контролює природні зміни в психологічних якостях без експериментального впливу.

3. На останньому етапі дослідження ми провели підсумкове тестування досліджуваних експериментальної та контрольної груп для визначення розбіжностей у показниках виразності емоційних станів, що дозволило нам визначити напрями впливу тренінгової програми на психоемоційну сферу осіб першого періоду зрілого віку.

### **3.1. Особливості сформованості психоемоційної сфери осіб раннього дорослого віку**

Перед тим як розпочати тренінгові заняття ми запропонували учасникам пройти попереднє тестування, метою якого було визначити особливості сформованості психоемоційної сфери. Оскільки наша тренінгова програма була спрямована саме на розвиток вмінь самопізнання, саморегуляції та контролю над емоційними проявами, ми використали ті методики, що дозволяють визначити ступінь виразності певних емоційних станів (тривога, фрустрація, агресивність, ригідність), рівень складових

функціонального психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрої), а також рівень основних характеристик емоційних станів особистості (тривалість, інтенсивність, швидкість появи, ступінь впливу на ефективність діяльності). На нашу думку, саме останні показники продемонструють найбільш виразну динаміку змін, оскільки саме на них будуть спрямовані тренінгові вправи: розвиток вмінь розпізнання емоцій, регуляції їх сили та тривалості, контролю над стримування впливом емоцій на основну діяльність, або актуалізації певних емоційних станів. Для визначення ступеня виразності тривожності як емоційного стану, і для відокремлення його від виразності особистісної диспозиції, ми використали шкалу самооцінки рівня тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна [29; с. 295-299], [30; с. 121-122]. Даний особистісний опитувальник був розроблений Ч. Д. Спілбергером в 1966 - 1973 р. Відповідно до концепції Ч. Д. Спілбергера, варто розрізняти тривогу як стан (A-state) і тривожність як властивість особистості (A-trait), варто чітко виокремлювати тимчасові психічні прояви тривоги, які є несталими властивостями особистості, і відносно стійкі схильності, які були названі тривожністю.

Шкала самооцінки складається із двох частин, які роздільно оцінюють реактивну (висловлення № 1-20) і особистісну (висловлення № 21-40) тривожність.

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник за кожною із субшкал може знаходитися в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому, чим вищим є підсумковий показник, тим вище рівень тривожності (ситуативної

або особистісної). При інтерпретації показників ми використовували наступні оцінки рівня тривожності:

до 30 балів - низька тривожність,

31-45 балів - помірна тривожність;

46 і більше - високий рівень тривожності.

Реактивна тривожність (ситуативна тривожність, тривожність як стан) характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію й може розрізнятися за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, іноді порушення тонкої координації, моторики. Занадто низький її рівень може погано позначитися на результатах діяльності. Звичайно рівень реактивної тривожності змінюється (підвищується або знижується) напередодні важливих зустрічей, перед виконанням відповідальних завдань, змаганнями, виступами в аудиторії. Тривожність може бути результатом недавно пережитих подій, емоційне враження від яких ще не втратило свого впливу на особистість.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність суб'єкта до тривоги, вона свідчить про наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозові. Як схильність, особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, які людина розцінює як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Чим вище рівень особистісної тривожності тим вище ймовірність, що людина в загрозовій

ситуації буде відчувати тривогу, і що ця тривога буде досить сильною. Дуже висока особистісна тривожність може свідчити про наявність невротичного конфлікту й викликати емоційні й невротичні зриви, а також психосоматичні захворювання.

В таблиці 3.1 ми наводимо відсотковий розподіл результатів діагностики вибірки досліджуваних, в повному обсязі первинні результати наведені в додатку А.

### Відсотковий розподіл результатів за рівнем виразності показників психоемоційної сфери особистості

Шкали за методиками	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Шкала самооцінки рівня тривожності Ч. Д. Спілберга			
Реактивна тривожність	3.6	32.1	64.3
Особистісна тривожність	0	46.4	53.6
Опитувальник «Самопочуття, Активність, Настрій» (САН)			
Самопочуття	10.7	66.7	28.6
Активність	3.6	82.1	14.3
Настрій	21.4	32.1	46.4
Методики самооцінки психічних станів (за Г. Айзеком)			
Тривожність	39.3	50.0	10.7
Фрустрація	35.7	64.3	0
Агресивність	17.9	57.1	25.0
Ригідність	32.1	53.6	14.3

Як бачимо більшість досліджуваних (64%) в групі мають високий рівень реактивної тривожності, тобто в момент проведення діагностики вони знаходились в стані дифузійного безоб'єктного страху, що характеризується невизначеним відчуттям погрози й

занепокоєння. Можливо, для них новою, невизначеною є ситуація проведення психо-діагностичного обстеження, можливо, сучасне нестабільне положення в країні дає привід для проєкцій реальної або уявної небезпеки, що загрожує людині. Третина вибірки мають середній рівень тривоги, і лише 4% опитаних демонструють низький рівень реактивної тривожності.

Для корекції цього емоційного стану в програму тренінгу ми ввели вправи, що спрямовані на зниження стану напруги та тривоги.

Отже, приблизно половина опитаних має високий рівень особистісної тривоги (54%), що свідчить про їх підвищену схильність відчувати занепокоєння в різних життєвих ситуаціях, у тому числі й в тих, об'єктивні характеристики яких тривожність до цього не призводять. Чим більше виражена як риса особистості, тим більше людина проявляє невпевненість в собі, неспокійність, недовірливість, вона легко може впасти в зневіру в свої можливості, турбується про уявлені неприємності, витрачає багато часу на пошук своїх недоліків, на з'ясування причин своїх промахів та помилок. Половина досліджуваних (46%) мають середній рівень тривожності.

Для визначення рівня виразності інших емоційних станів ми використали методику самооцінки психічних станів Г. Айзенка [14; с.523], яка на основі самозвіту досліджуваних дозволяє діагностувати рівень тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності. Питання опитувальника побудовані таким чином, щоб виявити звичайний, переважаючий у досліджуваного психічний стан. Опитувальник містить 40 тверджень, які описують різні

психічні стани. Досліджуваний повинен оцінити їх за трибальною шкалою. Якщо стан є часто властивим людині, йому пропонується поставити 2 бали, якщо цей стан буває, але зрідка, то ставиться 1 бал, якщо зовсім не відповідає реальній картині - 0 балів.

Після заповнення досліджуваними бланків відповідей експериментатор обробляє результати за 4 шкалами. Максимальне значення за кожною шкалою - 20 балів, а мінімальне 0 балів.

1. Тривожність - схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги.

Для інтерпретації індивідуальних значень ми використовували наступну шкалу:

0 - 7 балів - тривожність відсутня;

8 - 14 балів - тривожність середня, припустимого рівня;

15-20 балів-висока тривожність.

2. Фрустрація - психічний стан, що виникає внаслідок виникнення реальної або уявної перешкоди, що заважає досягненню мети.

Фрустрація в методиці Г. Айзенка виступає синонімом психічного стану нереалізованих спонукань. Особистість має наявності мотиви зовнішньої або внутрішньої активності, але, в силу різних причин, не може їх реалізувати. У зв'язку із цим виникає особливий стан емоційної напруги. Фрустраційна реакція породжує цілу гаму негативних емоцій: роздратування, гнів, почуття провини.

Шкала оцінки рівня виразності даного психічного стану:

0 - 7 балів - досліджуваний має високу самооцінку, стійкий до невдач, не боїться труднощів;



8 - 14 балів - середній рівень, фрустрація має місце;

15 - 20 балів - досліджуваній має низький рівень самооцінки,

схильний уникати труднощів, боїться невдач, його потреби не задовольняються внаслідок певних перешкод.

3. Агресивність - схильність до агресивного поведіння

підвищена психологічна активність, що спрямована на домінування шляхом застосування сили стосовно інших.

В значній частині випадків агресія виникає як реакція суб'єкта на фрустрацію й супроводжується емоційними станами гніву, ворожості, ненависті й т.д.

Шкала оцінки рівня виразності агресивності:

0-7 балів - досліджуваному характерні спокій, витримка;

8 - 14 балів - середній рівень агресивності;

15 - 20 балів - високий рівень агресивності, низький контроль над емоціями й діями, можливі труднощі при спілкуванні й роботі з людьми.

4. Ригідність - стан утрудненості (аж до повної нездатності) у зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що

об'єктивно потребують її перебудови; недостатня пластичність у психічній діяльності й поведінні, труднощі переключення на щось нове, опір змінам, свого роду непроникність.

Ригідність як особистісний фактор припускає сталу спрямованість поведіння й в'язкість емоцій.

Оцінка індивідуальних значень здійснюється за шкалою:

0 - 7 балів - легкість у переключенні з одного виду діяльності

на інший, з одного емоційного стану на інший;

8-14 балів середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведіння, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життю.

Лише 11% опитаних мають високо виразний стан тривоги, тобто проявляють неспокій, занепокоєння, невпевненість.

Результати дещо розбігаються з даними за шкалою Ч.Д. Спілбергера. Це можна пояснити тим, що Г. Айзенк намагався за допомогою методики вимірювати не актуальний стан людини, а той емоційний стан, який зазвичай переважає у досліджуваного, є для нього домінуючим.

У половини досліджуваних стан виразності тривожності знаходиться на середньому рівні, а 39% досліджуваних демонструють низький рівень. Дані результати є сприятливими для проведення активних форм групової роботи, для проведення тренінгових занять.

Емоційний стан фрустрації дуже пов'язаний з переживанням стану тривоги. Найчастіше підвищена фрустрованість особистості виявляється в підвищеному рівні тривожності. Отримані нами дані за цією шкалою відповідають даним за шкалою тривожності. В нашій вибірці відсутні особи з високим рівнем фрустрації (0%), 64% опитаних мають середній рівень за шкалою, тобто в них певне незадоволення актуальних потреб внаслідок внутрішніх або зовнішніх перешкод має місце. 36% досліджуваних мають низький рівень за шкалою, тобто вони мають відносно високу самооцінку, виявляють стійкість до невдач, не бояться труднощів, перешкод.

Найбільш неблагополучну картину ми маємо за шкалою виразності стану агресивності.

25% досліджуваних мають високий рівень виразності агресивності, вони виявляють схильність до домінування над іншими людьми, мають низький контроль над емоціями й діями, проявляють імпульсивність та невитриманість у спілкуванні та взаємодії з іншими. Для 18% осіб Характерними є спокій та витримка, сформованість навичок саморегуляції та самоконтролю, вони проявляють схильність підкорюватися обставинам та іншим людям, ніж домінувати над ними. 57% досліджуваних проявляють агресивність в залежності від обставин, ситуаційно.

Освоєння більш ефективних засобів взаємодії з іншими особистостями є однією з задач тренінгової програми. За даними вікової психології існує тенденція до посилення ригідності поглядів, емоцій та дій у осіб зрілого віку. Дана тенденція може сформувати нетерпимість до поглядів інших людей, неможливість встати на позицію співрозмовника, до формування бар'єрів, що перешкоджають проявам творчої активності.

Отримані результати за шкалою ригідності є достатньо сприятливими. 54% опитаних мають середній рівень виразності ригідності, тобто опитувані не відчують значних труднощів при переключенні уваги, зміні емоційного стану, прийнятті інших поглядів, нової інформації. 14% досліджуваних мають достатньо високу ригідність, що виявляється у незмінності програм поведіння, власних переконань, поглядів, навіть якщо вони не відповідають реальності, знижують ефективність діяльності, взаємодії з іншими людьми.

Легкість у переключенні з одного виду діяльності на інший, з одного емоційного стану на інший демонструють 32% осіб.

Окрім показників виразності певних емоційних станів ми використали більш узагальнені показники, які надають інформацію про рівень активації трьох складових функціонального психоемоційного стану: самопочуття, активності та настрою. Ми використали опитувальник «Самопочуття. Активність. Настрій» (САН) [37: с. 141-145].

Методика розроблена В.О. Доскіїним, Н.О. Лаврентьєвою, В.Б. Шараєм, М.П. Мірошниковим в 1973 р. При розробці методики автори виходили з того, що існують три основні складові функціонального психоемоційного стану: самопочуття, активність і настрої. Дані складові можуть бути охарактеризовані полярними оцінками, між якими існує континуальна послідовність проміжних значень.

Опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик, за якими досліджуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара являє собою шкалу, на якій досліджуваний відзначає ступінь виразності тієї або іншої характеристики свого стану.

При обробці результатів оцінки за кожною шкалою перераховуються в первинні бали від 1 до 7 (крайній ступінь виразності негативного полюса пари оцінюється в 1 бал, а крайній ступінь виразності позитивного полюса пари - в 7). Отримані бали групуються у три категорії й підраховується кількість балів за кожною з них.

1. Самопочуття - це комплекс суб'єктивних відчуттів, що відображають ступінь фізіологічної й психологічної комфортності стану людини, спрямованість думок, почуттів і т.п. Самопочуття може бути представлене у вигляді деякої узагальнюючої

характеристики (погане гарне самопочуття, бадьорість - нездужання й т.п.), а також може бути локалізоване стосовно певних форм відчуття (відчуття дискомфорту в різних частинах тіла).

2. Активність - сукупність певних дій, що спрямовані на перетворення елементів предметного світу, на підтримку життєво необхідних зв'язків з оточенням. Активність визначається інтенсивністю й об'ємом взаємодії людини з фізичним і соціальним середовищем. За цими параметрами людина може бути інертною, пасивною, спокійною, ініціативною, активною або стрімкою.

3. Настрій досить тривалий емоційний процес невисокої інтенсивності, що формує емоційний фон для психічних процесів, що протікають. За Л.М. Беккером, настрій «душевне самопочуття, що людина відчуває поряд з фізичним почуттям»

Отримана за кожною шкалою сума знаходиться в межах від 10 до 70 балів і дозволяє виявити актуальний рівень виразності функціонального стану індивіда за шкалою:

нижче 30 балів - низька оцінка;

31 - 50 балів - середня оцінка;

51 бал і вище - висока оцінка.

Варто згадати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих його показників, але і їхнє співвідношення. Справа в тому, що у відпочилої людини оцінки активності, настрою й самопочуття приблизно рівні. А в міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм

Більшість досліджуваних, що прийняли участь в опитуванні, показали середній рівень (60%) та підвищений рівень самопочуття (29%), що говорить про відчуття ними фізичного комфорту, про відсутність фізіологічних факторів, що визивають занепокоєння станом свого здоров'я. Дана картина є достатньо типовою при обстеженні осіб молодого віку (періоду ранньої дорослості). Лише у 11% осіб виявляється дискомфорт стосовно стану свого фізичного самопочуття, здоров'я.

Також ми бачимо, що переважаюча більшість опитаних має середній рівень активності, значна менша частка вибірки демонструють низький рівень (4%) та високий (14%).

Отже досліджувані мають достатній рівень активності для того, щоб прийняти участь в активних формах роботи, яким є тренінг, це є необхідним підґрунтям для формування та підтримання соціальних стосунків з іншими учасниками групи. Цей функціональний стан дозволить учасникам не лише пристосовуватися під задані тренером умови групової взаємодії, але й ставити, досягати та виходити за межі первинних цілей.

Приблизно третина опитаних мають середній рівень настрою, у 47% - підвищений настрої тобто домінують позитивні емоції, а у 21% - настрої знижений, переважають негативні емоційні стани, такі як тривожність, фрустрація та ін.

Наступну методику ми застосували для того, щоб можна було зафіксувати динаміку характеристик емоційних станів, а саме інтенсивність, стійкість, швидкість виникнення та ін. Наша тренінгова програма спрямована на підвищення вмінь учасників до

саморегуляції та самоконтролю своїх емоційних станів, тому, на нашу думку, зміни слід очікувати спочатку саме в таких загальних показниках. Ми використали самооцінний тест «Характеристики емоційності» Є.П. Ільїна [14; с.549-550].

Дана методика призначена для оцінки виразності різних характеристик емоційних станів особистості, а саме: рівня емоційної збудливості, інтенсивності, стійкості емоцій і ступеня їхнього негативного впливу на ефективність діяльності.

Методика містить 32 питання, на які досліджуваний може дати позитивну («так, це так») або негативну відповідь («ні, це не так»). Максимальне значення за кожною шкалою 8 балів, а мінімальне 0 балів.

Результати опитування інтерпретуються за 4 шкалами.

1. Емоційна збудливість характеристика, що відображає рівень - готовності реагувати на значущі для людини подразники; схильність людини піддаватися впливам інших людей й діям життєвих обставин, швидко приходити в стан емоційного збудження.

Важливо відзначити, що рівень збудливості відображає не тільки мінімальну силу впливу, необхідного для виникнення емоційної реакції, але й швидкість, з якої він виникає і згасає.

При підвищеній емоційній збудливості функціональний рівень діяльності змінюється у відповідь на більш слабкі зовнішні й внутрішні впливи. Збудливість може проявлятися в таких особливостях поведінки, як запальність, подразливість.

2. Інтенсивність емоцій - характеристика, що відображає глибину переживань людини, ступінь її фізіологічних проявів,

можливості здійснення контролю з боку свідомості над емоційними реакціями. Дана характеристика відображає ступінь енергізації діяльності залежно від задоволення або незадоволення мотивів.

3. Стійкість емоційних станів характеристика, що відображає аспект тривалості емоційних реакцій, той проміжок часу, протягом якого триває емоційний стан людини, незважаючи на те, що обставини вже перемінилися й збудник перестав діяти. Таким чином, дана характеристика відображає нездатність людини переключитися на інші емоційні стани, тенденцію до надмірної фіксації уваги на певних, найчастіше несприятливих, обставинах, подіях, темах.

4. Негативний вплив емоційних станів на ефективність діяльності - характеристика, що відображає здатність людини зберігати ефективність діяльності при виникненні негативних емоціогенних факторів. Дана характеристика відображає рівень розвитку регулятивних здібностей досліджуваних: уміння їх справлятися із психотравмуючими факторами, контролювати ступінь виразності своїх емоційних проявів, регулювати рівень емоційної напруги для забезпечення ефективності виконуваної діяльності та ін.

Дана методика не містить стандартизованих шкал оцінки рівня виразності показників, тому ми використовували її не з діагностичною метою, а для визначення динаміки змін у кількісній формі.

НУБІП України



## 2.2. Визначення структури кореляційних зв'язків показників виразності емоційних станів особистості

Перед проведенням експериментального дослідження сформулювати припущення щодо можливих зрушень в слід показниках виразності психоемоційної сфери особистості під впливом тренінгу. Для вирішення цього завдання нам слід проаналізувати структуру взаємозв'язків між визначеними у дослідженні показниками, що і дозволить нам спрогнозувати можливі зміни у виразності емоційних станів. З цією метою ми використали процедуру кореляційного аналізу даних. Оскільки усі показники представлені в шкалі інтервалів, тобто виражені в бальних оцінках, та відповідають закону нормального розподілу даних, що забезпечує відповідний об'єм вибірки ( $N=28$  осіб), ми використали формулу Пірсона для розрахунків коефіцієнтів кореляції [25].

Кореляційний аналіз - це процедура перевірки припущень стосовно зв'язків між змінними. Результатом проведення кореляційного аналізу даних є кореляційна матриця, яка в повному обсязі наведена в Додатку Б. Матриця містить значення коефіцієнтів кореляцій. Коефіцієнт кореляції - «це міра прямої чи оберненої пропорційності між двома змінними» [25; с.147]. Усі емпіричні значення коефіцієнтів кореляцій були перевірені на значущість, порівнюючи їх з критичними значеннями, що наведені в таблиці [25; с.363- 364]. Критичне значення коефіцієнту кореляції для вибірки в 28 осіб дорівнює 0,374 на п'ятивідсотковому рівня

значущості ( $p < 0,05$ ), 0,479 на одиницьсотковому рівні ( $p < 0,01$ ) та 0,588 при  $p < 0,001$ .

Для полегшення аналізу та більш наочного представлення

результатів кореляційного аналізу ми сформували 3 кореляційні плеяди, які відобразили на малюнках 3.1 - 3.3. Кореляційна плеяда

- це графічна форма представлення результатів, що відображає усі значущі кореляційні зв'язки між тими показниками, що зображені.

На малюнку 3.1 ми відобразили кореляційну плеяду, яка поєднує

показники виразності реактивної тривожності, трьох показників рівня активації складових функціонального психоемоційного стану

(самопочуття, активності та настрою) та показника стійкості емоційних станів. Як бачимо з таблиці Додатку Б показник

виразності особистісної тривожності не увійшов до складу даної кореляційної плеяди, оскільки не має значущих зв'язків ні з

показником реактивної тривожності, ні з показниками за методикою САН. Рівень реактивної тривожності має позитивний

взаємозв'язок з рівнем виразності стійкості емоційних станів ( $r = 0,375$ ;  $p < 0,05$ ), а отже чим довше досліджувані переживають

негативні емоційні враження, застряючи у певному стані, тим сильніше вони переживають ситуативну, реактивну тривожність. А

чим сильніше особи переживають стан тривоги, тим нижче в них рівень позитивного самопочуття та настрою. Можливо, вони

частіше звертають увагу на фізіологічні прояви негативних станів, що відображається на відчутті їх психічного та фізичного

благополуччя. Ці припущення ми визначили внаслідок отримання негативних кореляційних зв'язків між рівнем виразності реактивної

тривожності та рівнем самопочуття ( $r = -0,56$ ,  $p < 0,01$ ), настрою ( $r =$

0,66;  $p < 0,001$ ). Негативні кореляційні зв'язки відображають обернену залежність між змінними. Показники виразності функціонального благополуччя

людини пов'язані негативними взаємозв'язками з показником стійкості емоційних станів. Чим більш тривалими є переживання

негативних станів, тим нижче в досліджуваних рівень самопочуття ( $r = -0,42$ ;  $p < 0,05$ ), активності ( $r = -0,48$ ;  $P < 0,01$ ) та позитивного настрою ( $r = -0,45$ ;  $p < 0,05$ ). Отже, надмірна увага до свого

емоційного стану, до його причин, наслідків та проявів, неможливість переключення уваги зі своїх негативних переживань

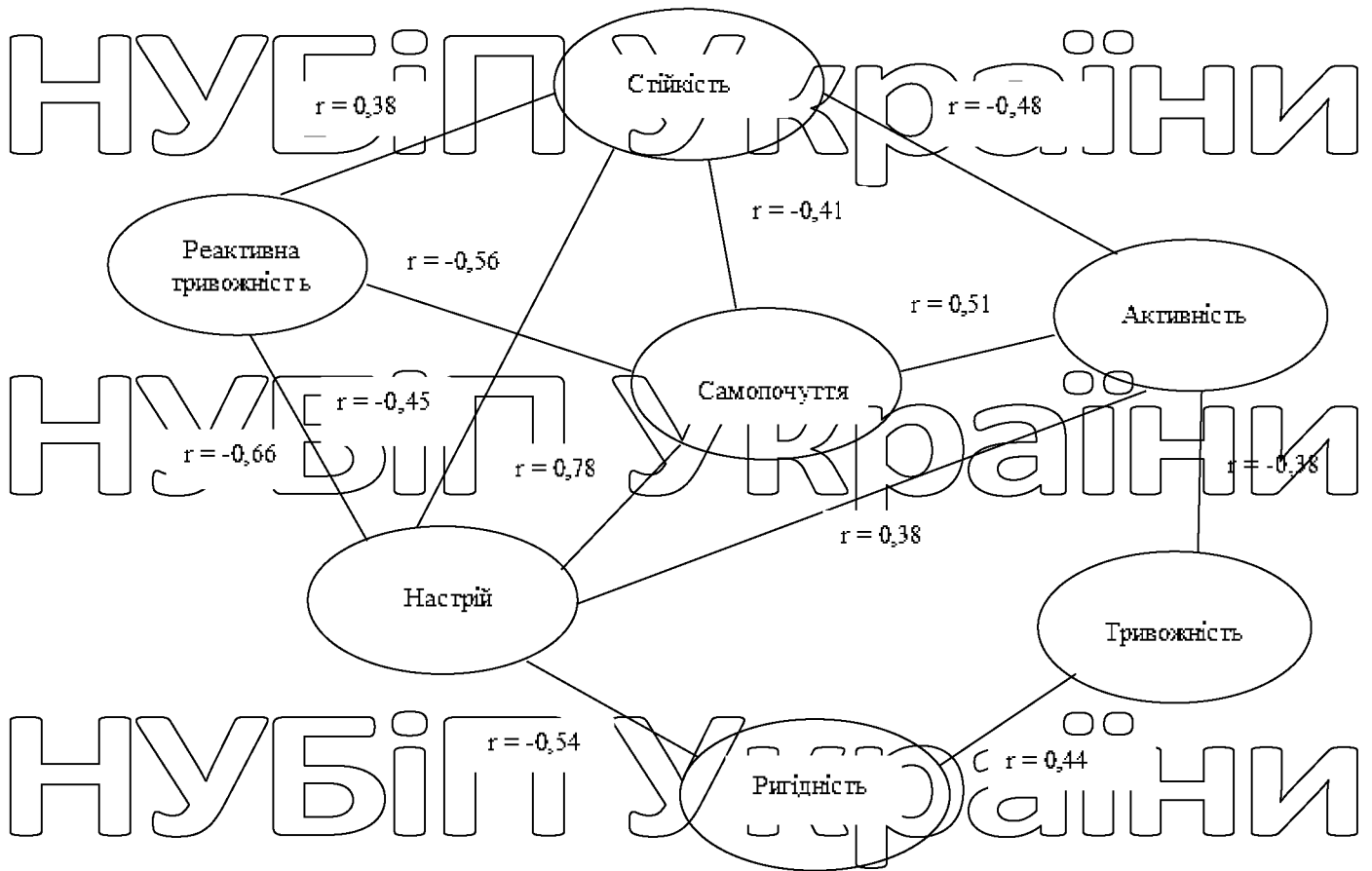
на позитивні аспекти справи, актуалізація в пам'яті минулих неприємностей, помилок та інших негативних спогадів сприяють зниженню показників функціонального стану особистості,

зниженню рівня фізичного та психічного благополуччя, активності.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України



Мал. 3.1 Структура кореляційних зв'язків показників функціонального психоемоційного стану та реактивної тривожності з іншими змінними емоційної сфери особистості.

Рівень активності досліджуваних пов'язаний також з показником тривожності за методикою Г. Айзенка негативним взаємозв'язком ( $r = -0,39$ ;  $P \leq 0,05$ ). Отже, високий рівень активності, схильність до здійснення реальних перетворень в предметному та соціальному оточенні проявляють в більшій мірі ті досліджувані, що мають низький рівень тривожності. І навпаки, ті, що більш часто та більш інтенсивно проявляють тривогу, менше схильні до активних дій, стосунків, вони проявляють більшу інертність, безініціативність, частіше реалізують наміри в уяві, ніж в реальній діяльності.

Існує обернена залежність між рівнем виразності настрою досліджуваних та виразністю в них стану ригідності ( $r = -0,54$ ;  $p \leq 0,01$ ). Тобто, у осіб, що мають високо виражений стан ригідності,

а отже проявляють незмінність поведження, переконань, поглядів, навіть якщо відповідають реальним обставинам, спостерігається пригнічений позитивний настрій, вони більш часто переживають негативні емоції. І навпаки, ті досліджувані, що легко переключаються з одного виду діяльності на інший, з одного

емоційного стану на інший, терпимо відносяться до думок та поглядів інших людей, мають більш підвищений позитивний настрій, вони не

Таким чином, саморегулювання ми можемо припустити, що розвиток навичок емоційних станів буде сприятиме зменшенню тривалості переживання негативних емоцій, що, в свою чергу, відобразиться на зменшенні рівня відчуття реактивної тривожності,

сприятиме підвищенню позитивного самовідчуття та настрою, активності досліджуваних.

На малюнку 3.2 ми відобразили кореляційну п'яяду, що поєднує показники виразності особистісної тривожності з показниками виразності трьох емоційних станів за методикою Г. Айзенка, а саме тривожності, фрустрації, ригідності, та з показниками інтенсивності та збудливості емоційних станів.

Рівень інтенсивності відчуття емоційних проявів поєднується позитивними кореляційними зв'язками з рівнем виразності таких емоційних станів як тривожність ( $r = 0,41$ ;  $p \leq 0,05$ ) та фрустрація ( $r = 0,48$ ;  $p \leq 0,01$ ), а також з рівнем виразності тривожності як особистісної властивості особистості ( $r = 0,4$ ;  $p \leq 0,05$ ). Отже, люди, що

вміють контролювати рівень інтенсивності своїх емоцій і не дають розвинути їм в сталі емоційні стани, менш відчувають тривожності та фрустрації, в них спостерігається більш низьким рівень особистісної тривожності, вони не бояться утруднень та перешкод, відчувають себе впевнено в групі.

Цікавим є факт, що, за нашими даними, рівень особистісної тривожності і тривожності як стану не пов'язані з рівнем емоційної збудливості, збудливість хоча В.С. Мерлін визначав тривожність як високу емоційну в небезпечних ситуаціях [14]. Рівень емоційної збудливості пов'язаний значущими зв'язками з рівнем виразності у досліджуваних стану фрустрації ( $r=0,58$ ;  $p<0,01$ ) та ригідності ( $r=0,59$ ,  $p<0,001$ ), а також з рівнем інтенсивності емоційних проявів ( $r=0,63$ ;  $p<0,001$ ).

Таким чином, особи, що виявляють підвищену схильність швидко реагувати на значущі подразники, а також мають тенденцію надавати занадто посилену емоційну реакцію на невеликий за силою подразник, а на поведінковому рівні демонструють імпульсивність та дратівливість, частіше відчувають напругу при неможливості реалізувати поставлену мету. Вони також схильні уникали труднощів, не здатні швидко переключитися на інший емоційний стан, розглянути інший підхід до справи, обрати інший спосіб поведінки в складній ситуації. На думку А. Фельса, Є.П. Ільїна, в основі різної збудливості відчуттів лежить схильність до швидкого зростання збудження в нервових центрах, що формує швидко готовність відреагувати в діях, в експресивних реакціях.

Високий рівень збудження не дає можливості особистості змінити тактику реагування, загальмувати одні емоційні прояви та

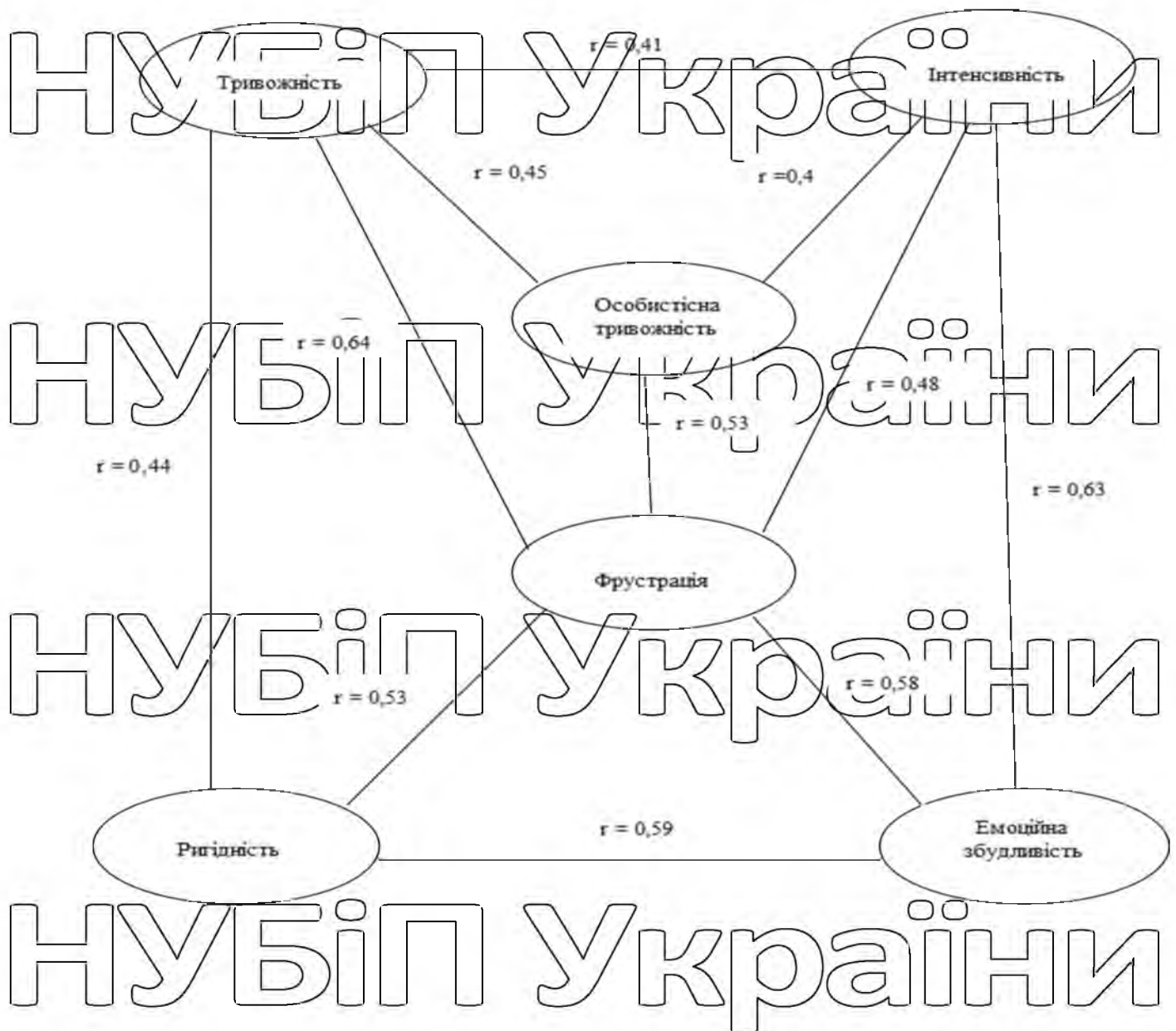
актуалізувати інші, він перешкоджає раціональному аналізу ситуації, в якій перешкоди не дають змоги миттєво досягти поставленої цілі.

Рівень особистісної тривожності пов'язаний позитивним кореляційним зв'язком з рівнем виразності станів тривожності ( $r=0,45$ ;  $p \leq 0,05$ ) та фрустрації ( $r=0,53$ ;  $p \leq 0,01$ ). Отже, високотривожні досліджувані більш часто та більш інтенсивно відчувають тривогу та фрустрацію. Існують прямі залежності між силою відчуття різних емоційних станів, а саме: високий рівень тривожності пов'язаний з високим рівнем фрустрації ( $r=0,64$ ;  $p < 0,001$ ) та ригідності ( $-0,44$ ;  $p$ ;  $p \leq 0,05$ ), а високий рівень фрустрації пов'язаний з підвищеним рівнем ригідності ( $r=0,53$ ;  $p \leq 0,01$ ) відповідно.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України



Мал. 3.2. Структура кореляційних зв'язків показників виразності емоційних станів за методикою Г. Айзенка з іншими показниками емоційної сфери особистості.

Ми можемо припустити, що розвиток здібностей регулювання інтенсивності відчуття емоцій буде сприятиме зменшенню сили відчуження, що відобразиться на зменшенні характеристик станів тривожності та Фрустрації (силі, тривалості, швидкості виникнення та ін.), а також на зменшенні рівня виразності тривожності як риси особистості. Тобто досліджувані будуть проявляти менше



занепокоєння в тих ситуаціях, які об'єктивно не являються небезпечними, погрозливими, вони менше будуть відчувати емоційну збудливість при зустрічі з небезпечними об'єктами.

Зменшення рівня емоційної збудливості сприятиме зменшенню рівня напруги при зустрічі з перешкодами та утрудненнями в діяльності (стан фрустрації), підвищиться здатність переключатися з одного емоційного стану на інший (стан ригідності).

На малюнку 3.3 ми відобразили кореляційну плеяду, що поєднує показники виразності емоційного стану агресивності з іншими показниками емоційної сфери особистості. Ми свідомо виокремили стан агресивності, оскільки за результатами первинної діагности загальної вибірки ми отримали 25% досліджуваних з високим рівнем даного стану. Як бачимо існує пряма залежність між рівнем відчуття агресивності та рівнями інтенсивності ( $r=0,5$ ;  $p \leq 0,01$ ), стійкості ( $r=0,42$ ;  $p \leq 0,05$ ) та збудливості ( $r=0,67$ ;  $p \leq 0,001$ ) емоційних станів. Таким чином, досліджувані, що швидко реагують на емоціогенний подразник, мають високу силу прояву емоцій, не можуть швидко відреагувати на зміни в ситуаціях, обставинах, партнерах, не можуть свідомо регулювати свій стан та експресивні прояви, більш схильні відчувати агресивність в ситуаціях фрустрації, проявляти агресію відносно інших людей. Схильність до домінування над іншими може бути суттєвим бар'єром для ефективних форм взаємодії.

Рівень агресивності пов'язаний лише з рівнем стану ригідності ( $r=0,57$ ;  $P \leq 0,01$ ). Схильні до домінування особи мають утруднення у переключенні психічної активності різних форм, вони схильні

дотримуватися однієї стратегії поведінки навіть тоді, коли вона стає малоефективною. П.О. Ковальовим були визначені достовірні кореляції між запальністю (що є формою поводження у підлітків

11-13 років, особливо у представниць жіночої статі. вираження емоційної збудливості) та схильністю до агресивного Відсутність

подібних взаємозв'язків в вибірках старшого віку пов'язана, на

його думку, з розвитком здібностей до самоконтролю [14].

Рівень стану ригідності залежить не лише від рівня емоційної збудливості (мал. 3.2, 3.3), але й від рівня стійкості емоційних станів

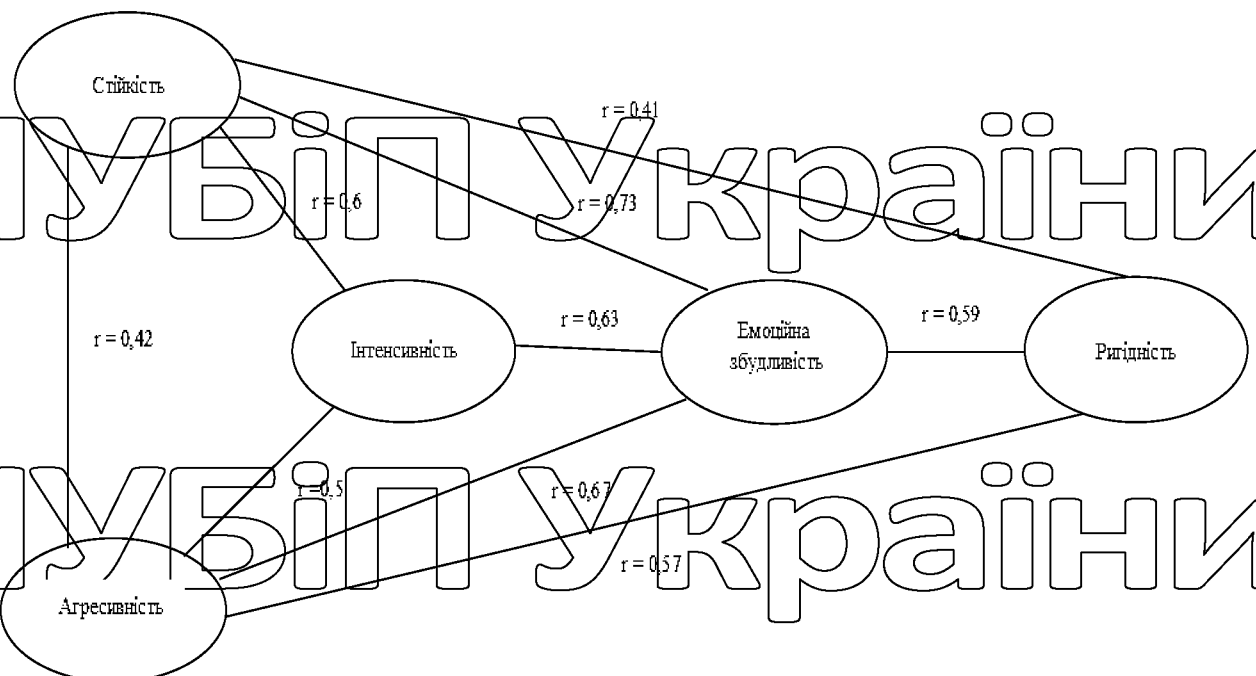
( $r=0,73$ ;  $p\leq 0,001$ ). Більший рівень ригідності відчувають ті

досліджувані, що швидко та імпульсивно реагують на подразники,

мають довготривалі переживання навіть тоді, коли обставини

змінилися. Сила подразника не має суттєвого значення, оскільки

вони приблизно однаково реагують на всі значущі стимули.



Мал. 3.3. Структура кореляційних зв'язків показника виразності стану агресивності з іншими показниками емоційної сфери особистості.

Підсумовуючи усі отримані взаємозв'язки, ми можемо припустити, що під впливом тренінгових занять, що спрямовані на розвиток здібностей саморегуляції та контролю над своїми емоціями, ми можемо очікувати найбільш ймовірні зміни в рівні переживання станів тривожності, фрустрації та агресивності (за Г. Айзенком), і в меншій мірі ми чекаємо на зрушення показників стану ригідності, реактивної тривожності та особистісної тривожності.

### **2.3. Визначення впливу тренінгової програми на показники психоемоційної сфери особистості**

Для визначення ефективності впливу тренінгових занять на особливості емоційних станів досліджуваних ми використали схему експериментального дослідження на двох рандомізованих групах з двома замірами (попереднім і підсумковим) [24].

На думку В.М. Дружиніна, дана схема є дуже розповсюдженою в практиці психологів, особливо в області психології розвитку («формуючий експеримент»), оскільки «містить прогноз певної зміни властивості індивіда під впливом зовнішнього фактора» [12; с. 99]. Дану схему ще називають в психології планом «тест - Вплив - ретест», або схемою з двома констатуючими замірами. Перевагою даного плану є те, що він є дуже ефективним засобом контролю таких побічних ефектів, як

«попередня історія» досліджуваних (наявність в них попередніх знань чи досвіду щодо участі у подібних експериментах, певних навичок, умінь), ефект «звикання» до експериментальних умов.

Але В.М. Дружинін, Е.Л. Носенко, С.Д. Максименко попереджають про недоліки цього плану через «вплив результатів попереднього тестування на досліджуваних, що виявляється у вигляді їх сенсibiliзації (підвищення чутливості) до експериментального впливу, оскільки як у попередньому, так і в підсумковому тестуваннях вимірюється залежна змінна» [23; с.180].

Для початку ми повинні були сформувати дві групи з числа тих осіб, що погодились прийняти участь в термінових заняттях, і які пройшли попереднє тестування. Для розподілу досліджуваних ми обрали процедуру рандомізації. «Перевага рандомізованого відбору досліджуваних є його простота, надійність, економічність з точки зору витрати часу» [24; с.150]. До недоліків рандомізації Е.Л. Носенко та С.Д. Максименко відносять її недостатню надійність для невеликих вибірок, оскільки індивідуальні розбіжності можуть не дати змоги створити дві еквівалентні групи. Для здійснення рандомізації ми використали «випадкову стратегію», що описана в монографії Р. Готтсданкера [6]. Відповідно до неї ми сформували список досліджуваних, упорядкувавши його за абеткою. Після цього кожен досліджуваний отримав порядковий номер, за яким його результати наведені в таблиці додатку А. Ініціали ми не наводимо відповідно до принципу конфіденційності проведення експериментального дослідження.

Після цього кожен досліджуваний отримав відповідне випадкове число з таблиці випадкових чисел [6; с. 125-126].

Випадкові числа були упорядковані в порядку зростання. Особи, що отримали перші 14 найменших випадкових чисел, увійшли до складу експериментальної групи, останні 14 осіб - до складу контрольної групи. Розподіл досліджуваних за групами наведений в таблиці додатку А.

Таким чином, ми отримали дві групи. До складу першої експериментальної групи увійшли 6 чоловіків (42,9%) та 8 жінок (57,1%), середній вік досліджуваних - 26,9 років. Результати діагностики даних осіб упорядковані в таблиці 1 Додатку В.

До складу контрольної групи увійшли 5 чоловіків (35,7%) та 9 жінок (64,3%), їх середній вік дорівнював 27,2 рокам.

Результати дослідження психоемоційної сфери цих досліджуваних наведені в таблиці 2 Додатку В.

Оскільки існувала загроза формування двох нееквівалентних груп, ми вирішили провести перевірку на наявність чи відсутність розбіжностей в рівні виразності обраних показників емоційних станів у досліджуваних двох груп. Ми використали U-критерій Манна - Уїтні для оцінки розбіжностей між двома вибірками за рівнем виразності ознак, які мають кількісну оцінку. За алгоритмом, що запропонувала О.В. Сидоренко [34], ми підраховували емпіричні значення для всіх показників, які ми використовували в роботі.

Отримані результати ми систематизували в таблиці 3.2. Оскільки емпіричне значення U-критерію відображає ступінь збігу двох рядів значень, то, чим більш меншим є емпіричне значення за критерієм, тим більш достовірними є розбіжності.

Таблиця 3.2

Порівняння показників попереднього тестування

досліджуваних двох груп (експериментальної та контрольної) за U-

критерієм Манна – Уїтні

Шкали методиками за	Сума рангів експеримент. групи	Сума рангів контрольної групи	Емпіричне значення U-критерію	Рівень значущості (p)
<i>Шкала самооцінки рівня тривожності Ч. Д. Спілберга</i>				
Реактивна тривожність	206	200	101	-
Особистісна тривожність	195.5	210.5	90.5	-
<i>Опитувальник «Самопочуття. Активність. Настрій» (САН)</i>				
Самопочуття	208.5	197.5	92.5	-
Активність	213.5	192.5	87.5	-
Настрій	226.5	179.5	75	-
<i>Методика самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком)</i>				
Тривожність	196	210	91	-
Фрустрація	187	219	82	-
Агресивність	199	207	94	-
Ригідність	176.5	229.5	71.5	-
<i>Самооцінний тест «Характеристики емоційності» Є. П. Ільїна</i>				
Емоційна збудливість	197.5	208.5	92.5	-
Інтенсивність	186	220	81	-
Стійкість	184.5	221.5	79.5	-
Негативний вплив на ефективність діяльності	178.5	227.5	73.5	-

Отже, припущення про наявність достовірних розбіжностей

(H1) ми приймаємо у разі, коли емпіричне значення U-критерію

менше, або дорівнює критичному значенню. Якщо емпіричне

значення переважає критичне ми повинні прийняти припущення

про відсутність значущих розбіжностей (H). При об'ємах двох вибірок 14 осіб критичні значення становлять 61 при п'ятивідсотковому рівні значущості ( $p \leq 0,05$ ) та 47 при одновідсотковому рівні значущості ( $p < 0,01$ ).

Як бачимо з таблиці всі емпіричні значення U-критерію переважають критичне значення на п'ятивідсотковому рівні значущості, тому ми прийняли припущення про відсутність значущих розбіжностей між досліджуваними двома групами. А отже, завдяки рандомізації нам вдалося сформувати дві еквівалентні групи досліджуваних, що не розрізняються за рівнем використаних показників психоемоційних станів. Ми переходимо до вирішення наступної задачі нашого дослідження, а саме: визначення динамічних змін в рівні виразності показників емоційних станів особистості під впливом тренінгових занять.

Порівняння первинних замірів та підсумкових в експериментальній дозволить нам зробити висновок стосовно ефективності групи експериментального впливу на емоційну сферу досліджуваних. При умові, що значення розбіжностей в експериментальній групі буде достовірним, а в контрольній групі буде знаходитись в зоні незначущості. Критерій знаків G і призначений для встановлення загального напрямку зрушень досліджуваних ознак. За визначенням О.В. Сидоренко, критерій знаків дозволяє «встановити в яку сторону в вибірці в цілому змінюється значення ознаки при переході від первинного заміру до вторинного» [34; с.77]. Для застосування даного критерію нам слід провести попередні розрахунки, а саме: визначити кількість осіб в вибірці, в яких підвищився рівень досліджуваної ознаки, кількість

осіб, у яких спостерігається зниження рівня, а також кількість тих, хто мають «нульові зрушення», тобто значення показників залишаються на попередньому рівні. Такі нульові зрушення в алгоритмі визначення критерію знаків виключаються з розгляду, а кількість порівнюваних пар значень зменшується на їх кількість.

Зрушення, які переважають у вибірці, називають «типовими», а ті які мають меншу кількість, - «нетиповими». Суть критерію знаків полягає в тому, що він визначає чи не переважає кількість «нетипових зрушень», щоб вважати зрушення в «типовому» напрямі значущими. Чим менше ми будемо мати «нетипових зрушень», тим більше вірогідність підтвердити значущість «типових» змін. Емпіричне значення G-критерію визначається як кількість «нетипових зрушень». Чим менше емпіричне значення G-критерію, тим більше вірогідність підтвердити припущення (H1), що зрушення в типовому напрямі не являються випадковими.

В таблицях 3.3 - 3.5 ми упорядкували результати підрахунків емпіричних значень за критерієм знаків та підстави для прийняття певних статистичних припущень. Однак слід зазначити, що кількість осіб, що пройшли підсумкове тестування зменшилась.

Так, в ході проведення тренінгових занять в експериментальній групі 2 чоловіка пропустили більше 2 занять, тому ми вирішили виключити їх зі складу вибірки. Не з'явився на повторне тестування і один представник контрольної групи. Таким чином, об'єм експериментальної групи при підсумковому тестуванні становив 12 осіб, а об'єм контрольної групи - 13 осіб. Повторне тестування двох груп проводилось наприкінці травня 2014 р. одночасно. Результати



досліджуваних двох груп в повному обсязі наведені в таблицях 1-2 Додатку Д. Найбільші зміни ми очікували в показниках виразності характеристик емоційних станів, що досліджувалися за методикою «Характеристики емоційності» Є.П. Ільїна, оскільки саме на розвиток вмінь регулювати тривалість, інтенсивність та швидкість виникнення емоційних станів була спрямована більшість вправ тренінгової програми. В таблиці 3.3 ми систематизували результати зрушень значень характеристик емоційних станів досліджуваних двох груп.

Дані таблиці дають нам змогу встановити, що відбулися значущі зрушення за всіма показниками в експериментальній групі. Так у досліджуваних даної групи зменшились значення за показниками емоційної збудливості ( $G_{emp}=0$ ;  $p<0,01$ ), інтенсивності емоційних реакцій ( $G_{em}=0$ ;  $P\leq 0,01$ ), стійкості прояву емоцій ( $G=1$ ;  $p<0,05$ ) та зменшився негативний вплив емоційних станів на ефективність діяльності, спілкування ( $G_{e}=0$ ;  $P\leq 0,01$ ). Отже ми можемо стверджувати, що досліджувані експериментальної групи під впливом тренінгових занять стали більш витриманими у реагуванні емоціогенні стимули, вони менш стали піддаватися впливам зі сторони інших людей й обставин життя, менш емоційно реагувати на малозначущі на стимули.

Таблиця 3.3

Зрушення в показниках виразності характеристик емоційних станів в експериментальній та контрольній вибірках

Кількість здвигів в групах	Шкали			
	Емоційна збудливість	Інтенсивні стгь	Стойкість	Негатив ний вплив на діяльніст ь
Експериментальна група				
Позитивні	0	0	1	0
Негативні	10	9	9	9
Нульові	2	3	2	3
Критичне значення G при $p < 0.05$	1	1	1	1
Критичне значення G при $p < 0.01$	0	0	0	0
Прийнята гіпотеза	$H_1$	$H_1$	$H_1$	$H_1$
Рівень значущості (p)	0.01	0.01	0.05	0.01
Контрольна група				
Позитивні	3	5	4	8
Негативні	4	6	7	3
Нульові	6	2	2	2
Критичне значення G при $p < 0.05$	0	2	2	2
Критичне значення G при $p < 0.01$	0	1	1	1
Прийнята гіпотеза	$H_0$	$H_0$	$H_0$	$H_0$
Рівень значущості	-	-	-	-

Учасники тренінгових занять освоїли навички пригнічення негативного емоційного стану та встановлення контролю над ним. Це стало можливим за рахунок переключення свідомості на події та

діяльність, що викликають інтерес, позитивні емоційні враження. Тобто у учасників тренінгу сформувались вміння актуалізувати свій емоційний ресурс, який дозволяє з меншими енергетичними затратами відреагувати на негативні емоціогенні подразники, швидко переключити увагу на більш позитивні аспекти ситуації.

Досліджувані стали менше демонструвати загальність та подразливість спілкування з іншими людьми. Під час зниження інтенсивності негативних емоційних станів у

учасників тренінгових занять стало можливим завдяки засвоєнню вмінь розподілу емоцій, розширенню кола емоціогенних ситуацій завдяки засвоєнню нової інформації та збільшенню сфери спілкування. Збагачення емоційної сфери призводить до зниження інтенсивності окремих емоцій, оскільки знижується концентрація уваги та переживань людини на певних стресових обставинах.

Інформація про нові для людини об'єкти необхідна для формування нових інтересів, які перетворюють нейтральні ситуації в емоційні. Розширення кола спілкування виконує ту ж функцію, оскільки нові соціальні й психологічні контакти дозволяють людині знайти більш широкую сферу прояву своїх почуттів.

Зниження тривалості негативних емоційних станів у досліджуваних стало можливим за рахунок розвитку вмінь переключати емоційні стани, переносити переживання з емоціогенних ситуацій на нейтральні, переоцінювати значущість негативних наслідків обставин та власних дій, Тривалість негативних емоцій зменшується за рахунок більш вільної експресії у вираженні свого стану. Досліджувані після тренінгу демонструють більш виразні здібності до контролю власних

емоційних станів за рахунок використання фізичної активності як каналу розрядки напруження. Використання принципу «тут і зараз», а також застосування індивідуальних стратегій зниження значущості результатів майбутньої діяльності підвищує здатність учасників блокувати негативні переживання після того, як обставини змінилися, збудник перестав діяти. Підвищується вміння контролювати свій актуальний стан, не даючи можливості розгортатися негативним станам, що спрямовані на випередження (страх, тривога, хвилювання та ін.).

Навички саморегуляції та самоконтролю своїх емоційних проявів поширюють можливості учасників експериментальної групи концентрувати вагу на самому процесі діяльності, на предметі спілкування, на меті, вони зменшують ті негативні емоції, що заважають процесу, та підсилюють інтенсивність тих станів, що відповідають поставленій меті. «У цьому випадку людина свідомо виключає зі сфери своєї активності ряд емоціогенних ситуацій, щоб підвищити інтенсивність емоцій у тих ситуаціях, які є для нього найбільш важливими» [5].

Як свідчать дані таблиці ми не отримали значущих зрушень за жодним показником в контрольній групі досліджуваних. Таким чином, ми можемо стверджувати, що активна участь дорослих людей в соціально-психологічному тренінгу сприяє підвищенню їх навичок саморегуляції та самоконтролю емоційних станів, характеристики яких змінюються в напрямі зниження інтенсивності переживання негативних емоцій, зменшення тривалості реагування людей на негативні стресові стимули, підвищення їх незалежності від впливу інших людей та

емоціогенних стимулів, підвищення навичок контролю над ефективністю діяльності, спілкування.

В таблицях 3.4 та 3.5 ми систематизували дані перевірки напрямів зрушень у експериментальній та контрольній групах за показниками виразності тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, а також складових функціонального психоемоційного стану особистості після підсумкового тестування.

Як свідчать дані таблиці, ми отримали значущі зрушення в рівні виразності реактивної тривожності ( $G_{\text{ep}} = 0$ ;  $p < 0,01$ ) в напрямі її зниження та підвищення рівня позитивного настрою ( $S_{\text{emп}} = 2$ ;  $p < 0,05$ ) експериментальній групі. Але аналогічні зрушення спостерігаються і у досліджуваних контрольної групи. Значно зменшився рівень реактивної тривожності ( $S_{\text{emп}} = 2$ ,  $p \leq 0,05$ ) та підвищився рівень позитивного настрою  $M_{\text{em}} = -3$ ;  $p \leq 0,05$ ) у досліджуваних, які не приймали участь у тренінгових заняттях.

Таким чином, ми не можемо вважати вплив соціально-психологічного тренінгу причиною зрушень даних показників в експериментальній групі. Скоріше за все реактивна тривожність стала нижче при повторному тестуванні внаслідок підвищення компетентності досліджуваних, які потрапили в знайому ситуацію.

Е.Л. Носенко називає даний ефект до експериментальних умов» [24; с.180]. Тривожність, занепокоєння значно зменшуються, коли особистість стикається з вже відомим явищем. Новизна та невизначеність є факторами підвищення реактивної тривожності в первинному дослідженні.

Таблиця 3.4

Кількість здви́гів груп	Шкали				
	Реактивна тривожніс ть	Особистісна тривожність	Самопочуття	Активність	Настрій
Експериментальна група					
Позитивні	0	3	5	9	10
Негативні	11	8	6	3	2
Нульові	1	1	1	0	0
Критичне значення при $p < 0.05$	2	2	2	2	2
Критичне значення при $p < 0.01$	1	1	1	1	1
Прийнята гіпотеза	$H_1$	$H_0$	$H_0$	$H_0$	$H_1$
Рівень значущості (p)	0,01	-	-	-	-
Контрольна група					
Позитивні	2	5	6	6	10
Негативні	11	8	5	5	3
Нульові	0	0	2	2	0
Критичне значення при $p < 0.05$	3	3	2	2	3
Критичне значення при $p < 0.01$	1	1	1	1	1
Прийнята гіпотеза	$H_1$	$H_0$	$H_0$	$H_0$	$H_1$
Рівень значущості	0,05	-	-	-	0,05

Зрушення в показниках виразності тривожності (шкала

тривожності Ч.Д. Спілбергера) та складових психоемоційного

стану (методика САН) в експериментальній та контрольній

вибірках

НУБІП України

Підвищення позитивного настрою в експериментальній групі також не може бути обумовлено лише впливом незалежної змінної (участь у тренінгу), оскільки в контрольній групі також збільшився рівень настрою, можливо, внаслідок індивідуальних умов та причин.

Дані таблиці 3.5 демонструють нам зниження рівня виразності більшості емоційних станів, що діагностувались за методикою самооцінки психічних станів Г. Айзенка. Були визначені достовірні зрушення в показниках виразності тривожності ( $G=1$ ;  $p \leq 0,05$ ), фрустрації ( $G=2$ ;  $p \leq 0,05$ ), агресивності ( $G_{\text{en}}=0$ ;  $p < 0,01$ ) в напрямі зменшення рівня виразності. Зрушення в рівні виразності стану ригідності не достовірними. Не достовірними є і зрушення даних, можна вважати досліджуваних контрольної групи.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

Таблиця 3.5

Зрушення в показниках виразності емоційних станів за методикою Г. Айзенка в експериментальній та контрольній вибірках

Кількість здвигів в групах	Шкали			
	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Позитивні	1	2	0	3
Негативні	9	10	9	8
Нульові	2	0	3	1
Критичне значення G при $p < 0.05$	2	2	1	2
Критичне значення G при $p < 0.01$	0	1	0	1
Прийнята гіпотеза	$H_1$	$H_1$	$H_1$	$H_0$
Рівень значущості (p)	0.05	0.05	0.01	-
Контрольна група				
Позитивні	4	3	5	5
Негативні	6	5	4	3
Нульові	3	5	4	5
Критичне значення G при $p < 0.05$	1	1	1	1
Критичне значення G при $p < 0.01$	0	0	0	0
Прийнята гіпотеза	$H_0$	$H_0$	$H_0$	$H_0$
Рівень значущості	-	-	-	-

Отже, досліджувані експериментальної групи після прийняття участі в тренінгових заняттях демонструють меншу схильність до переживання тривоги. Стан тривоги стає менш інтенсивним та тривалим, отримані навички саморегуляції дозволяють за рахунок розподілу та переключення уваги контролювати вплив даного стану



на ефективність взаємодії з іншими особами, на результативність діяльності. Стан тривоги виникає в них лише на значущі подразники, обставини, тобто можна говорити про підвищення порога виникнення реакції тривоги.

Ми можемо говорити про зниження інтенсивності переживання стану фрустрації у досліджуваних експериментальної групи. Вони відчують менше напруги внаслідок неможливості реалізації своїх потреб, виникнення перешкод на шляху досягнення значущих цілей; більш рідко переживають роздратування, гнів, почуття провини при помилках, негативних спробах здійснити дії.

Ми можемо припустити, що самооцінка даних осіб стає більш адекватною, вони демонструють більшу стійкість до невдач, менше очікують труднощів та помилок на початку діяльності, вони стають більш орієнтовані на позитивний результат своєї активності.

Дуже важливим результатом впливу тренінгових занять є зниження рівня виразності стану агресивності. Нагадаємо, що даний стан був достатньо високо актуалізований у 28,6% досліджуваних. Розвиток навичок ефективної взаємодії сприяв зменшенню числа спроб вирішити конфліктну взаємодію через домінування, застосування сили, пряму конфронтацію.

Досліджувані стали більш стійко та витримано реагувати на стресові фактори, контролювати рівень інтенсивності свого стану за рахунок раціональної оцінки ситуації, посилення значущості одних факторів та зменшення цінності інших. Участь у тренінгових заняттях дозволила розвинути навички контролю над своїми намірами, діями, емоціями за рахунок посилення установки на рефлексивність та набуття нової інформації.

Таким чином, ми можемо констатувати вплив участі у тренінгових інтенсивність та тривалість переживання станів тривожності, та агресивності за рахунок розвинення навичок саморегуляції та проявів. заняттях на фрустрації самоконтролю свої емоційних проявів.

Нагадаємо, що G-критерій знаків має певні обмеження, він дозволяє говорити про значущість зрушень значень показників в певних напрямках в експериментальній та контрольній вибірках, але він не дозволяє порівнювати кількісні показники двох груп, визначати, чи дійсно рівень показника в одній групі став значно вищим, ніж у представників другої групи. Для встановлення значущості розбіжностей в рівні виразності показників психоемоційної сфери особистості у підсумковому замірі в двох досліджуваних групах ми використали U - критерієм Манна Уїтні.

Результати порівняння наведені в таблиці 3.6.

Як свідчать дані таблиці, ми отримали значуще підвищення рівня активності у досліджуваних експериментальної групи в порівнянні з результатами осіб контрольної групи ( $U_{ем} = 39$ ;  $p \leq 0,05$ ). Слід нагадати, що критичні значення U-критерію при об'ємах вибірок 12 та 13 осіб становлять 47 на п'ятивідсотковому рівні значущості ( $p < 0,05$ ) та 35 на одновідсотковому рівні ( $p < 0,01$ ).

Таблиця 3.6

Порівняння показників виразності емоційних станів досліджуваних двох груп за U-критерієм Манна - Уїтні у підсумковому тестуванні

Шкали методиками за	Сума рангів експеримент. групи	Сума рангів контрольної групи	Емпіричне значення U-критерію	Рівень значущості (p)
Шкала самооцінки тривожності Ч. Д. Спілберга				
Реактивна тривожність	154	171	76	-
Особистісна тривожність	146	179	68	-
Опитувальник «Самопочуття. Активність. Настрій» (САН)				
Самопочуття	163.5	161.5	70.5	
Активність	195	130	39	0.05
Настрій	185	140	49	-
Методика самооцінки психічних станів (за Г Айзенком)				
Тривожність	141	184	63	-
Фрустрація	137	188	59	-
Агресивність	132.5	192.5	54.5	
Ригідність	127	198	49	
Самооцінний тест «Характеристики емоційності» Є. П. Ільїна				
Емоційна збудливість	120.5	204.5	42.5	0.05
Інтенсивність	117	208	39	0.05
Стійкість	119.5	205.5	41.5	0.05
Негативний вплив на ефективність діяльності	95	230	17	0.01

Отже, досліджувані, що прийняли участь в активних формах навчання, демонструють більш високу готовність до перетворення предметного та соціального світу, більшу схильність до здійснення своїх намірів в реальності, до поширення своєї взаємодії з іншими людьми в соціальному середовище (збільшення кількості контактів, їх глибини та ін.).

Також у осіб експериментальної групи значно нижчим є рівень виразності всіх характеристик емоційних станів, які ми

досліджували за методикою «Характеристики емоційності» Є.П. Ульїна, а саме достовірно більш низьким є рівень емоційної збудливості ( $U_n 42,5$ ;  $p < 0,05$ ), більш низьким 86 інтенсивності переживання ( $U_{emp} 39$ ;  $p \leq 0,05$ ), стійкості емоційних станів  $m_l 41,5$ ;  $p \leq 0,05$ ), і найбільш високий рівень значущості мають розбіжності (Цема за показником ступеня негативного впливу емоцій на ефективність діяльності ( $M=17$ ;  $p < 0,01$ )). Отже, ми можемо стверджувати, що у осіб, що прийняли участь в тренінгових

заняттях, у порівнянні з представниками іншої групи, менше виявляється емоційна збудливість на незначні подразники, вони менше піддаються впливу зі сторони осіб, що перебувають в негативних емоційних станах, вони менш демонструють запальність під час спілкування з іншими. «Спостерігаючи різних людей, писав О.Ф. Лазурський, - ми бачимо, що в одних почуття, властиві їм, починають проявлятися лише в тому випадку, коли вплив... умов досягає значної інтенсивності... Інші, навпаки, при всякому незначному приводі «спалахують як порох, [21, с. 142], хвилюються, кип'ятяться, приходять у стан захоплення або здивування.

Учасники тренінгу виявляють більш зрілі форми самоконтролю над своїми станами та поведінкою, вони демонструють здатність актуалізувати певні емоційні стани, які допомагають сконцентрувати увагу, мобілізувати зусилля на досягненні поставленої цілі. Навички раціонального самоаналізу дозволяють їм розглядати ситуацію, знаходячи не лише дратівливі, стресові аспекти, а й позитивні моменти. Отримання інформації відносно впливу емоційних станів на ефективність діяльності та

спілкування дозволило учасникам розвинути навички регуляції свого стану за рахунок зменшення негативних емоцій та підсилення інтенсивності тих станів, що відповідають поставленій меті.

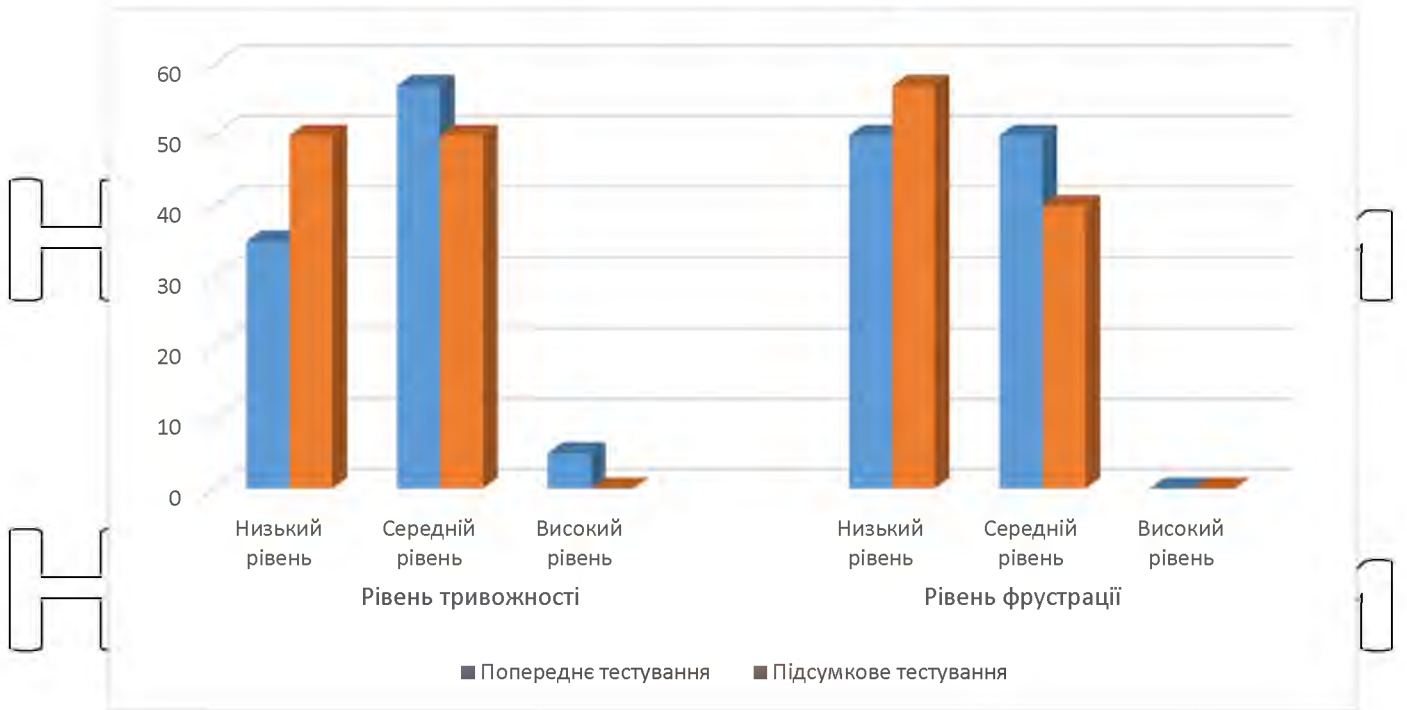
Збільшення уваги до експресивних компонентів емоцій поширило репертуар емоційного реагування в учасників тренінгу, вони стали більш відслідковувати власні форми реагування та реакції партнерів в процесі комунікації. Це дозволило певним чином поширити коло спілкування в межах занять, відпрацювати навички більш ефективної взаємодії, навички рефлексії та аналізу свого поведіння з іншими в різних ситуаціях. Усі ці аспекти сприяли збільшенню вмінь саморегуляції інтенсивності та тривалості своїх переживань.

На завершення ми хотіли би наочно продемонструвати зміну відсоткового розподілу осіб експериментальної групи в первинному та підсумковому тестуваннях за рівнями виразності певних емоційних станів. На малюнку 3.4 ми відобразили розподіл досліджуваних за рівнями виразності станів тривожності та фрустрації, що діагностувалися за методикою самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Основними тенденціями, які ми можемо спостерігати, є зменшення до нульового значення категорії осіб з високим рівнем виразності емоційного стану при повторному тестуванні, а також збільшення числа осіб, що отримали низькі значення за даними шкалами, за рахунок зменшення об'єму категорії «середній рівень виразності» психічної характеристики. Низькі значення показників виразності негативних емоційних станів за даною методикою є найбільш сприятливими для особистості, вони демонструють

високосформовану здатність людини контролювати та регулювати свою емоційну сферу переживань.

# НУБІП України



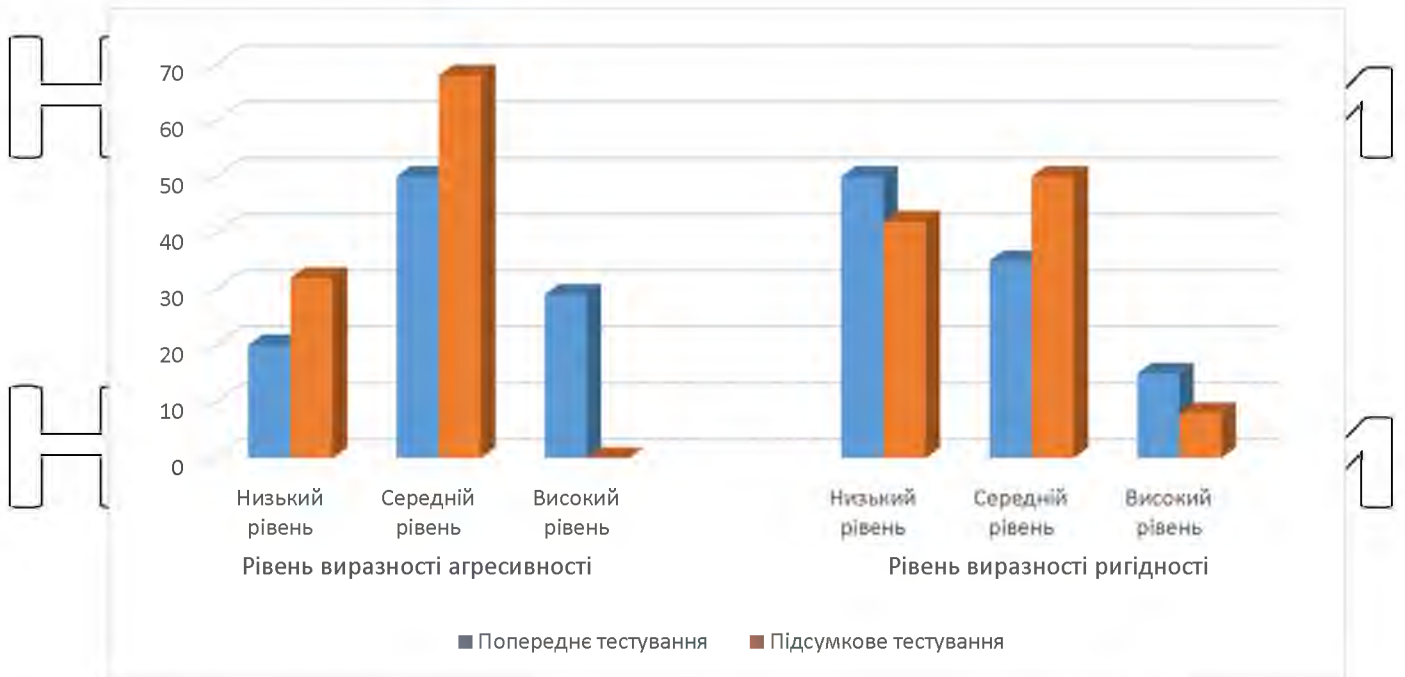
Мал. 3.4. Відсотковий розподіл досліджуваних експериментальної групи за рівнями виразності станів тривожності та фрустрації

# НУБІП України

На малюнку 3.5 зображений відсотковий розподіл досліджуваних експериментальної групи за показниками виразності станів агресивності та ригідності (методика Г. Айзенка).

# НУБІП України

# НУБІП України

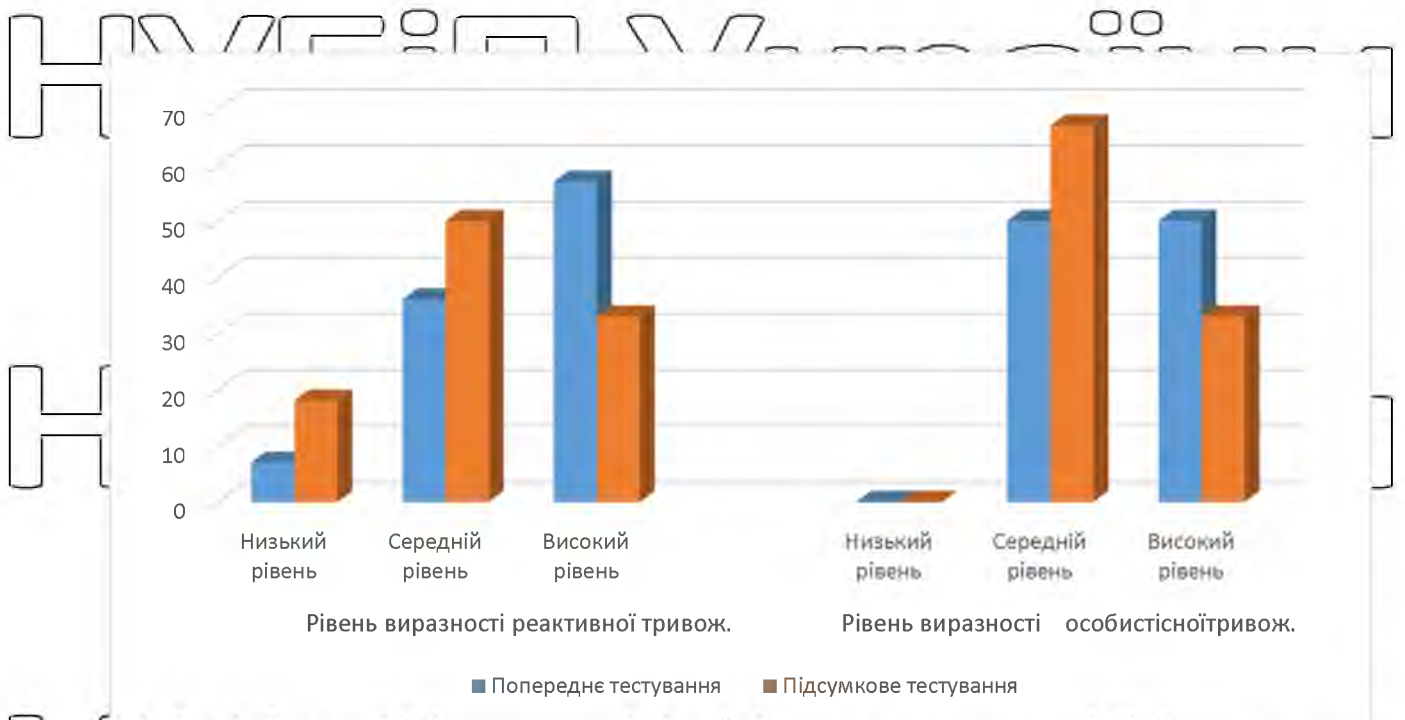


Мал. 3.5. Відсотковий розподіл досліджуваних експериментальної групи за рівнями виразності станів агресивності та ригідності

Спостерігаємо дещо схожі тенденції в ході аналізу результатів, що відображені на діаграмах. Зменшується відносна кількість осіб, що мають високий рівень виразності означених станів, аж до нуля в категорії «високий рівень агресивності». Збільшується кількість осіб, що мають середній рівень виразності даних станів, який найчастіше свідчить про відсутність надмірних переживань та поведінкових проявів, а також про певну ситуативність актуалізації даних станів (пов'язані з певними подразниками, певною сферою життя). Середні значення виразності негативних емоційних станів можуть також свідчити про достатньо розвинені здібності досліджуваних до регулювання та контролю над даними переживаннями, про відсутність

сформованої сталої тенденції до актуалізації цього стану при несприятливих умовах.

На малюнку 3.6. ми відобразили розподіл досліджуваних експериментальної групи за рівнями виразності різних видів тривожності (реактивної та особистісної).



Мал. 3.6. Відеотковний розподіл досліджуваних

експериментальної групи за рівнями виразності реактивної та особистісної тривожності

Аналізуючи результати, відображені графічно в діаграмах, ми спостерігаємо аналогічні до раніше визначених тенденції:

- зниження відносної кількості осіб з високим рівнем виразності різних форм тривожності;
- збільшення об'єму категорії осіб з середнім рівнем виразності двох форм тривожності



незначне збільшення об'єму категорії осіб з низьким рівнем реактивної тривожності.

Бачимо, що вплив тренінгових занять не сприяв значному

зниженню рівня особистісної тривожності, оскільки тривожність як особистісна властивість є більш інертною, сталою психічною

властивістю, ніж інша форма тривожності як стану. Для корекції

рівня особистісної тривожності необхідні більш довготривалі та особистісно-орієнтовні форми корекції, якими є індивідуальна та

групова психотерапія. Але зниження високого рівня виразності до

середнього за цим показником у деякої частки досліджуваних

експериментальної групи вже говорить про підвищення

психологічного благополуччя особистості, про зниження ризику

виникнення та посилення невротичного конфлікту, емоційних та

невротичних зривів в несприятливих умовах. Участь в соціально-

психологічних тренінгах можна вважати профілактичними

заходами щодо підвищення рівня особистісної тривожності.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

### Висновки до третього розділу

Сформована нами вибірка досліджуваних, які за віком

відносяться до періоду ранньої дорослості, відрізнялась певними характеристиками психоемоційної сфери. Так, більшість

досліджуваних мали високий рівень виразності реактивної (64%) та особистісної тривожності (54%). Жоден досліджуваний не

продемонстрував низький рівень особистісної тривожності, і лише 4% осіб мали низький рівень реактивної тривожності. 25%

досліджуваних мали високий рівень виразності агресивності, тобто схильність до домінування над іншими людьми, низький контроль

над власними емоціями та діями. Але достатньо сприятливі результати за показниками виразності основних компонентів

функціонального психоемоційного стану (самопочуття, активність, настроїв) та відсутність високовиразних станів фрустрації та

ригідності, дозволило нам припустити про можливість корекції певних характеристик емоційної сфери за допомогою тренінгової форми

роботи.

Сформована програма тренінгових занять була спрямована на розвиток здібностей до розпізнання емоцій, регуляції сили та

тривалості їх проявів, контролю над впливом емоцій на основну діяльність, стримування або актуалізації певних емоційних станів.

Для формулювання припущень щодо найбільш ймовірних змін в емоційній сфері досліджуваних ми провели кореляційний

аналіз результатів первинної діагностики. Ми визначили структуру значущих взаємозв'язків, що поєднали показники виразності

певних емоційних станів та загальних станів (рівень збудження, інтенсивності, тривалості, впливу на ефективність діяльності).

Ми встановили, що рівень емоційної збудливості пов'язаний прямою залежністю з рівнем актуалізації станів фрустрації, агресивності та ригідності. Рівень інтенсивності емоційних станів

має позитивний кореляційний зв'язок з рівнем актуалізації станів тривожності, фрустрації, агресивності та зі ступенем виразності особистісної тривожності. Показник стійкості емоційних проявів

пов'язаний прямою залежністю з рівнем актуалізації станів агресивності, ригідності, та з рівнем реактивної тривожності.

Високий рівень реактивної тривожності має негативний вплив на показники фізичного та психологічного благополуччя (самопочуття та настрою). Аналогічний негативний вплив на ці

показники має високий рівень стійкості негативних емоційних станів. Рівень активності досліджуваних залежить від рівня актуалізації стану тривожності та стійкості негативних емоційних

вражень. Високий рівень актуалізації стану ригідності негативно позначається на рівні настрою досліджуваних. Встановлена пряма

залежність між рівнем виразності особистісної тривожності та рівнем актуалізації станів тривожності та фрустрації.

Ми можемо припустити, що під впливом тренінгових занять, що спрямовані на розвиток здібностей саморегуляції та контролю над своїми емоціями, ми найбільш ймовірно зміни в рівні

переживання станів тривожності, фрустрації та агресивності (за Г.

Айзенком). Менш значущі тривожності зміни відбудуться в рівні

виразності показників стану ригідності, реактивної тривожності та

особистісної тривожності. Участь в тренінгових заняттях сприятиме підвищенню активності та настрою досліджуваних.

Для визначення ефективності впливу тренінгових занять особливості емоційних станів досліджуваних ми використали схему експериментального дослідження на двох рандомізованих групах з двома замірами (попереднім і підсумковим). Сформовані засобом рандомізації групи були еквівалентні за всіма показниками виразності психоемоційної сфери.

Внаслідок розвитку здібностей до контролю та регуляції своїх емоційних станів у досліджуваних експериментальної групи відбулися значущі зменшення значень показників емоційної збудливості, інтенсивності емоційних реакцій, стійкості прояву емоцій та зменшився негативний вплив емоційних станів на ефективність діяльності.

Отже, ми можемо стверджувати, що у осіб, що прийняли участь в тренінгових заняттях, у порівнянні з представниками іншої групи, менше виявляється емоційна збудливість на незначні подразники, вони менше піддаються впливу зі сторони осіб, що перебувають в негативних емоційних станах, вони менш демонструють запальність під час спілкування з іншими.

Зменшення рівня інтенсивності та стійкості негативних емоційних станів у осіб експериментальної групи виражається в розвиненості здібностей блокування негативних переживань після того, як обставини змінилися. Вони отримали знання та сформували вміння гальмувати швидкість розгортання негативних станів, зменшувати силу емоційних проявів за рахунок розподілу емоцій, розширення кола емоціогенних ситуацій, застосування

індивідуальних стратегій зниження значущості результатів майбутньої діяльності.

Учасники тренінгу (у порівнянні з представниками контрольної групи) виявляють більш зрілі форми самоконтролю над своїми станами та , вони демонструють здатність актуалізувати

певні емоційні допомагають сконцентрувати увагу, мобілізувати зусилля на досягненні поставленої цілі, що підвищує ефективність діяльності.

Зміни в рівні виразності основних характеристик емоційних станів сприяли зниженню значень показників актуалізації станів тривожності, фрустрації та агресивності. Досліджувані стали більш стійко та витримано реагувати на стресові фактори, контролювати

рівень інтенсивності свого стану за рахунок раціональної оцінки ситуації, посилення значущості одних інший, з негативних аспектів ситуації та позитивні моменти. Вони стали менше відчувати напруги внаслідок неможливості реалізації своїх потреб, виникнення перешкод на шляху досягнення значущих цілей.

Ми отримали значущі розбіжності між рівнем виразності активності у досліджуваних експериментальної та контрольної групи після проведення тренінгових занять. Учасники тренінгу демонструють більш високу готовність до перетворення предметного та соціального світу, більшу схильність до здійснення своїх намірів в реальності, до поширення своєї взаємодії з іншими людьми в соціальному середовище. Участь в соціально-психологічних тренінгах можна вважати профілактичними заходами щодо підвищення рівня особистісної тривожності.

## ВИСНОВОК

НУВІП України

Завдяки відчуттям, сприйманню та мисленню людина пізнає

світ, його закономірності, пізнає себе, свою діяльність, оцінює результати свого пізнання. На основі цього виникає певна оцінка

НУВІП України

об'єктів і явищ як зовнішнього, так і внутрішнього світу, певне ставлення до них, яке ми, до речі, переживаємо.

Емоції становлять найважливіший компонент життя людини.

Саме тому необхідно намагатися контролювати, аналізувати й розвивати свою емоційну сферу. Якщо ми не вміємо керувати

НУВІП України

своїми емоціями, то в цьому випадку вони залишаються в нас, руйнують і впливають на наші відносини з оточуючими.

Якщо людина вміє розбиратися у своєму психічному світі їй

значно легше розв'язувати складні життєві проблеми, вступати в спілкування з іншими людьми, добиватися їхньої допомоги і уваги.

НУВІП України

Розібратися у собі - це передовсім розібратись у своїх переживаннях, визначити, що хвилює, а що залишає байдужим.

Допомогти у цьому може психологічний тренінг.

Програма тренінгових занять у проведеному дослідженні була спрямована на розвиток здібностей до розпізнання емоцій,

НУВІП України

регуляції сили та тривалості їх проявів, контролю над впливом емоцій на основну діяльність, стримування або актуалізації певних

емоційних станів.

Було припущено, що під впливом тренінгових занять, що спрямовані на розвиток здібностей саморегуляції та контролю над

НУВІП України

своїми емоціями, можна очікувати найбільш ймовірні зміни в рівні переживання станів тривожності, фрустрації та агресивності (за Г.

Айзенком), менш значущі зміни очікувались в рівні виразності показників стану ригідності, реактивної тривожності та особистісної тривожності, а участь в тренінгових заняттях підвищенню активності та настрою досліджуваних.

Внаслідок розвитку здібностей до контролю та регуляції своїх емоційних станів у досліджуваних експериментальної групи відбулися значущі зменшення значень показників емоційної збудливості, інтенсивності емоційних реакцій, стійкості прояву емоцій та зменшився негативний вплив емоційних станів на ефективність діяльності.

Отже, можна стверджувати, що у осіб, що прийняли участь в тренінгових заняттях, у порівнянні з представниками іншої групи, менше виявляється емоційна збудливість на незначні подразники, вони менше піддаються впливу зі сторони осіб, що перебувають в негативних емоційних станах, вони менш демонструють запальність під час спілкування з іншими.

Зменшення рівня інтенсивності та стійкості негативних емоційних станів у осіб експериментальної групи виражається в розвиненості здібностей блокування негативних переживань після того, як обставини змінилися. Вони отримали знання та сформували вміння гальмувати швидкість розгортання негативних станів, зменшувати силу емоційних проявів за рахунок розподілу емоцій, розширення кола емоціогенних ситуацій, застосування індивідуальних стратегій зниження значущості результатів майбутньої діяльності.

Учасники тренінгу (у порівнянні з представниками контрольної групи) виявили більш зрілі форми самоконтролю над

своїми станами та поведінкою, вони демонстрували здатність актуалізувати певні емоційні стани, які допомагають сконцентрувати увагу, мобілізувати зусилля на досягненні ефективності діяльності.

Зміни в рівні виразності основних характеристик емоційних станів сприяли зниженню значень показників актуалізації станів тривожності, фрустрації та агресивності.

Таким чином гіпотеза про позитивний вплив психологічного тренінгу емоційний стан учасників була підтверджена.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України



## Список літератури

1. Адлер А. Практика та теорія індивідуальної психології. - М., 1995. - 270с.
2. Бурнард Ф. Тренінг міжособистісної взаємодії. СПб.: Пітер, 2002. -304 с.
3. Вачков І. В. Основи технології групового тренінгу. Психотехніки: Навчальний посібник. - М.: "Вісь-89", 2000. - 224 с.
4. Виготський Л.С. Проблема віку //Збірник творів: В 6 т. - М., 1984 (6)-Т 4-С. 244-269.
5. Головах Є.І., Паніна Н.В. Управління емоціями // <http://psyfactor.org/>
6. Готтсданкер Р. Основи психологічного експеримента.- М.: Изд-во Моск. ун-ту, 1982. – 464 с.
7. Гейл Шихи "Вікові кризи" "Вікові кризи": 1999.
8. Горностаєв П. Психологічного консультування. Проблемний підхід. К., 1995.
9. Грановська Р. М. Елементи практичної психології. - Л.: Вид-во при ЛДУ, 1989.]
10. Гройсман А. Л. Проблеми ролівої психотерапії // Психологічні механізми регуляції соціального поведіння. - М., 1979.
11. Денисенков Н.М. Моделювання експертних груп виходу з кризових ситуацій. // Соціоніка, ментологія та психологія особи №5 1998, С. 15-19.
12. Дружинін В.М. Експериментальна психологія- 320 с.

13. Зайцева Т. В. Теорія психологічного тренінгу. 2002.-80

с.  
14. Ільїн Є.П. Емоції та почуття. 2002. 752 с.

15. Ільїн Є.П. , Пономарьова М.С. Віково-статева динаміка базових емоцій: Тези науково-практичної конференції. – 2001.

16. Каган В.Є. Когнітивні та емоційні аспекти гендерних установок у дітей 3-7 років // Питання психології. 2000. № 2. – С. 65-69.

17. Каганець І. Психологічні аспекти у менеджменті. Київ-Тернопіль-Мандрівець-Port-Royal, 1997.

18. Коротаєва Є.В. Хочу, можу, вмію! Навчання, занурене у спілкування. - М. КСП, Інститут психології РАН, 1997. - 224 с

19. Карвасарський Б . Д. Невроз. М.: Медицина, 1980.

20. Короткий психологічний словник Л. А. Карпенка; - 2-ге вид. 1998. – 512 с.

21. Лазурський А. Ф. Нарис науки про характери. М.: Наука, 1995. - 272 с.

22. Леві-Строс До. Структурна антропологія.- М., 1985.

23. Литовченко Н.Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції. Навчально-методичні матеріали для тренінгових занять студентів педагогічних вузів. Ніжин: НДПУ, 2002.- 72с.

24. Максименко С.Д., Носенко Е.Л. Експериментальна психологія. Підручник - К.: Центр учбової літератури, 2008. - 360 с.

25. Спідшин А.Д. Математичні методи психологічного дослідження. Аналіз та інтерпретація даних. Навчальний посібник. 2004. – 329 с. 26.

26. Немов Р.С. Психологія. 1995.

27. Пінігін В.Г. Вікові зміни емоційних властивостей особистості: Тези науково-практичної конференції. – Спб., 2001.

28. Поліванова К.М. Психологічний аналіз криз вікового розвитку. 1994. №1, с. 61-69.

29. Практикум із загальної, експериментальної та прикладної психології В.Д. Балін, В.К. Гайда, В.К. Гербачевський та ін. За загальною ред. А.А. Крилова, С.А. Манічева. - 2003. – 560 с.

30. Практикум із психології станів: Навчальний посібник О.А. Прохорова. 2004. – 480 с.

31. Психогімнастика у тренінгу Н. Ю. Хряцовой. Інститут Тренінгу, 2001. - 256с.

32. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології. - 2000. 712с.

33. Рудестам К'ел. Групова психотерапія. 2001. – 384 с.

34. Сидоренко О.В. Методи математичної обробки у психології. 2000. – 350 с.

35. Симонов П. В. Потребно-інформаційна теорія емоцій. 1982. - №6. - С. 44-56.

36. Степанова Е.І. Психологія дорослих. - 2000. - 360 с.

37. Тест диференційованої самооцінки функціонального стану Доскін В.А., Лаврентьєва П.А., Мірошніков М.П., Шарай В.Б. 1973, № 6. - С.141-145.

38. Хрестоматія по віковій психології. Під ред. Д.І. Фельдштейна.- 1996. - 530 с.

39. Федорчук В.М. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача». Навчально-методичний посібник. - Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003.- 240с.

40. Фестінгер Л. Теорія когнітивного дисонансу. 1999. С.15-

52.  
41. Еріх Фромм «МАТИ АБО БУТИ» Переклад: Н. Войскунской, І. Каменкович, Є. Комарової, Є. Рудневої, В. Сидорової, Є. Федін і М. Хорькова .2000

42. Шапкін С.А. В емоційно забарвленої інформації // Питання психології. - 2000. -С. 102-116.

43. Шевцова І. В. Тренінг особистісного зростання. 2003. - 144 с.

44. Шевцова І. В. Тренінг тренерів: 9 днів особистісного зростання. 2006. – 128 с.

НУБІП України

НУБІП України

Порядковий номер досліджуваного	Шкала		Опитувальник			Методика самооцінки психічних				Самоцінні тест «Характеристики»				Стать	Вік	Число з таблиці випадкових чисел	Група
	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Самопочуття	Активність	Настрій	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Рігідність	Емоційна збудливість	Інтенсивність	Стійкість	Негативний вплив на ефективність діяльності				
1	41	51	66	55	58	7	8	17	11	5	7	2	4	1	29	8372	К
2	75	32	20	37	15	9	9	18	11	8	8	8	6	0	22	5374	Е
3	54	54	38	39	23	13	14	16	18	8	8	6	0	0	28	4043	Е
4	58	40	41	30	28	9	5	17	11	5	6	3	4	0	25	517	Е
5	51	50	40	35	44	10	11	10	12	8	8	7	6	0	30	7553	К
6	53	48	58	50	53	11	10	4	6	3	7	4	6	0	22	3393	Е
7	49	45	64	62	68	5	8	8	5	4	7	1	3	0	26	164	Е
8	44	49	49	36	59	13	11	8	9	6	4	4	4	1	27	2880	Е
9	58	51	39	46	34	15	14	19	18	7	7	4	5	0	28	4298	Е
10	44	51	46	40	49	11	8	15	10	8	7	7	1	0	29	9432	К
11	46	52	58	45	45	6	10	9	8	4	6	3	4	0	28	6271	К
12	46	44	35	41	30	7	8	9	15	6	6	5	2	0	28	8838	К
13	45	37	48	45	56	7	5	9	8	4	2	2	6	0	31	1738	Е
14	49	48	50	40	52	15	8	4	7	2	7	5	3	0	26	7791	К
15	47	40	46	41	54	12	12	10	8	5	7	4	6	1	24	7959	К
16	49	47	36	47	21	13	11	11	15	4	5	4	4	1	28	7210	К
17	51	46	38	40	35	16	11	14	14	5	7	4	5	1	29	8948	К
18	53	49	48	33	51	12	11	11	7	6	5	5	3	1	25	7819	К
19	26	47	46	49	46	11	6	17	6	5	6	5	4	1	23	9226	К
20	45	38	59	50	62	8	6	14	9	4	6	4	5	1	29	3712	Е
21	33	40	54	45	58	4	3	6	4	1	3	1	3	1	30	559	Е
22	51	41	32	42	34	7	10	7	7	4	3	3	5	0	23	2329	Е
23	36	46	59	54	58	9	5	14	10	6	8	4	7	0	29	8717	К
24	46	38	30	43	50	7	0	3	7	0	1	1	1	1	24	495	Е
25	68	46	26	51	21	7	5	9	7	5	7	4	7	0	26	3623	Е
26	42	40	33	41	54	8	8	14	12	8	8	5	4	0	27	8993	К
27	34	39	53	47	55	4	6	10	11	4	2	3	2	0	27	3508	Е
28	47	44	49	48	45	7	5	11	8	2	5	4	3	1	29	6223	К

Додаток А

Таблиця 1

Додаток Б  
Кореляційна матриця

Таблиця 1

	Шкала		Опитувальник			Методика самооцінки психічних				Самоцінний тест «Характеристики»			
	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Самочуття	Активність	Настрій	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність	Емоційна збудливість	Інтенсивність	Стойкість	Негативний вплив на ефективність діяльності
Реактивна тривожність	1												
Особистісна тривожність	-0,08062	1											
Самочуття	-0,56169	0,292617	1										
Активність	-0,29988	0,059435	0,50913	1									
Настрій	-0,65522	-0,01544	0,779626	0,377593	1								
Тривожність	0,23915	0,450099	-0,20125	-0,39111	-0,26641	1							
Фрустрація	0,321825	0,529862	-0,07787	-0,26006	-0,2789	0,636546	1						
Агресивність	0,123971	0,101029	-0,11828	-0,08347	-0,32721	0,25053	0,275967	1					
Ригідність	0,243108	0,269636	-0,357	-0,261	-0,53763	0,435298	0,533138	0,571103	1				
Емоційна збудливість	0,283953	0,26772	-0,29035	-0,32706	-0,32201	0,328953	0,584024	0,67281	0,59116	1			
Інтенсивність	0,33455	0,938311	-0,00262	0,033744	-0,21658	0,406502	0,48408	0,498038	0,345868	0,632098	1		
Стойкість	0,375302	0,194339	-0,42128	-0,47824	-0,44721	0,484011	0,465757	0,419473	0,407014	0,727833	0,599874	1	
Негативний вплив на ефективність діяльності	0,276581	-0,20057	-0,03347	0,161709	-0,0457	0,070969	0,08606	0,081394	0,125463	0,274607	0,274607	0,05854	1

# НУБІП України

**Додаток В** **Таблиця 1**

Результати тестування досліджуваних експериментальної групи до проведення тренінгових занять

Порядк овий номер дослід жувано го	Шкала тривожності Ч.Д. Спілберга		Опитувальник «Самопочуття. Активність. Настрій» (САН)		Методика самооцінки психологічних станів (за Г. Айзенком)				Самооцінний тест «Характеристики емоційності Є.П. Ільїна				Стать	Вік	
	Реакції вна тривож ність	Особли вісна тривож ність	Самооч уття	Актив ність	Настрі ї	Тривож ність	Фруст рація	Агрес ивність	Ригідніс ть	Емоційна збудливіс ть	Інтенсивніс ть	Стійкіс ть			Негативний вплив на ефективність діяльності
2	26	47	46	49	46	11	6	17	6	5	6	5	4	1	22
3	54	54	38	39	23	13	14	16	18	8	8	6	0	0	28
4	58	40	41	30	28	9	5	17	11	5	6	3	4	0	25
6	53	48	58	50	53	11	10	4	6	3	7	4	6	0	22
7	49	45	64	62	68	5	8	8	5	4	7	1	3	0	26
8	44	49	49	36	59	13	11	8	9	6	4	4	4	1	27
9	58	51	39	46	34	15	14	19	18	7	7	4	5	0	28
13	53	49	48	33	51	12	11	11	7	6	5	5	3	1	31
20	45	38	59	50	62	8	6	14	9	4	6	4	5	1	29
21	33	40	54	45	58	4	3	6	4	1	3	1	3	1	30
22	42	40	33	41	54	8	8	14	12	8	8	5	4	0	23
24	46	38	30	43	50	7	0	3	7	0	1	1	1	1	29
25	68	46	26	51	21	7	5	9	7	5	7	4	7	0	29
27	34	39	53	47	55	4	6	10	11	4	2	3	2	0	27

# НУБІП України

Додаток В

Таблиця 2

Результати тестування досліджуваних контрольної групи до проведення тренінгових занять

Порядк овий номер дослід жувано го	Шкала тривожності Ч.Д. Спілберга		Опитувальник «Самопочуття. Активність. Настрій» (САН)		Методика самооцінки психологічних станів (за Г. Айзенком)				Самоцінні тест «Характеристики емоційності» Є.П. Гільна					Стать	Вік
	Реакти вна тривож ність	Особис тісна тривож ність	Самопоч уття	Активн ість	Настрі ї	Тривожн ість	Фруст рація	Агреси вність	Ригідніст ь	Емоційна збудливіст ь	Інтенсивніст ь	Стійкіс ть	Негативніш вплив на ефективність діяльності		
1	41	51	66	55	58	7	8	17	11	5	7	2	4	1	29
5	51	50	40	35	44	10	11	10	12	8	8	7	6	0	30
10	44	51	46	40	49	11	8	15	10	8	7	7	1	0	29
11	46	52	58	45	45	6	10	9	8	4	6	3	4	0	28
12	46	44	35	41	30	7	8	9	15	6	6	5	2	0	28
14	49	48	50	40	52	15	8	4	7	2	7	5	3	0	26
15	47	40	46	41	54	12	12	10	8	5	7	4	6	1	24
16	49	47	36	47	21	13	11	11	15	4	5	4	4	1	28
17	51	46	38	40	35	16	11	14	14	5	7	4	5	1	29
18	45	37	48	45	56	7	5	9	8	4	2	2	6	0	25
19	75	32	20	37	15	9	9	18	11	8	8	8	6	0	23
23	36	46	59	54	58	9	5	14	10	6	8	4	7	0	29
26	51	41	32	42	34	7	10	7	7	4	3	3	5	0	26
28	47	44	49	48	45	7	5	11	8	2	5	4	3	1	27



## Додаток Д

## Таблиця 1

Результати тестування досліджуваних експериментальної групи

Порядк овні номер дослід жувано го	Шкала		Опитувальник			Методика самооцінки				Самооцінний тест				Стать	Вік
	Реакції вна тривож ність	Особис тісна тривож ність	Самопоч уття	Активн ість	Настрі й	Тривожн ість	Фруст рація	Агреси вність	Ригідніс ть	Емоційна збудлив ість	Інтенсивніс ть	Стойкіс ть	Негативний вплив на ефективність діяльності		
3	44	46	42	46	38	11	11	13	14	6	3	0	0	0	28
4	51	43	41	42	42	8	6	13	12	4	2	2	0	0	25
6	45	44	55	53	58	9	8	4	6	1	4	3	0	0	22
7	43	45	60	59	62	4	7	8	4	4	5	1	3	0	26
8	44	48	56	50	55	10	9	6	8	2	3	4	2	1	27
9	50	48	35	44	42	12	13	14	16	6	3	2	0	0	28
13	51	46	50	48	54	11	12	11	8	3	5	2	1	1	31
20	42	40	49	58	68	6	4	11	7	3	4	1	2	1	29
21	30	33	51	53	62	5	2	5	6	1	3	0	2	1	30
22	39	38	29	53	58	4	5	12	10	6	5	2	3	0	23
25	59	45	39	57	33	7	4	7	6	3	6	3	4	0	29
27	29	41	60	45	57	4	5	9	9	1	4	2	0	0	27

## Додаток Д

## Таблиця 2

Результати тестування досліджуваних контрольної групи після тренінгів

Порядковий номер досліджуваного	Шкала		Опитувальник			Методика самооцінки				Самооцінний тест				Стать	Вік
	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Самопочуття	Активність	Настрій	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність	Емоційна збудливість	Інтенсивність	Стійкість	Негативний вплив на ефективність діяльності		
1	40	55	64	57	61	9	7	16	10	5	6	3	5	1	29
5	49	48	40	34	45	9	11	10	13	6	7	6	5	0	30
10	42	54	40	42	53	9	8	16	11	7	8	7	3	0	29
11	40	46	63	40	42	4	9	7	8	5	6	2	5	0	28
12	43	40	35	41	35	8	8	10	17	8	7	6	2	0	28
14	44	51	45	46	56	16	9	6	9	2	5	7	4	0	26
16	48	48	46	51	30	14	12	11	15	4	6	3	3	1	28
17	48	39	42	35	40	16	10	17	13	4	6	5	6	1	29
18	40	35	54	39	60	6	6	8	7	5	3	1	6	0	25
19	66	30	29	37	25	9	8	17	11	6	6	7	5	0	23
23	33	48	52	58	52	7	5	14	11	6	8	2	8	0	29
26	54	39	40	36	42	7	9	9	7	4	5	2	6	0	26
28	49	40	45	54	43	5	5	11	8	2	4	4	5	1	27