

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ**

**Кафедра філософії та соціології**

**З. А. Сивогракова, Н. В. Алексєєнко**

**ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ. РЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙ**

**Практикум з дисципліни**

***«ПСИХОЛОГІЯ»***

**Харків – 2017**

Практикум розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри філософії та соціології 24 жовтня 2016 р., протокол № 3.

Даний практикум розроблено відповідно до вимог робочої програми з дисципліни «Психологія». Він є складовою навчально-методичного комплексу дисципліни. Практикум складається з теоретичної та практичної частин. У теоретичній частині розкрито сутність поняття емоції, основні теорії, які пояснюють природу виникнення емоцій, проаналізовано методи і техніки регуляції емоційних станів. Наведено питання для самоперевірки та список тем для написання рефератів. Практична частина складається: а) з практичних завдань, виконання яких дозволить поглибити розуміння емоційних переживань особистості та отримати досвід практичного застосування отриманих знань; б) методик для самодіагностики емоційної сфери особистості.

Практикум може бути використаний для підготовки до семінарських занять з курсу «Психологія» та самостійного вивчення дисципліни (виконання ІДЗ, написання контрольних робіт; поглиблення знань з теми «Афективно-регулятивна сфера психіки»).

Практикум призначений для бакалаврів всіх спеціальностей денної форми навчання і студентів заочної форми навчання і дозволяє студентам навчитися свідомо та контрольовано керувати власними емоціями, що є однією з ознак психічно зрілої особистості.

Укладачі:

доц. З. А. Сивогракова,  
старш. викл. Н. В. Алексеєнко

Рецензент

проф. І. Д. Загрійчук

З. А. Сивогракова, Н. В. Алексеєнко

Психологія емоцій. Регуляція емоцій

ПРАКТИКУМ

з дисципліни «ПСИХОЛОГІЯ»

Відповідальний за випуск Алексеєнко Н. В.

Редактор Ібрагімова Н. В.

---

Підписано до друку 17.11.16 р.

Формат паперу 60x84 1/16. Папір писальний.

Умовн.-друк.арк. 1,5. Тираж 100. Замовлення №

Видавець та виготовлювач Українська державна академія залізничного транспорту,

61050, Харків-50, майдан Фейєрбаха, 7.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2874 від 12.06.2007 р.

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Психологія емоцій.....	5
1.1 Поняття, функції та види емоційних процесів і станів.....	5
1.2 Теорії емоцій: наукові підходи до розуміння природи емоційних переживань.....	9
1.3 Психологічні рекомендації щодо регуляції емоцій: методи, прийоми, техніки.....	11
Питання для самоперевірки.....	17
Теми рефератів.....	18
2 Питання для обговорення, психологічні задачі і практичні завдання.....	18
3 Психологічні методики для самодіагностики.....	26
3.1 Методика САН (Самопочуття, Активність, Настрій)...	26
3.2 Діагностика емоційного інтелекту (Н. Хол).....	28
3.3 Діагностика емоційної спрямованості особистості.....	31
3.4 Торонтська алекситимічна шкала.....	33
3.5 Методика експрес-діагностики стану стресу.....	35
Список літератури.....	37
4 Словник термінів.....	39

## ВСТУП

У сучасному технологічно та інформаційно розвиненому суспільстві проблема поширення психологічного знання щодо природи і ролі емоцій, розвитку здатності особистості до усвідомлення та регуляції емоційних станів набуває дедалі більшої актуальності. Виклики сьогодення вимагають як однієї з основних компетентностей психологічно зрілої особистості конструктивного переживання нею емоційних станів як однієї з ключових умов запобігання порушень психічного та соматичного (тілесного) здоров'я.

На жаль, нерідко в повсякденній свідомості можливість переживати емоції розглядається як явище, що заважає людині бути успішною у світі жорсткої конкуренції. Однак усвідомлені і адекватно реалізовані емоції сприяють розвитку особистості та розкриттю її потенціалу значно більшою мірою, ніж переживання, пригнічені та витіснені зі свідомості.

Саме тому розуміння психологічної сутності та ролі емоцій у житті людини, психофізіологічних механізмів їх виникнення та способів і методів регуляції є важливою складовою загальної компетентності сучасного фахівця як зрілої особистості.

# 1 ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ

## 1.1 Поняття, функції та види емоційних процесів і станів

Усе наше життя ми не просто пізнаємо світ через відчуття і сприймання, але й виражаємо своє ставлення до предметів і явищ, з якими зустрічаємося кожного дня – із замилюванням, гнівом, радістю, сумо тощо. Виразити своє ставлення до навколишнього світу можливо насамперед завдяки емоційним процесам, які роблять світ психічних явищ більш насиченим, різноманітним і своєрідним.

Емоції – це процес імпульсивної регуляції поведінки, заснований на відображенні значущості зовнішніх впливів, їх сприятливості або шкідливості для життєдіяльності людини. Вони виникають у відповідь на впливи навколишнього середовища, що відповідають або не відповідають потребам суб'єкта. У разі незадоволення потреб виникають негативні емоції, і навпаки, задоволення тієї чи іншої потреби виражається через переживання позитивних емоційних станів.

Психофізіологи стверджують, що емоції здійснюють енергетичну мобілізацію організму. Так, наприклад, радість супроводжується посиленням інервації в м'язах, при цьому дрібні артерії розширюються, посилюється приплив крові до шкіри, шкіра робиться теплішою, прискорюється кровообіг, полегшується насичення тканин організму необхідними речовинами тощо. Навпаки, фізіологічні прояви суму характеризуються паралізуючим впливом на м'язи. Рухи в результаті уповільнюються і слабшають, судини стискаються, з'являється озноб, нестача повітря і тяжкість у грудях.

Люди, чиє життя занадто одноманітне, можуть відчувати так званий «емоційний голод» і підсвідомо прагнути до скоєння небезпечних і ризикованих дій, які створять можливість для переживання сильних емоцій, нехай навіть і негативних. Відсутність сильних емоцій призводить до зниження результативності діяльності. Уявіть собі спортсмена, який ставить до тренувань і виступів відверто байдуже, не відчуває радості від перемоги і гіркоту й ганьбу поразки. Скоріше за все спортивні досягнення цієї особистості будуть невисокими.

Що ж таке емоції, яку роль вони відіграють у нашому житті, звідки беруться і як ми можемо регулювати, керувати ними?

**Емоційні процеси і стани** – специфічна форма психічного відображення суб'єктивного ставлення людини до предметів або явищ навколишнього світу у формі безпосереднього переживання приємного або неприємного.

Думки вчених про значення емоцій і функції, які вони виконують, розходяться. Однак, безсумнівно, головна функція емоцій – їхня участь у керуванні поведінкою людини й тварин. Узагальнюючи різні підходи до розуміння значення емоційних процесів у житті людини, можна виділити такі **функції емоцій**:

**Сигнальна** функція виявляється в тому, що за допомогою емоцій людина може довідатися, наскільки значущими є пізнавані нею предмети або явища для задоволення її потреб. Чим більше значення мають пізнавані об'єкти, тим більш глибокими є переживання людини.

**Комунікативна (експресивна)** функція виражається у тому, що емоції і почуття супроводжуються виразними рухами (мімічними, пантомімічними), змінами голосу та вегетативними змінами (потовиділення, почервоніння або збліднення шкіри тощо). Ці зовнішні прояви показують іншим людям, які саме емоції і почуття переживає людина; покликані передати інформацію про її переживання, інформувати про ставлення до предметів і явищ навколишньої дійсності.

**Регулятивна** функція полягає в тому, що стійкі емоційні переживання (зокрема почуття) спрямовують поведінку суб'єкта, посилюють або зменшують активність, допомагають долати перешкоди, що зустрічаються на шляху досягнення мети. Регулятивні механізми емоцій водночас знімають надлишок емоційного збудження. Коли емоції досягають крайньої напруги, відбувається їх трансформація у такі психофізіологічні процеси, як виділення слізної рідини, скорочення мімічної та дихальної мускулатури (плач) та інші.

Окрім того, емоційні переживання забарвлюють усі розумові (пізнавальні) процеси – сприйняття, пам'ять, мислення та ін.; можуть зумовлювати яскравість і повноту нашого сприйняття, швидкість і міцність запам'ятовування, активізувати або, навпаки, гальмувати мислення; стимулювати фантазію, надавати нашому мовленню переконливості, яскравості та жвавості.

## **Види емоційних переживань та їх характеристика**

Історично одна з найперших класифікацій емоційних переживань була запропонована німецьким філософом Іммануїлом Кантом (1724-1804), який вперше виділив емоції в окремий клас психічних явищ і поділяв всі емоційні стани людини на *стенічні* (від грец. «стенос» – сила) – такі, що посилюють активність, енергію, і *астенічні* (від грец. «астенос» – слабкість, безсилля) – такі, що, навпаки, пригнічують, обмежують активність.

У сучасній психології залежно від тривалості, складності, міри усвідомлюваності емоційні переживання поділяють на різновиди.

*Афект* – сильне, бурхливе та нетривале емоційне переживання, що виникає раптово, повністю оволодіває психікою людини та визначає єдину реакцію на ситуацію в цілому.

*Емоції* (у вузькому розумінні цього слова) – загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності у вигляді приємного чи неприємного. Розрізняють *прості* та *складні емоції*. Переживання задоволення від їжі, бадьорості, втоми, болю – це прості емоції. Вони властиві і людям, і тваринам. Прості емоції в людському житті перетворилися на складні емоції і почуття, характерною ознакою яких є те, що вони – результат усвідомлення об'єкта, що зумовив їх появу, розуміння їхнього життєвого значення наприклад переживання задоволення при сприйманні музики, пейзажу.

*Почуття* – це специфічно людські, узагальнені, стійкі переживання ставлення до конкретних людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні переживання.

Види почуттів:

1) моральні – переживання людиною ставлення до інших людей, суспільства в цілому (наприклад почуття поваги);

2) праксичні – переживання людиною ставлення до трудової, навчальної й інших видів діяльності (наприклад почуття захопленості або байдужості);

3) естетичні – почуття прекрасного, комічного, трагічного, гумору, іронія, сарказм, що виявляються при сприйнятті творів мистецтва, явищ дійсності тощо;

4) інтелектуальні – виражають ставлення особистості до процесу пізнання нового (наприклад почуття впевненості, сумніву, здивування та інші).

Головними відмінностями почуттів від емоцій є:

- почуття стабільні;

- почуття більш складні;

- почуття предметні та усвідомлювані – мають відношення до чогось або когось конкретного та значущого (водночас емоції ситуативні і не завжди чітко усвідомлюються);

- виникають у ході індивідуального розвитку; емоційність є вродженою, а почуття набуваються протягом життя людини, у процесі розвитку її особистості.

**Пристрасті** – сильні тривалі почуття, які захоплюють людину, володіють нею та виявляються в орієнтації всіх прагнень особистості в одному напрямку, зосередженні на одній меті.

**Настрій** – це загальний емоційний стан, який виразно не спрямований на щось конкретне, своєрідно забарвлює на певний час діяльність і поведінку людини, характеризує її життєвий тонус (позитивні – бадьорість, піднесеність; негативні – пригніченість). Мають здатність впливати на сприйняття та ефективність виконання діяльності.

**Стрес** – це стан сильного і тривалого психологічного напруження, який виникає в новій або несподіваній ситуації, що потребує пристосування до неї, адаптації.

Позитивна дія стресу полягає в тому, що стрес виконує захисну функцію і примушує організм і психіку зібратися та мобілізувати зусилля з метою пристосування до ситуації.

Стрес складається з трьох фаз: 1) реакція тривоги-готовності; 2) мобілізація сил організму, відносна рівновага з вимогами ситуації; 3) втомленість або стадія виснаження.

**Фрустрація** – емоційний стан, який виникає, коли на шляху досягнення власної мети людина стикається з перешкодами, що неможливо здолати, і виявляється в переживаннях гніву, відчаю, безнадійності, втрати перспективи та розпачу стосовно досягнення бажаної мети.



## 1.2 Теорії емоцій: наукові підходи до розуміння природи емоційних переживань

У психології існують декілька теорій, які пояснюють, чому і як виникають емоції.

Засновником *еволюційної* теорії емоцій є Чарльз Дарвін (1809-1882), який ще в 1872 р. опублікував книгу «Вираження емоцій у людини і тварин», де показав еволюційний шлях розвитку емоційних процесів. Порівнюючи емоційні прояви у людей і тварин, вчений дійшов висновку, що виразні рухи людини, пов'язані з емоціями, являють собою рудименти (залишки) раніше доцільних реакцій, вироблених під час боротьби за існування у тваринному світі. Емоції як *продукт еволюції*, що має значення для пристосування в житті тваринного світу, розглядав також видатний російський фізіолог радянської доби Петро Кузьмич Анохін (1898-1974). Він стверджував, що емоції важливі для закріплення і стабілізації раціональної поведінки тварин і людини. Позитивні емоції, що виникають при досягненні мети, запам'ятовуються і при відповідній ситуації можуть використовуватися пам'яттю для отримання такого самого корисного результату. Негативні емоції, навпаки, застерігають від повторного вчинення помилок.

Американський психолог Вільям Джеймс (1842-1910) і датський анатом Карл Георг Ланге (1834-1900) у 80-90-ті рр. XIX ст., незалежно один від одного, висунули ідеї, які стали основою *периферійної* теорії емоцій, зміст яких полягає в тому, що емоції є результатом фізіологічних змін у різних системах організму. Автори стверджували, що сміємося ми не тому, що нам смішно, а нам смішно тому, що ми сміємося. Зміст цього твердження полягає в тому, що довільна зміна міміки та пози – периферичні зміни – призводить до мимовільної появи відповідної емоції – змін уже в центральних відділах нервової системи, тобто, наприклад, лише зовнішнє зображення гніву призводить до того, що людина починає дійсно переживати це почуття.

Хоча заперечувати наявність умовно-рефлекторного зв'язку між переживанням емоцій і їх зовнішнім і внутрішнім фізіологічним проявом не можна, зміст емоції не зводиться

тільки до фізіологічних змін в організмі. Доказом цьому є експерименти, у яких були заблоковані всі фізіологічні прояви емоційних процесів, але суб'єктивні переживання все одно зберігалися.

Одним з перших показав обмеженість теорії Джемса–Ланге, запропонувавши свою теорію емоцій, яка була названа *таламічною*, американський психофізіолог Волтер Кеннон (1871-1945). Він вважав, що вегетативні зміни і м'язові реакції організму є наслідком переживання емоцій, а основним мозковим субстратом емоцій є таламус – зона головного мозку, функція якої – передача інформації від органів чуття до кори головного мозку.

Ідеї В. Кеннона були підтвержені в експериментах Джеймса Олдса (1922–1976) і Хозе Дельгадо (1915–2011). Зокрема Д. Олдс дійшов висновку про існування у глибинних структурах головного мозку так званих центрів «пекла» і «раю» (задоволення і страждання). Використовуючи досліди зі щурами, він довів, що електричне стимулювання (за допомогою вживлених електродів) певних ділянок гіпоталамуса призводить до виникнення виражених емоцій: одних – до позитивних, їх і було названо центром «раю», а інших – до негативних емоцій, їх відповідно назвали центром «пекла». Хозе Дельгадо з'ясував, що такі самі нейрофізіологічні механізми виникнення емоційних переживань притаманні й людині.

Теорія *когнітивного дисонансу*, автором якої є Леон Фестінгер (1919-1989), виходить з того, що позитивні емоційні переживання виникають тоді, коли очікування людини збуваються і когніції (знання, міркування) втілюються в життя, тобто коли реальні результати поведінки знаходяться в консонансі (відповідності) з наміченими. Негативні ж емоції виникають, функціонують і посилюються тоді, коли між очікуваними результатами і тими, що наступили, є дисонанс (невідповідність, розходження).

Цікаву теорію причин появи емоцій висунув російський науковець (психофізіолог, психолог) радянської і пострадянської доби Павло Васильович Сімонов (1926-2002). Його теорія отримала назву *інформаційної*. П. В. Сімонов стверджує, що емоції з'являються внаслідок нестачі чи надлишку інформації,

необхідної для задоволення потреби суб'єкта. Ступінь емоційної напруги визначається силою потреби і величиною дефіциту інформації, необхідної для досягнення мети. Тобто емоція виникає тоді, коли відсутня узгодженість між тим, що потрібно знати для задоволення потреби, і тим, що насправді відомо. Ця залежність виражається формулою  $E = P (N-C)$ , де  $N$  – інформація, необхідна для задоволення потреби;  $C$  – інформація, яка відома; те, що можна використати.

Найбільшої сили емоція набуває тоді, коли є потреба, але нема інформації, як її задовольнити. Емоція ніби компенсує інформаційний дефіцит (немає новин, виникає неспокій). В умовах же повної визначеності людина не відчуває емоцій.

Жодна з наведених вище теорій не може надати вичерпного пояснення природи емоцій. Саме складністю, багаторівневим характером такого явища, як емоційні переживання, можна пояснити наявність різних підходів до пошуку шляхів розуміння його природи.

### **1.3 Психологічні рекомендації щодо регуляції емоцій: методи, прийоми, техніки**

Культура почуттів передбачає вміння *керувати* своїми емоціями, *регулювати* інтенсивність їх переживання та міру прояву у спілкуванні. До того ж часті і сильні емоційні переживання виснажують нервову систему, знижують ефективність роботи, є причиною невдач або помилок у діяльності, ускладнень у міжособистісних відносинах. Емоції здатні переповнювати свідомість і змушувати нас діяти ірраціонально. Водночас емоційні переживання можуть допомагати людині вирішувати проблеми чи завдання, які виникають перед нею. Мистецтво управління емоціями полягає в умінні спрямовувати їх у потрібне русло і забезпечувати адекватну реакцію людини в складних ситуаціях.

Розуміння такої ролі емоцій, а також важливості процесів свідомої регуляції ними спонукало до появи в науковому тезаурусі поняття *емоційного інтелекту* (Пітер Салоуей, Джон Майер, 1990). Емоційний інтелект визначається як здатність сприймати і розуміти прояви особистості, що виражаються в

емоціях, керувати емоціями на основі пізнавальних інтелектуальних процесів. Він – емоційний інтелект – включає такі частини: 1) здатність сприймати і переживати емоції (як власні, так і іншої людини); 2) здатність скеровувати свої емоції на допомогу розуму; 3) здатність розуміти, що означає та чи інша емоція; 4) здатність управляти емоціями.

Для оптимізації емоційного стану психологи пропонують такі методи і техніки:

- нервово-м'язова релаксація (розслаблення);
- регуляція дихання для зниження надмірного емоційного напруження;
- самонавіювання, аутогенне тренування (АТ), медитацію, йогу та ін.;
- використання прийомів уяви або візуалізації.

**Нервово-м'язова релаксація.** Навчившись розслабляти м'язи обличчя, довільно і свідомо контролювати їх стан, можна навчитися управляти і відповідними емоціями. Чим раніше (за часом виникнення емоцій) включається свідомий контроль, тим більш ефективним він виявляється. Так, у гніві автоматично, рефлексивно стискаються зуби, змінюється вираз обличчя. Проте варто «запустити» питання самоконтролю («Чи не занадто я стиснув зуби?», «Як я виглядаю ззовні?»), і мимічні м'язи починають розслаблятися.

Вправи для релаксації м'язів включають завдання на розслаблення тієї або іншої групи мимічних м'язів (лоба, очей, носа, щік, губ, підборіддя). Суть їх полягає в чергуванні напруги і розслаблення різних м'язів, щоб легко було запам'ятати відчуття розслаблення порівняно зі станом напруги. У результаті багаторазових повторень цих вправ поступово у свідомості виникає образ самого себе у вигляді маски, максимально вільної від м'язової напруги. Після подібних вправ можна легко за уявним наказом у потрібний момент розслабити всі м'язи.

**Регуляція дихання.** Порухення дихання залежать від внутрішнього стану людини, а тому і довільне впорядковане дихання має чинити зворотну дію. Навчившись впливати на своє дихання, можна навчитися ще однієї техніці саморегуляції свого емоційного стану. Сенс дихальних вправ полягає у свідомому контролі за ритмом, частотою, глибиною дихання. Різні типи

ритмічного дихання включають затримки дихання різної тривалості і варіювання вдиху і видиху. Дихання має бути ритмічним. Саме подібний тип дихання заспокоює нерви, надає можливість заспокоїтися.

**Використання прийомів уяви або візуалізації.**  
Візуалізація – це створення за допомогою уяви слухових, зорових, смакових, нюхових, дотикових відчуттів (а також їх комбінацій) образів у свідомості людини. Відтворивши у свідомості образи зовнішнього світу, можна швидко відволіктися від напруженої ситуації, відновити емоційну рівновагу.

Наприклад, для того щоб заспокоїтися та відпочити, можна уявляти широкий, відкритий простір (морський горизонт, просторе небо тощо), а за необхідності мобілізації ресурсів особистості для виконання відповідального завдання допомагають образи тісних, вузьких просторів з обмеженим горизонтом (вузька вулиця з високими будинками, ущелина, тісна кімната). Слід ужитися в картину, що уявляється, відчути її і зафіксувати у свідомості. Поступово виникне стан розслаблення і спокою або, навпаки, активності, змобілізованості.

Також можна позбавитися негативних емоцій за рахунок зменшення зросту людини, що викликає ці емоції. Уявіть собі, що людина, яка викликає негативні емоції, набагато нижча за вас на зріст. Поговоріть із нею подумки, уявляючи її такою, яка робить щось таке, що вас дратує. Під час такої розмови зменшуйте зріст цієї людини, а голос її нехай стає все слабкішим. Незабаром вона здасться вам жалюгідною, а себе ви відчуєте набагато сильнішим і спокійнішим.

Використовуючи візуалізацію можна позбавитися емоцій за допомогою проектування та знищення їх. Для цього потрібно розслабитися та уявити, що ви випромінюєте гнів, яким охоплені, і спроектувати його на екрані. Потім уявити, що ви берете променеву гармату і стріляєте в нього. Із кожним влученням негативні емоції слабшають і зрештою зникають. Не дивлячись на те, що подібні прийоми можуть нагадувати несерйозну гру, їх дієвість доведена практикою і цілком реальними результатами впливу на емоції.

Існують й інші підходи до розгляду проблеми регуляції емоційних процесів. Так, відомий сучасний психолог Рада Михайлівна Грановська (народилася 1929 р.) вважає, що всі способи регуляції емоцій можна розподілити на три групи:

- змінити або ліквідувати проблему, з якою пов'язані небажані емоції;

- зменшити інтенсивність переживань за рахунок зсуву своєї точки зору на проблему;

- полегшити небажаний вплив за допомогою певних технік.

Ключову роль у керуванні своїм станом грає усвідомлення життєвих цілей і співставлення з ними конкретних цінностей. Чим швидше людина визначить свої життєві цінності й цілі, тим у неї більше шансів уникнути негативних наслідків раптової надмірної емоційної напруги, оскільки людина, що зробила головний життєвий вибір, значною мірою визначила всі подальші рішення й тим самим позбавила себе від коливань і страхів. Потрапляючи у важку ситуацію, вона співвідносить її значення зі своїми головними життєвими орієнтирами. Своєчасність подібного зважування нормалізує емоційний стан.

При цьому критична ситуація розглядається на тлі загальної перспективи, наприклад всього життя людини, у результаті чого значущість цієї ситуації може різко знизитися. Відомо багато прикладів, коли з людьми відбувалися нещасні випадки, від яких можна було оправитися протягом декількох годин. Але реакція на них була настільки неадекватною, настільки невідповідною за особистою шкалою цінностей, що розвивалися значні життєві кризи. Тому несприятливі наслідки виникають часто не через самі випадки, а через реакцію на них.

Таким чином, одним з основних способів зниження емоційної напруги є гармонійний розвиток особистості людини, формування в неї самостійної, системної, стійкої світоглядної позиції.

Наступний спосіб регуляції емоційних станів, на думку Р. М. Грановської, полягає у правильному виборі моменту для ухвалення рішення або реалізації свого плану. Як відомо, екстремальна ситуація призводить до звуження свідомості, що веде до порушення орієнтування в навколишньому середовищі. Тривога, хвилювання змінюють стратегію поведінки, і людина

прагне уникнути найменшого ризику, боїться помилок, тому будь-яку нову інформацію вона намагається пов'язати з уже відомою їй. У цій ситуації людина дуже часто робить помилки, приймаючи неправильне рішення. Тому необхідно вчитися правильно вибирати момент для реалізації своїх планів у складній, емоційно напруженій ситуації.

Ще один спосіб знизити регулювання емоцій полягає в ослабленні мотивації. Наприклад, відмовитися на час від досягнення поставленої мети або знизити емоційну напруженість через довільне перенесення уваги, концентруючи її не на значущості результату виконуваної діяльності, а на аналізі технічних деталей завдання або тактичних прийомів.

Ще один спосіб, що його виділяє Р. М. Грановська, полягає в заздалегідь підготовлених стратегіях відступу. Наявність «запасного варіанта» у тій або іншій ситуації знижує рівень емоційного напруження. Маючи запасний варіант дій, у випадку провалу першого людині простіше змиритися з невдачею й зберегти при цьому оптимістичний настрій. Отже, запасні стратегії зменшують страх перед несприятливим розвитком подій і тим самим сприяють підтримці оптимального емоційного стану.

Доповнюючи досвід щодо регуляції власних емоційних переживань, можна додати ще такі психологічні рекомендації:

- скористайтеся можливістю «розрядити емоції» та вивільнити надмірні почуття безпечним шляхом, що не зачіпає інших, наприклад у спортивних іграх, під час пробіжки або іншого виду фізичного навантаження (за словами видатного фізіолога Івана Петровича Павлова, потрібно «пристрасть увігнати в м'язи»). Як вважають фахівці, велика частина гніву накопичується у м'язах плечей, у верхній частині рук і в пальцях. Тому деякі розряджають свої емоції, вичавлюючи сухий рушник, ламаючи олівці й іншими подібними способами. Так, мимовільне скорочення м'язів, що іноді виникає в момент хвилювання, теж є рефлекторною формою моторного розрядження емоційної напруги;

- напишіть листа або зробіть запис у щоденнику з викладом ситуації й причини, що викликала сильні емоції; це допоможе впорядкувати думки, цей спосіб більше підходить для людей, занурених у внутрішній світ, не схильних до спілкування;

-використайте можливість поділитися почуттями (іноді потрібно просто виговоритися людям, яким довіряєш);

-користуйтеся надбаннями арт-терапії (наприклад, прослуховування музики для зниження рівня емоцій використовували ще лікарі в Стародавній Греції, зокрема Гіппократ);

-зобразіть на обличчі посмішку, навіть якщо нема бажання посміхатися, що (відповідно до теорії Джеймса-Ланге) обов'язково, нехай і не на довго, поліпшить настрій;

-активізуйте почуття гумору, тому що сміх знижує напруженість (у тому числі і емоційну);

-розвивайте свої розумові здібності, більше читайте, будьте цікаві до різних точок зору, адже здатність подивитись на ситуацію з різних сторін дає можливість людині довільно і свідомо змінювати також свої емоційні переживання в необхідному напрямку.

Також управління емоціями і почуттями передбачає їх усвідомлення і контроль за формою прояву. Ідеться про контроль за власними переживаннями і про здатність розпізнавати, правильно інтерпретувати і впливати на переживання партнерів зі спілкування. При цьому ступінь усвідомленості емоцій може бути різним. Людина може знати, що вона переживає щось, і це переживання явно відрізняється від усіх попередніх. Інший рівень, який можна назвати власне усвідомленням, виявляється в тому, що людина здатна знання про свій стан висловити в мовних (вербальних) категоріях. Здатність вербалізувати емоції означає, що особистість може описати за допомогою слів свої емоційні стани і переживання. Обговорення емоцій сприяє зниженню рівня негативних переживань; розумінню і прийняттю власних почуттів; зникненню захисних реакцій; осмисленню проблеми, що існує, і пошукову способів її вирішення. Саме на цьому рівні можливий контроль над емоціями: 1) здатність передбачати їх розвиток; 2) розуміння чинників, від яких залежить їх сила, тривалість і їх наслідки.

Зниження здатності людини в позначенні словами (вербалізації) власних емоційних станів у психології і медицині позначають терміном *алекситимія*. Буквально алекситимія означає «без слів для почуттів». Як показують дослідження, така



психологічна особливість проявляється, крім зазначеного вже ускладнення людини у визначенні (ідентифікації) і описі власних переживань, також у складності щодо проведення різниці між емоційними переживаннями і тілесними відчуттями, у зниженні здатності до символізації, обмеженні уяви, фантазії; сфокусованості здебільшого на зовнішніх подіях, ніж на внутрішніх переживаннях. У разі вираженої алекситимії вона може зумовлювати неадекватність емоційного реагування людини, проблеми в міжособистісних стосунках.

У цілому проблема управління емоціями полягає в пошуку тієї міри, яка дозволяла б людині дотримуватись прийнятих культурних норм стосовно способу і ступеня прояву емоцій, і в той же час використовувати емоції як найважливіший регулятор міжособистісних відносин.

Кожен може вибрати найбільш відповідний йому метод і, застосовуючи його, зробити своє життя більш повноцінним, емоційно насиченим, оптимально використовувати енергію емоцій для досягнення своїх цілей.

### **Питання для самоперевірки**

1 Чим відрізняється відображення дійсності в емоціях і почуттях від відображення в пізнавальних процесах?

2 Що таке емоції в широкому значенні цього поняття? Охарактеризуйте значення емоцій у житті людини.

3 Назвіть види емоційних переживань і розкрийте їх особливості.

4 У чому специфіка почуттів як виду емоційних переживань? Чим відрізняються почуття від емоцій (у вузькому розумінні цього поняття)?

5 Якому з видів почуттів (естетичному, практичному або моральному) відповідають такі характеристики:

а) виражає суб'єктивне ставлення до різних видів практичної діяльності;

б) є суб'єктивною оцінкою особистістю своєї поведінки і поведінки інших людей залежно від її відповідності або невідповідності загальнолюдським етичним цінностям;

в) є проявом суб'єктивного ставлення до прекрасного або потворного в соціальному і природному середовищі?

6 Проаналізуйте основні теорії емоцій. Про що свідчить існування декількох теорій одного явища?

7 Розкрийте зміст поняття «емоційний інтелект». Опишіть основні складові емоційного інтелекту.

8 Назвіть методи та прийоми регуляції емоцій. Якими можуть бути напрямки регуляції емоцій?

9 Сукупність яких характеристик людини позначають терміном «алекситимія»? Як наявність алекситимії може впливати на життя особистості?

### **Теми рефератів**

- 1 Емоції в житті людини. Природа і роль вищих емоцій.
- 2 Сучасні теоретичні підходи до розуміння природи емоцій.
- 3 Емоційний інтелект і життєвий успіх.
- 4 Методи регуляції емоційних переживань.
- 5 Візуалізація і вербалізація як методи регуляції емоцій.

## **2 ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАДАЧІ І ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ**

### **Завдання 1 [11]**

1 Емоційне життя людини принципово відрізняється від емоцій тварин.

1 Без емоцій неможливі пізнання і діяльність.

2 Людині сумно тому, що вона плаче, а не навпаки – плаче, тому що сумно.

*Проаналізуйте наведені твердження. Оцініть їх правильність з огляду на сучасне розуміння психології емоцій.*

### **Завдання 2 [11]**

1 Почуття і емоції людини мають тваринне походження і у процесі розвитку психіки вони будуть поступово відмирати.

1 Одні й ті самі фізіологічні зміни в організмі можуть супроводжувати декілька різних емоцій.

2 Розум завжди здатен взяти гору над емоціями.

*Проаналізуйте наведені твердження. Оцініть їх правильність з огляду на сучасне розуміння психології емоцій.*

### **Завдання 3**

Радість, страх, обурення, лють, щастя, жах, сум, смуток, захват, страждання, журба, паніка, гнів, пригніченість, насолода, роздратування, здивування, цікавість, замріяність, злість.

*Визначте, які з наведених позитивних і негативних емоційних переживань відповідають підвищеній, а які – зниженій активності людини (тобто які можна віднести до стеничних, а які до астеничних). Аргументуйте рішення, наводячи приклади.*

### **Завдання 4**

«Так, любові не існує. Є нейромедіатори – дофамін і ендорфіни, чий викид в організм пов'язаний з певною особиною-парнером. Є фенілетиламін, який діє на початкових етапах. Однак підвищене виділення нейромедіаторів не може бути довготривалим, інакше людина втратить здатність до раціонального мислення, тому вся ця вакханалія в середньому триває декілька місяців (начебто не більше тридцяти – звідси й відома ванільна фразочка про любов, яка живе три роки). Потім начебто у гру вступають вазопресин і окситоцин (хоча їхній прямий вплив на міжстатевий зв'язок, який називається зазвичай любов'ю, поки що достатньо сумнівний). Ці гормони впливають вже більше на формування так званих «батьківських» почуттів.

Отже, любові нема. І, по суті, нема нічого: ані туги, ані ненависті, ані страху, ані прихильності – існують лише гормональні сплески».

*Як ви думаєте, чи відповідають наведені міркування про природу емоційних переживань людини сучасним психологічним науковим уявленням? Аргументуйте відповідь.*

## Завдання 5

У 1953 р. психіатр У. Мендел працював в одній з найбільших психіатричних лікарень США, завідував відділенням, де лікувалися пацієнти, більшість з яких мали проблеми з ворожістю й агресивністю їхньої поведінки; деякі з них вважалися настільки небезпечними, що їх тримали в гамівних сорочках, і Мендел відвідував їх тільки в супроводі охорони.

У той час у лікарні випробовувався новий препарат заспокійливої дії. Використовувався подвійний сліпий метод: особи, які проводили дослідження і роздавали своїм хворим пігулки, не знали, що одні з цих пігулок містили препарат, а інші – лише нейтральну масу. Іншими словами, вони не знали, належать їхні хворі до експериментальної групи, яка дійсно отримувала лікувальний препарат, чи до контрольної групи, у якій створювався лише психологічний ефект лікування.

У. Мендел розповів хворим свого відділення про нові ліки, наголошуючи на їхній ефективності, швидкості дії і відсутності побічних ефектів. Усі хворі знали, що вони беруть участь в експерименті.

Експеримент тривав декілька місяців, але вже дуже швидко Мендел помітив, що новий препарат чудово діяв на його хворих: буквально за декілька днів їхня агресивність суттєво знизилася, спілкування між ними і психіатром ставало все більш дружнім настільки, що вже можна було навіть знімати гамівні сорочки.

Вважаючи новий препарат революційним засобом у лікуванні хворих певного типу, Мендел з нетерпінням чекав результатів, які були отримані в інших відділеннях. Яким же було його здивування, коли він дізнався, що його пацієнти були контрольною групою, які отримували в пігулках цілком нейтральну речовину! (За Ж. Годфруа)

*Як би ви сформулювали результати наведеного експерименту? Як, на вашу думку, їх можна пояснити?*

*Які ідеї про природу емоцій ці результати спростовують?*

## **Завдання 6**

«Куди ти прямуєш?» - спитав мандрівник, зустрівшись з Чумою. «Іду у Багдад. Мені потрібно заморити там п'ять тисяч людей». Через декілька днів той самий мандрівник зустрічає Чуму. «Ти сказала, що замориш п'ять тисяч, а заморила п'ять десятків», - дорікнув він їй. «Ні, - заперечила Чума, - я загубила лише п'ять. Решта померли від ...».

*Як можна завершити наведену старовинну притчу?  
Як можна пояснити описане явище?*

## **Завдання 7 [11]**

1 Часто трапляється, що, зустрівши близьку людину після довгої розлуки, люди плачуть замість того, щоб радіти, посміхатися.

2 Буває, що на весіллі, замість того, аби радіти, молодята переживають роздратування й інші негативні емоції.

3 У напружених, екстремальних ситуаціях часто замість страху люди переживають веселість, піднесення, шуткують і сміються.

*Як можна пояснити протиріччя в наведених ситуація, виходячи з сучасного розуміння природи і ролі емоцій?*

## **Завдання 8**

У роботі «Психологія і надійність: людина в системах управління технікою» психологами В. А. Бодровим і В. Я. Орловим наводиться така інформація про роль емоцій у роботі людини-оператора: «Емоції можуть впливати на адаптивну взаємодію оператора з системою управління в чотирьох напрямках:

1 Емоції – це первинний сигнал, що попереджає. Якщо оператор адекватно оцінює значущість і складність ситуації, то за її нештатного аварійного розвитку виникають емоції, що сигналізують і мобілізують його на подолання труднощів, що виникли. Відсутність відповідних емоцій у подібній ситуації свідчить скоріше за все про недооцінку її значення через різні причини (недостатня підготовленість, відволікання уваги, низька відповідальність тощо).

2 Емоції регулюють поведінку – це відбувається шляхом впливу на функцію уваги. Емоційне оцінювання переорієнтує фокус уваги на те, що є найбільш важливим з точки зору потенційної небезпеки, загрози.

3 Емоції можуть переривати процес вирішення когнітивної задачі і переорієнтовувати його на розв'язання задачі, що визначається новими вимогами. Тому після сильного емоційного впливу дуже важко сконцентруватися на розв'язанні чергової практичної задачі, що може призвести до зниження надійності діяльності.

4 Емоції можуть виступати спонукальним чинником. Позитивні емоції будуть визначати прагнення людини до поведінки, до дій, які супроводжуються подібними емоціями, або до впливу таких чинників і ситуацій, які можуть їх викликати. Неприємні емоції зумовлюють поведінку, яка спрямована на уникнення всього того, що з ними пов'язане, і можуть супроводжуватися вибором суб'єктивно менш складних, але й менш адекватних способів розв'язання операторських задач у конкретній ситуації і відповідно зростанням вірогідності неправильних рішень» (В. А. Бодров [1]).

*Виділіть основні функції, які виконують емоції у професійній діяльності людини-оператора.*

*З огляду на описану роль емоцій у впливі на професійну діяльність сформулюйте декілька можливих рекомендацій щодо збереження і посилення психологічної надійності роботи оператора.*

### **Завдання 9**

«Одним з чинників, що впливає на надійність діяльності оператора, є невизначеність розвитку екстремальної ситуації. ... Р. Лазарус і його співробітники вважають, що невизначеність – це збентеження, розгубленість при визначенні значущості інформації. Вони вважають, що людина не має готових схем інтерпретації кожної ситуації. Це робить подію непередбачуваною і людина не знає, яка поведінка буде адекватною в тій чи іншій ситуації. Підкорення непередбачуваності подій призводить до переживання

безпорадності і марності будь-яких спроб вплинути на ситуацію, що врешті-решт може призвести до порушення функціональної стійкості і професійної надійності.

Дослідження свідчать про те, що чинник непередбачуваності ситуації призводить як до психічного, так і до фізичного виснаження, якому передують хронічне збудження. Ситуація ж, настанню якої передують певний сигнал, стає передбачуваною і не супроводжується надмірним збудженням. Д. Л. Розенхам і М. Е. Селігман помітили, що коли сигнал випереджає надзвичайну подію, людина буде переживати напругу і навіть страх, відчай у період отримання сигналу, але може заспокоїтися, розслабитися після отримання сигналу. Крім того, якщо після отримання сигналу людина може щось зробити, щоб зменшити значення загрози, що насувається, або вірогідність настання неприємної, загрозової події, то інтенсивність її переживання значно зменшується (В. А. Бодров [1]).

*Виділіть всі наведені в тексті емоції, емоційні стани.*

*Враховуючи вказану роль невизначеності ситуації щодо професійної надійності, наведіть, чинники (заходи, умови тощо) які могли б сприяти її зниженню у професійній діяльності.*

*Як, на вашу думку, можна пояснити описаний у тексті вплив на емоції попередніх сигналів про небезпеку?*

### **Завдання 10**

Р. М. Грановська наводить такі прийоми управління власними емоціями, зниження стресової напруги:

- переключення уваги, концентрація її не на значущості результату, а на аналізі причин, технічних деталях завдання;
- завчасне розроблення запасних стратегій, шляхів відступу;
- розрядження емоційної напруги в рухах, фізичному навантаженні;
- переключення на інші не менш важливі види діяльності;
- переоцінка значущості ситуації за принципом «а не дуже то й хотілося»;

- використання систем спеціального тренування, у якому самі чинники несподіваності і раптовості стають предметом навчання (як приклад – комп'ютерні ігри) (Р. М. Грановська [4]).

*Проаналізуйте і поясніть механізм дієвості запропонованих прийомів, як вони можуть сприяти зміні емоційних станів, зменшенню емоційної напруги.*

### **Завдання 11**

1 Аби опанувати спалах гніву, варто змусити себе подумки порахувати до десяти.

2 Для підтримки бадьорості люди іноді насвистують або наспівують.

3 Якщо цілий день просидіти з сумним виглядом, зітхаючи і відповідаючи на питання похмурым голосом, то охопить меланхолія.

4 К. С. Станіславський радив студентам у драматичних сценах думати про щось сумне й погане, щоб викликати цілком реальні сльози.

*Як можна пояснити дієвість наведених прийомів регуляції емоцій?*

*Наведіть інші способи змінити (посилити чи зменшити або змінити на інші) емоційні переживання.*

### **Завдання 12**

«...Быть или не быть, вот в чем вопрос.

Достойно ль

Терпеть безропотно позор судьбы?

Иль надо оказать сопротивление,

Восстать, вооружиться, победить

Или погибнуть?..»

(В. Шекспир. Гамлет, принц Датский. Пер. М. Лозинского)

*У якому психологічному стані перебуває герой у наведеному уривку?*

*Що б могло допомогти героєві змінити цей стан, більш успішно вирішити проблему?*



### **Завдання 13**

Американський психолог К. Прайор вважає, що людям притаманно частіше використовувати щодо себе самопокарання, самозвинувачення, самодорікання, при тому що значно більш ефективними могли б бути позитивні самопідкріплення. К. Прайор говорить про те, що таке позбавлення себе позитивних самопідкріплень є одним з основних чинників нервозності й депресій. Потрібно підкріплювати себе здоровими способами – часом відпочинку, прогулянкою, бесідою з друзями або хорошою книгою. До нездорових способів підкріплення дослідник відносить куріння, вживання пива, кави, сидіння перед телевізором. Він наводить приклад одного з не дуже успішних гравців у гольф, який розповідав, що спочатку відчував себе просто бовдуром кожного разу, як після вдалого удару сам собі промовляв: «Добре, Піт, ти молодець». Але потім гра почала покращуватись, він почав вигравати в тих, у кого раніше не міг виграти навіть одне очко. І він став значно краще себе почувати: отримувати більше задоволення, менше злоститись і дратуватись. Якщо удар не вийшов – нічого страшного, наступні будуть кращими.

*Як ви вважаєте, чому позитивне самопідкріплення дає більший ефект, ніж негативне?*

*Які рекомендації щодо поведінки у складних життєвих ситуаціях, управлінської діяльності можна зробити на основі отриманої інформації?*

### **Завдання 14**

Відомим є такий вислів британського філософа, суспільного діяча і математика Бертрана Рассела: «Однією з неприємних властивостей нашого часу є те, що ті, хто переживають впевненість, є дурнями, а ті, хто має хоч якусь уяву і розуміння, сповнені сумнівів і нерішучості».

У 1999 р. в журналі «Journal of Personality and Social Psychology» були опубліковані результати дослідження Джастіна Крюгера і Девіда Даннінга, суть яких зводиться до висновку про те, що «люди, які мають низький рівень кваліфікації, роблять помилкові висновки і приймають невдалі рішення, але нездатні усвідомити свої помилки, оскільки мають низький рівень кваліфікації» (ця закономірність відома як «ефект Даннінга-Крюгера»).

*Як взаємопов'язані думки Б. Рассела і результати дослідження Д. Крюгера і Д. Даннінга?*

*Як ви можете пояснити описаний феномен?*

*З огляду на описану закономірність, які рекомендації можна було б надати менеджеру, керівнику підрозділу на підприємстві, враховуючи те, що він відповідає за результати роботи своїх підлеглих?*

## **3 ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИКИ ДЛЯ САМОДІАГНОСТИКИ**

### **3.1 Методика САН (Самопочуття, Активність, Настрій) [2, 8]**

Опитувальник САН (В. Доскин, Н. Лаврентьева, В. Шарай, М. Мирошников) призначений для оперативної оцінки психоемоційного стану дорослої людини на момент обстеження. Під час розроблення автори виходили з розуміння того, що три основні складові функціонального психоемоційного стану – самопочуття, активність, настрій – можуть бути описані полярними (протилежними) оцінками, між якими існує певна послідовність проміжних оцінок.

**Інструкція.** Оцініть свій теперішній психоемоційний стан, використовуючи протилежні характеристики, наведені у рядках таблиці наведеного нижче бланка. Для цього вам потрібно співвіднести свій стан із рядом ознак за багатоступінчатою шкалою. Шкала складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, які відображують різні характеристики психоемоційного стану людини. Вам потрібно вибрати і відмітити цифру, яка найточніше відображує ступінь вираженості тієї чи іншої характеристики вашого стану на момент обстеження. У кожному рядку таблиці бланку може має бути відмічена тільки одна цифра.

## Бланк

П.І.Б. \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

1	Самопочуття хороше	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
2	Почуваю себе сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваю себе слабким
3	Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
4	Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
5	Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
6	Хороший настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
7	Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
8	Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
9	Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
10	Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
11	Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний
12	Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
13	Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
14	Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
15	Збайдужілий	3 2 1 0 1 2 3	Цікавий
16	Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
17	Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Понурий
18	Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
19	Такий, що відпочив	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
20	Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
21	Сонний	3 2 1 0 1 2 3	Бадьорий
22	Є бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Є бажання працювати
23	Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Заклопотаний
24	Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
25	Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Швидко втомлюваний
26	Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
27	Міркувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Міркувати легко
28	Неуважний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
29	Сповнений надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
30	Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

**Обробка результатів.** У процесі обробки крайній ступінь вираження негативного полюсу пари слів-характеристик психоемоційного стану оцінюється в 1 бал, а крайній ступінь позитивного полюсу – у 7 балів. Варто при цьому враховувати, що полюси шкал постійно змінюються, але позитивний полюс завжди отримує вищі бали, а негативний – нижчі.

Отримані бали групуються у відповідності з **ключем** у три категорії, і підраховується кількість балів по кожній з них:

- самопочуття – сума балів за шкалами № 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26;

- активність – сума балів за шкалами № 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28;

- настрої – сума балів за шкалами № 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримані результати за кожною категорією діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4 бали. Оцінки, які перевищують 4 бала, говорять про сприятливий стан людини за кожною категорією (самопочуття, активність, настрої); оцінки нижче 4 балів свідчать про протилежне. Нормальні оцінки знаходяться в діапазоні 5-5,5 бала.

Варто враховувати, що при аналізі психоемоційного стану важливими є не тільки значення окремих його показників, але й їх співвідношення. Так, у людини, що відпочила, оцінки самопочуття, активності, настрою зазвичай приблизно однакові, а з накопиченням втоми співвідношення між зазначеними характеристиками змінюється за рахунок відносного зниження показників самопочуття і активності порівняно з настроєм.

### **3.2 Діагностика емоційного інтелекту (Н. Хол)**

Методика [13] запропонована для виявлення здатності людини розуміти ставлення особистості, які репрезентуються (проявляються) в емоціях, а також здатності управляти емоційними переживаннями на основі прийняття відповідних рішень – емоційного інтелекту.

Методика складається з 30 тверджень і має 5 шкал: 1) емоційна обізнаність; 2) управління власними емоціями (емоційна пластичність); 3) самомотивація (довільне управління емоціями); 4) емпатія (здатність до співпереживання, розуміння емоцій інших); 5) здатність впливати на емоційний стан інших людей.

**Інструкція.** Нижче вам будуть надані висловлювання, які так чи інакше відображують різні сторони нашого життя. Будь ласка, оберіть із запропонованих одну відповідь, яка найбільше відповідає вашій точці зору, поставте її номер у якості відповіді поряд з номером відповідного твердження: 1. Повністю не погоджуюсь. 2. В основному не погоджуюсь. 3. Частково не погоджуюсь. 4. Частково погоджуюсь. 5. В основному погоджуюсь. 6. Повністю погоджуюсь.

#### ***Опитувальник***

1 Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як вчиняти в житті.

2 Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я маю змінити у своєму житті.

3 Я зберігаю спокій, коли відчуваю тиск на себе.

4 Я здатен спостерігати зміну своїх почуттів.

5 Коли це необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим для того, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6 Коли це необхідно, я можу викликати в себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як радість, веселість, внутрішній підйом і гумор.

7 Я слідкую за тим, як я себе почуваю.

8 Після того як щось вивело мене з рівноваги, я можу легко подолати свої почуття.

9 Я здатен вислухати проблеми інших людей.

10 Я не зациклюююсь на негативних емоціях.

11 Я чутливий до емоційних потреб інших.

12 Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13 Я можу змусити себе знов і знов стати обличчям до перешкоди.

14 Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

15 Я адекватно реагую на настрій, спонукання і бажання інших людей.

16 Я можу легко входити у стан спокою, готовності і зосередженості.

17 Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних переживань і розбираюся, у чому проблема.

18 Я здатен швидко заспокоїтися після неочікуваного засмучення.

19 Знання моїх дійсних почуттів важливе для підтримання «хорошої форми».

20 Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21 Я можу добре розпізнати емоції за виразом обличчя.

22 Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23 Я добре ловлю знаки у спілкуванні, які вказують на те, чого потребують інші.

24 Люди вважають мене хорошим знавцем переживань інших людей.

25 Люди, які усвідомлюють свої дійсні переживання, краще управляють своїм життям.

26 Я можу покращити настрій інших людей.

27 Зі мною можна порадитись з питань стосунків між людьми.

28 Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.

29 Я допомагаю іншим використовувати їхні спонукання для досягнення власних цілей.

30 Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

**Обробка та інтерпретація результатів.** Перш за все потрібно оцінити кожну відповідь, виходячи з такого: відповідь 1. «Повністю не погоджуюсь» має оцінку «-3 бала». 2. В основному не погоджуюсь «-2». 3. Частково не погоджуюсь – «-1». 4. Частково погоджуюсь – «1 бал». 5. В основному погоджуюсь – «2». 6. Повністю погоджуюсь – «3».

Підраховується сума балів за шкалами відповідно до **ключа**:

Шкала «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управління своїми емоціями» - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивація» - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Емпатія» - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Розуміння емоцій інших людей, здатність впливати на емоції інших людей» - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Оцінка рівнів емоційного інтелекту за шкалами відповідно до знаків отриманих результатів: 14 і більше – високий; 8-13 – середній; 7 і менше – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками (сума балів за всіма шкалами): 70 і більше – високий; 40-69 – середній; 39 і менше – низький.

### **3.3 Діагностика емоційної спрямованості особистості**

**Інструкція.** Із запропонованих варіантів відповідей оберіть один, який вам найбільше підходить у ставленні до запропонованих в опитувальнику тверджень: «безумовно, так»; «скоріше за все так»; « скоріше за все ні»; «безумовно, ні».

### **Опитувальник**

- 1 Я часто турбуюсь за близьких людей.
- 2 Відчуваю потребу ділитись з іншими людьми своїми думками і переживаннями.
- 3 Мені дуже приємно, коли на мене звертають увагу.
- 4 Для мене завжди важливо досягти успіху в роботі.
- 5 Я люблю гострі відчуття.
- 6 Я залюбки б побував у якому-небудь новому, невідомому місці.
- 7 Переживаю велику радість, самостійно вирішивши важку проблему.
- 8 Люблю солодке і приємне почуття, що виникає при сприйнятті віршів і музики.
- 9 Надаю перевагу простим радостям (смачно поїсти, солодко виспатись).
- 10 Люблю займатись колекціонуванням.
- 11 Хочу приносити людям радість і щастя.
- 12 Для мене важливим є схвалення оточуючих.
- 13 Приємно переживати перевагу над суперниками.
- 14 Я захоплююся роботою, яку виконую.
- 15 Охоче іду на ризик.
- 16 Іноді мені здається, що має відбутися щось незвичайне.
- 17 Люблю розбиратися у причинах подій, явищ.
- 18 Я можу пережити захоплення від краси природи.
- 19 Люблю стан спокою і свободи від обов'язків.
- 20 Радію, коли поповнюю свою колекцію.
- 21 Мені завжди шкода невдач.
- 22 Я б не зміг обійтись без друзів.
- 23 Я можу піти багато на що заради визнання оточуючими.
- 24 Приємно переживати, що день пройшов не дарма.
- 25 Я людина рішуча.
- 26 Люблю все таємниче і незвичне.

- 27 Прагну приводити свої знання в систему.
- 28 Твір мистецтва може вразити мене до сліз.
- 29 Люблю приємне бездумне проведення часу.
- 30 Люблю робити покупки.
- 31 Радію, коли хтось досягає успіху.
- 32 Серед моїх рідних і знайомих є люди, яких я обожаю.
- 33 Я самолюбива людина.
- 34 Я переживаю радісне збудження і духовне піднесення, коли робота іде добре.
- 35 Я люблю долати небезпеку.
- 36 Іноді мене тягне удалечінь.
- 37 Я люблю читати про наукові винаходи, пошуки і знахідки.
- 38 Я переживаю насолоду, слухаючи улюблену музику.
- 39 Я схильний до ліні.
- 40 Я люблю розглядати свою колекцію.
- 41 Я прагну допомагати людям.
- 42 Я переживаю велику вдячність до людей, які роблять мені приємне.
- 43 Мені хочеться якомога скоріше взяти реванш при невдачі.
- 44 Мій настрій піднімається від усвідомлення того, що робота виконана добросовісно.
- 45 Азарт, спортивна злість покращує результати моєї діяльності.
- 46 Я люблю мріяти.
- 47 Найприємніше переживання – радість відкриття істини, відчуття близького рішення.
- 48 Я переживаю піднесення і відчуження зустрічаючись з прекрасним.
- 49 Мені би хотілося жити безтурботно і безжурно.
- 50 Я охоче полишаю свої речі.

**Обробка та інтерпретація результатів.** Відповіді оцінюються за такою шкалою: «безумовно, так» - «2 бали»;



«скоріше за все так» - «1 бал»; «скоріше за все ні» - «0 балів»; «безумовно, ні» «-2 бали».

Підраховується сума балів за кожною з 10 шкал методики відповідно до *ключа*:

- 1 Альтруїстична спрямованість: пункти 1, 11, 21, 31, 41.
- 2 Комунікативна спрямованість – пункти 2, 12, 22, 32, 42.
- 3 Глористична (на самоствердження) спрямованість – пункти 3, 13, 23, 33, 43.
- 4 Практична спрямованість (радість від процесу роботи) – 4, 14, 24, 34, 44.
- 5 Пугностична (задоволення від подолання небезпеки) спрямованість – пункти 5, 15, 25, 35, 45.
- 6 Романтична спрямованість – пункти 6, 16, 26, 36, 46.
- 7 Гностична (на отримання знань) спрямованість – пункти 7, 17, 27, 37, 47.
- 8 Естетична спрямованість – пункти 8, 18, 28, 38, 48.
- 9 Гедоністична (на переживання задоволення) спрямованість – пункти 9, 19, 29, 39, 49.
- 10 Акхізітивна (на колекціонування, накопичення) спрямованість – 10, 20, 30, 40, 50.

### **3.4 Торонтська алекситимічна шкала**

Методика (Торонтський алекситимічний тест, TAS) [8] був розроблений у 1985 р. і спрямований на виявлення рівня алекситимії – зниження здатності до позначення словами (вербалізації) емоційних станів.

*Інструкція.* Використовуючи варіанти відповідей: «абсолютно не погоджуюсь», «скоріше не погоджуюсь», «ні перше, ні друге», «скоріше погоджуюсь», «абсолютно погоджуюсь», - вкажіть наскільки Ви погоджуєтесь з кожним з наведених в опитувальнику твердженням.

### **Опитувальник**

- 1 Коли я плачу, я завжди знаю чому.
- 2 Мрії – це втрата часу.
- 3 Я хотів би бути не таким сором'язливим.
- 4 Мені часто складно визначити, які переживання відчуваю.
- 5 Я часто мрію про майбутнє.
- 6 Мені здається, я так само легко можу заводити друзів, як і інші.
- 7 Знати, як вирішувати проблеми, більш важливо, ніж розуміти причини цих рішень.
- 8 Мені важко знаходити правильні слова для виразу моїх почуттів.
- 9 Мені подобається доводити до відома людей мою позицію з тих чи інших питань.
- 10 У мене бувають фізичні відчуття, незрозумілі навіть лікарям.
- 11 Мені недостатньо знати, що призвело до такого результату, мені необхідно знати, чому і як це відбувається.
- 12 Я можу з легкістю описати свої почуття.
- 13 Я надаю перевагу тому, щоб аналізувати проблеми, а не просто їх описувати.
- 14 Коли я засмучений, не знаю сумний я, наляканий чи злий.
- 15 Я часто даю волю уяві.
- 16 Я провожу багато часу у мріях, коли не зайнятий чимось іншим.
- 17 Мене часто спантеличують відчуття, що з'являються в моєму тілі.
- 18 Я не часто мрію.
- 19 Я вважаю за краще, щоб усе йшло саме собою, ніж розуміти, чому відбулося саме так.
- 20 У мене бувають почуття, яким я не можу дати достатньо точного визначення.
- 21 Дуже важко розбиратися в емоціях.
- 22 Мені важко описувати свої почуття по відношенню до людей.
- 23 Люди мені говорять, щоб я більше проявляв свої почуття.

24 Варто шукати більш глибокі пояснення тому, що відбувається.

25 Я не знаю, що відбувається в мене всередині.

26 Я часто не знаю, чому гніваюся.

**Обробка та інтерпретація результатів.** Підрахунок балів відбувається так: відповідь «абсолютно не погоджуюсь» оцінюється в 1 бал, «скоріше не погоджуюсь» - у 2 бали, «ні перше, ні друге» - у 3 бали, «скоріше погоджуюсь» - у 4 бали, «абсолютно погоджуюсь» - у 5 балів. Така система оцінювання дійсна для пунктів № 2, 3, 4, 7, 8, 10, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 26; протилежно оцінюються відповіді за пунктами № 1, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15, 21, 24. Сума балів за всіма пунктами є показником алекситимії.

Теоретичний розподіл балів можливий від 26 до 130 балів. За даними авторів методики, «алекситимічний» тип особистості отримує 74 бали і вище, «Неалекситимічний» тип особистості набирає 62 бали і нижче.

### **3.5 Методика експрес-діагностики стану стресу**

Методика експрес-діагностики стану стресу К. Шрайнера (ДСС, 1993 р.) [6, 8] дозволяє виявити особливості переживання людиною стресу, а саме ступінь самоконтролю і емоційної лабільності (нестійкості) у стресових умовах.

**Інструкція.** Позначте ті питання, на які ви відповідаєте позитивно.

#### ***Опитувальник***

1 Я завжди намагаюсь робити роботу до кінця, але часто не встигаю і змушений наздоганяти пропущене.

2 Коли я дивлюсь на себе у дзеркало, я помічаю сліди втоми і перевтоми на своєму обличчі.

3 На роботі і вдома – суцільні неприємності.

4 Я завзято борюся зі своїми поганими звичками, але мені не вдається.

5 Мене турбує майбутнє.

6 Мені часто потрібен алкоголь, цигарка або снодійне, щоб розслабитися після напруженого дня.

7 Навколо відбуваються такі зміни, що голова іде обертом. Добре б, якби все не так стрімко змінювалося.

8 Я люблю свою сім'ю і друзів, але часто поряд з ними я відчуваю нудьгу і порожнечу.

9 У житті я нічого не досяг і часто переживаю розчарування в самому собі.

**Обробка та інтерпретація результатів.** Підраховується кількість позитивних відповідей по всіх питаннях. Кожній відповіді «так» надається 1 бал, відповідь «ні» оцінюється в 0 балів.

0-4 бали – високий рівень регуляції у стресових ситуаціях;

5-7 балів - помірний рівень регуляції у стресових ситуаціях;

8-9 балів – слабкий рівень регуляції у стресових ситуаціях.

Високий рівень регуляції означає, що людина поводить себе у стресових умовах досить стримано і вміє регулювати власні емоції. Як правило, такі люди не схильні дратуватися і звинувачувати інших і себе в подіях, що відбуваються.

Помірний рівень регуляції у стресових ситуаціях означає, що людина не завжди правильно і адекватно себе поводить у стресових умовах. Іноді вона вміє зберігати рівновагу, але трапляються випадки, коли незначні події порушують емоційну рівновагу.

Слабкий рівень регуляції у стресових ситуаціях означає, що людину характеризує високий рівень перевтоми і виснаження. Такі люди часто втрачають самоконтроль у стресових ситуаціях і не вміють володіти собою, для них важливо розвивати навички саморегуляції.

## Список літератури

1 Бодров В. А., Орлов В. Я. Психология и надежность: человек в системах управления техникой. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1998.- 288 с.

2 Большая энциклопедия психологических тестов / Сост. А. Карелин. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 416 с.

3 Варій М. Й. Загальна психологія: Навч. посібник - 2-ге вид., випр. і доп.- К.: Центр навчальної літератури, 2007. – 968 с.

4 Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб.: Изд-во «Речь», 2007. – 656 с.

5 Дуткевич Т.М. Загальна психологія. Теоретичний курс: Навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. - Кам'янець-Подільський, 2002.- 96 с.

6 Истратова, О. Н., Эксакусто, Т. В. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 375 с.

7 Мацко Л. А., Прищак М. Д. Основы психологии та педагогіки: Навч. посібник. – Вінниця: ВНТУ, 2010. – 163 с.

8 Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О. В. Барканова [Серия: Библиотека актуальной психологии]. — Красноярск: Литера-принт, 2009. – Вып. 2. – 237 с.

9 Савчин М. В. Загальна психологія. Навчальний посібник / М.В. Савчин – Київ: Академвидав, - 2012. - 464с.

10 Саенко Ю. В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроением. - СПб.: Речь, 2010. – 232 с.

11 Сапогова Е. Е. Задачи по общей психологии: Учеб. пособие для вузов. – М.: Аспект Пресс, 2011. – 447 с.

12 Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Загальна психологія: Хрестоматія. – К.: Каравела, 2015. – 640 с.

13 Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 420 с.

## **Інформаційні ресурси**

- 1 Бібліотека Українського державного університету залізничного транспорту, м. Харків, майдан Фейєрбаха, 7.
- 2 Медіатека УкрДУЗТ, м. Харків, майдан Фейєрбаха, 7.
- 3 Харківська державна наукова бібліотека ім. В. Г. Короленка, м. Харків, пров. Короленка, 18.
- 4 Електронна бібліотека <http://www.info-library.com.ua/>.
- 5 Электронная библиотека <http://psychology.ru/library/>.
- 6 «Психпортал» Электронная библиотека <http://psy.piter.com/library>.
- 7 Психологическая библиотека Киевского Фонда содействия развитию психической культуры <http://psylib.kiev.ua/>.
- 8 Електронна бібліотека «Навчальні матеріали онлайн» <http://pidruchniki.com/psihologiya/>.

## Словник термінів

**Афект** – сильне, бурхливе та нетривале емоційне переживання, що виникає раптово, повністю оволодіває психікою людини та визначає єдину реакцію на ситуацію в цілому.

**Алекситимія** – зниження здатності людини вербалізувати (позначати словам) власні емоційні переживання.

**Емоційні процеси** (емоції в широкому розумінні) – специфічна форма психічного відображення суб'єктивного ставлення людини до предметів або явищ навколишнього світу у формі безпосереднього переживання приємного або неприємного.

**Емоційний інтелект** – здатність сприймати і розуміти емоційні прояви особистості, а також керувати власними емоціями на основі пізнавальних інтелектуальних процесів.

**Емоції** (у вузькому розумінні цього слова) – загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності у вигляді приємного чи неприємного.

**Настрій** – це загальний емоційний стан, який виразно не спрямований на щось конкретне, своєрідно забарвлює на певний час діяльність і поведінку людини, характеризує її життєвий тонус (позитивні – бадьорість, піднесеність; негативні – пригніченість). Мають здатність впливати на сприйняття та ефективність виконання діяльності.

**Почуття** – це специфічно людські, узагальнені, стійкі переживання ставлення до конкретних людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні переживання.

**Пристрасті** – сильні тривалі почуття, які захоплюють людину, володіють нею та виявляються в орієнтації всіх прагнень особистості в одному напрямку, зосередженні на одній меті.

**Стрес** – це стан сильного і тривалого психологічного напруження, яке виникає в новій або несподіваній ситуації, що потребує пристосування до неї, адаптації.

**Фрустрація** – емоційний стан, який виникає, коли на шляху досягнення власної мети людина стикається з перешкодами, що неможливо здолати, і виявляється в переживаннях гніву, відчаю, безнадійності, втрати перспективи та розпачу стосовно досягнення бажаної мети







