

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ
ЖІНОК-ПЕРЕСЕЛЕНОК ЗА КОРДОНОМ

Назва теми

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма ОПП Психологія

21075

Номер індивідуального навчального плану студента

Виконала: студентка II курсу, ППМз-21-1

_____ Підпис

О.М. Фірстова

Ініціали, Прізвище

Керівник кандидат психологічних наук, доцент

Науковий ступінь, вчене звання

_____ Підпис

В.К. Гаврилькевич

Ініціали, Прізвище

Нормоконтролер

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

_____ Підпис

Є.М. Потанчук

Ініціали, Прізвище

_____ 2022 р.

Хмельницький 2022

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості емоційних станів жінок-переселенок за кордоном»

Здобувач Фірстова Олена Михайлівна

Керівник Гаврилькевич В'ячеслав Костянтинович, кандидат педагогічних наук, доцент.

Кваліфікаційна робота включає 117 с., 11 таблиць, 10 рисунків, перелік джерел посилання складає 65 найменувань, 7 додатків.

Ключові слова: стан, емоційний стан, емоції, види емоційних станів, прояви емоційних станів, механізми виникнення емоційних станів.

Об'єктом дослідження є емоційні стани особистості.

Предметом дослідження є особливості емоційних станів жінок-переселенок за кордоном.

За результатами дослідження здійснено спостереження, бесіди та тестування за допомогою комплексу методик для емпіричного дослідження, які спрямовані на вивчення особливостей емоційних станів у жінок-переселенок за кордоном.

Одержані результати можуть бути використані практичними психологами в роботі з жінками-переселенками для покращення їхніх емоційних станів.

Дипломник _____

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту _____ 2022 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК-ПЕРЕСЕЛЕНОК.....	9
1.1 Емоційні стани особистості як психологічне явище.....	9
1.2 Домінуючі емоційні стани у жінок-переселенок за кордоном.....	24
Висновки до розділу.....	30
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК-ПЕРЕСЕЛЕНОК ЗА КОРДОНОМ.....	33
2.1 Методи дослідження та характеристика вибірки дослідження.....	33
2.2 Результати емпіричного дослідження, їх статистичний аналіз і обговорення	39
2.3 Рекомендації щодо покращення емоційного стану жінок- переселенок за кордоном	53
Висновки до розділу.....	63
ВИСНОВКИ.....	66
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	68
ДОДАТКИ.....	76
ДОДАТОК А Емоційна підготовка як життєвий ресурс.....	76
ДОДАТОК Б Світ емоцій та почуттів.....	83
ДОДАТОК В Що робити з емоціями.....	89
ДОДАТОК Г Позитивне мислення.....	100
ДОДАТОК Д Ресурси минулого, теперішнього, майбутнього. Компетентність у часі.....	106
ДОДАТОК Е Соціальна чуйність. Невербальне спілкування.....	110
ДОДАТОК Ж Фотозвіт заходу на зниження рівня тривожності.....	116

ВСТУП

Актуальність теми. На нашу землю прийшла війна, і мільйони українців, тікаючи від ракет, бомб і куль окупаційного війська, змушені покинути свої домівки. Всім цим людям, які залишили свою рідну землю, друзів, родичів і роботу необхідна адаптація до нових умов життя.

Як зазначають Т. Лубанова і О. Древіцька: «Проблеми переселенців є дуже актуальними в Україні. Вони намагаються почати нове життя на новому місці. Комусь із переселенців допомагають родичі, а у когось вистачило власних коштів на придбання нового житла. Але в основному їм доводиться сподіватися на допомогу держави або небайдужих людей. Однак, внутрішньо переселені особи та біженці – це не лише економіка, не лише пошук роботи, житла, нових соціальних контактів. Внаслідок пережитих бойових дій та їх наслідків значна кількість переселенців мають різноманітні емоційні порушення. І якщо побутові, соціальні та економічні негаразди переселенцям допомагають влаштувати, то психоемоційний стан людей, які вимушено починають нове життя, відступає на задній план. Це значно ускладнює їх пристосування до нового соціального середовища, пошуку роботи, житла і нових соціальних контактів» [28].

Протягом останніх місяців різко зросла кількість українських жінок, які через війну в Україні вимушено переселились в інші країни. Оскільки всі люди різні і по-різному реагують на життєві обставини, то і жінки-переселенки перебувають в різних емоційних станах. За певних емоційних станів вони потребують сторонньої психологічної допомоги. Щоб розробити ефективні програми надання психологічної допомоги українським жінкам-переселенкам за кордоном, необхідно мати чіткі уявлення про те, які саме емоційні стани у них переважають. Але такі наукові дослідження ще не були проведені. Отже, на даний час існує невідповідність між запитом психологічної практики на науково обґрунтовані знання про емоційні стани українських жінок-переселенок за кордоном і можливістю академічної

психології задовольнити цей запит, надавши готові наукові розробки. Це й зумовило вибір теми нашого дослідження: «Особливості емоційних станів жінок-переселенок за кордоном».

Об'єкт дослідження: емоційні стани особистості.

Предмет дослідження: особливості емоційних станів жінок-переселенок за кордоном.

Мета дослідження полягає у з'ясуванні вираженості та поширеності тривожних і депресивних емоційних станів у жінок-переселенок за кордоном.

Завдання дослідження:

1 Здійснити теоретичний аналіз феномену емоційних станів особистості.

2 На підставі аналізу наукових публікацій визначити домінуючі емоційні стани у жінок-переселенок за кордоном.

3 Емпірично дослідити вираженість і поширеність тривожних і депресивних емоційних станів у жінок-переселенок за кордоном в сучасних умовах.

4 Розробити рекомендації щодо покращення емоційного стану жінок-переселенок за кордоном.

Гіпотеза дослідження: емоційні стани жінок-переселенок, які через війну в Україні змушені були виїхати за кордон, характеризуються підвищеним рівнем тривожності.

Відповідно до мети і завдань дослідження було використано такі **методи дослідження:**

– теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення відомостей із наукової літератури з проблеми дослідження особливостей емоційних станів жінок-переселенок за кордоном;

– емпіричні: спостереження, бесіда, тестування за допомогою психодіагностичних методик, таких як: Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлора; Методика «Дерево з чоловічками»; Шкала тривоги Спілбергера (STAI); Опитувальник Бека; Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS).

Практичне значення роботи. Результати теоретичного і емпіричного дослідження можуть бути використані при викладанні психологічних дисциплін, а розроблені за результатами дослідження рекомендації щодо покращення емоційного стану жінок-переселенок за кордоном можуть бути використані практичними психологами в роботі з жінками-переселенками для покращення їхніх емоційних станів.

Експериментальна база дослідження. Дослідження було проведено в очній та дистанційній формі у волонтерській організації «Українська ініціатива» в Чеській Республіці. В емпіричному дослідженні взяли участь 28 жінок віком від 28 до 36 років.

Апробація одержаних результатів. Результати дослідження були представлені на XII Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти та молодих науковців (за міжнародною участю) «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, ХНУ, 24-25 листопада 2022 р.), кафедральних наукових семінарах «Актуальні проблеми сучасних наукових досліджень здобувачів вищої освіти магістерського рівня» (ХНУ, кафедра психології та педагогіки, 24-25 жовтня 2022 р.) і «Сучасні досягнення в наукових дослідженнях здобувачів вищої освіти магістерського рівня» (ХНУ, кафедра психології та педагогіки, 28-29 листопада 2022 р.). Також результати проведеного дослідження оприлюднено в тезах у збірнику матеріалів конференції [60, с. 166] і у статті в науковому журналі «Psychology Travelogs» [16].

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання і семи додатків. Перелік джерел посилання містить 65 позицій. Повний обсяг дипломної роботи – 117 сторінок, в тому числі: основний зміст роботи викладено на 67 сторінках, перелік джерел посилання – на 8 сторінках, додатки – на 42 сторінках. Робота містить 11 таблиць і 10 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК-ПЕРЕСЕЛЕНОК

1.1 Емоційні стани особистості як психологічне явище

Емоціям і емоційним станам присвячено багато психологічних праць [див., наприклад: 8; 13; 23; 44; 53; та ін.].

Одним із перших емоційні явища як психологічний феномен розглядав У. Джемс. Він виділяв дві групи феноменів: групу фізіологічних феноменів і групу феноменів психологічних, які він називав станами [18].

Емоції й стани нерозривно пов'язані. Вони мають інтегративні функції й забезпечують реагування людини як цілості (у її духовній, психічній і тілесній єдності) на поточну ситуацію, на всі впливи, спрямовані на неї. Будь-який стан містить у собі певні емоції як невід'ємну складову.

У розумінні феномену емоційних станів особистості є трудність за кількома причинами, по-перше, визначення емоційних станів утруднюється тим, що вони щільно інтегруються з іншими властивостями, процесами і станами. Така особливість пояснюється тим, що для самих різних станів емоційні характеристики мають велике значення і завжди доцільно включати їх в опис. По-друге, через те, що ряд авторів по-різному тлумачать поняття «емоційні стани» та «емоції». Так, одні з таких авторів, як: В. Вундт, Б. Г. Ананьєв, Ж. Піаже, С. Л. Рубінштейн емоції ототожнюють з почуттями й переживаннями, а інші чітко диференціюють їх (наприклад: П. К. Анохін., В. К. Вілюнас, К. Е. Ізард та ін.) [35].

Особливості емоційних станів особистості є предметом досліджень багатьох науковців і за останні 14 років. Зокрема, А. Ференець (2009) здійснила психологічний аналіз динаміки емоційних станів жінок в стресових ситуаціях [59]; В. Гаврилькевич дослідив роль емоційних станів у етіології та патогенезі ішемічної хвороби серця [15], Л. Васил'євих і співавтори

розглянули взаємозв'язок психоемоційного стану людини та рівня хімічних речовин в організмі [10], К. Гавриловська і І. Роїк (2015) зробили порівняльний аналіз емоційних станів молодих матерів із різним соціальним статусом [14]; О. Петрунько і К. Верлан (2017) дослідили емоційні стани жінок під час вагітності як чинник впливу на здоров'я майбутньої дитини [40]; В. Викиданець і В. Гаврилькевич приділили увагу тому, як заняття фізичною культурою та спортом впливають на емоційний стан людини [11]; Ю. Александров (2019) розглянув теоретичні аспекти особливостей емоційних станів жінок юнацького віку [2]; Б. Онісковець (2021) дослідила психологічні особливості емоційних станів жінок літнього віку, хворих на ішемічну хворобу серця [37]; О. Літвінова емпірично дослідила особливості емоційного стану жінки під час вагітності [27]; також С. Белякова і І. Злотнікова (2022) дослідили особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку [5].

Ознайомившись із науковими публікаціями, ми знайшли досить різноманітні погляди на феномен емоційних станів. Щоб сформуванати своє уявлення про цей феномен, ми вирішили здійснити власне теоретичне дослідження.

Загальнонаукове поняття «стан» належить до системи категорій філософії і співвідноситься з такими категоріями, як «якість» і «кількість», «причина» і «наслідок», «явище» і «сутність», «рух» і «спокій», «зв'язок» і «відношення» та багатьма іншими. Стан людини являє собою цілісну системну реакцію на зовнішні і внутрішні впливи, спрямовану на збереження цілісності організму і забезпечення його життєдіяльності в конкретних умовах існування [4, с. 265].

Як ми уже зазначали в нашій статті [16], слово «стан» у сучасній українській мові має дуже багато значень. Ось лиш деякі з них: 1) умова або обставина, в якій щось або хтось знаходиться або існує; конкретна ситуація, викликана умовами або обставинами; сукупність певних ознак, рис, що характеризують предмет або явище в даний момент відповідно до певних

вимог щодо якості, ступеня готовності і т. ін.; місце і роль у суспільстві, в професійному чи соціальному середовищі; становище (соціальний стан); здоров'я або настрої; 2) сукупність величин, що характеризують фізичні ознаки тіла; характер розташування, взаємодія і рух часток речовини; 3) сукупність суспільно-політичних відносин, сторін суспільного життя; 4) встановлений урядом режим, розпорядок ладу в суспільному житті [9, с. 1383]. До контексту поняття «емоційний стан особистості» найбільше пасують значення слова «стан» із першого пункту. Прикметник «емоційний» у цьому поняття вказує на те, що стан стосується емоцій особистості. Тобто, *емоційний стан особистості* – це внутрішня емоційна ситуація, зумовлена певними обставинами, умовами; сукупність емоційних ознак, рис, що характеризують особистість у даний момент відповідно до певних вимог щодо якості, ступеня готовності і т. ін.; емоційне самопочуття або настрої особистості. Це визначення відображає феноменальну характеристику емоційного стану, а саме те, що кожен емоційний стан проявляється у двох аспектах, таких як: зовнішній (зовнішні прояви, які і сама особистість і інші люди можуть оцінити відповідно до певних вимог) і внутрішній (внутрішні прояви, які сприймає лише сама особистість своєю свідомістю через свої почуття і описує свій емоційний стан, як свій настрій).

Щоб з'ясувати сутнісну характеристику емоційного стану, ми звернулись до етимології слова «стан». Це слово походить від праслав'янського *stanъ*, що пов'язане з дієсловом *stati* «стати» [20, с. 394-395]. За своєю суттю слово «стан» означає стояння, зупинку.

Відповідно поняття «емоційний стан особистості» означає сукупність емоційних проявів, які є сталими і не зазнають видимих змін під час спостереження за ними. Саме на цю суть психічних станів вказують С. Д. Максименко і співавтори: «Станом називають певну внутрішню характеристику психіки людини, яка являє собою відносно незмінну в часі складову психічного процесу» [30, с. 234]. Водночас далі автори зауважують,

що дане розуміння є доволі беззмістовним і, в усякому разі, показує, що часовий параметр мало що дає в розумінні психології стану.

На нашу думку, поняття «стан» у контексті дослідження психічних, і зокрема емоційних, явищ є досить умовним розумовим конструктом, оскільки всі психічні явища, як і інші природні процеси, перебувають у постійному русі і змінюються з плином часу. Як у фізичному тілі живих організмів відбувається постійних рух енергії і речовин, так само і в душі живої людини постійно відбувається рух різноманітних психічних явищ – думок, емоцій, відчуттів, почуттів тощо. Цю важливу, на наш погляд, обставину зауважує С. Д. Максименко: «Ми визначили особистість як форму існування психіки людини. Виникає необхідність звернути увагу на те, що це існування протікає в різних станах, які постійно змінюються, перетікають один в одного і, в цілому, визначають і змістовні особливості життя людини» [30, с. 233]. Зважаючи на таку плинність різноманітних психічних явищ, і станів зокрема, ми вважаємо, що поняття «стан» може бути використаним лиш для умовного позначення ситуативного сприйняття нами того, що є на момент нашого спостереження у внутрішньому світі і зовнішніх проявах об'єкту нашого спостереження. Тобто виникнення і існування в душі людини певної емоції можна називати емоційним станом за назвою емоції, що виникла. Якщо ця емоція згасає або замінюється іншою, то відповідно відбувається і зміна емоційного стану.

Емоційні стани за своєю природою належать до більш широкої групи психічних станів. Як зазначають С. Д. Максименко і співавтори, серйозне, предметне і систематичне дослідження психічних станів особистості розпочалося після виходу у світ в 1964 році праці М. Д. Левітова «Про психічні стани людини». Саме з того часу в психології закріпилось уявлення про те, що психічні явища існують не у двох модифікаціях (процеси і властивості), а у трьох (процеси, стани і властивості) [30, с. 234]. За визначенням М. Д. Левітова, психічні стани – «...це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, яка показує своєрідність

протікання психічних процесів в залежності від предметів і явищ дійсності, що відображаються, попереднього стану і психічних властивостей особистості» [цит. за: 30, с. 234]. Тож, якщо ми розглядаємо емоційні стани особистості, то маємо взяти до уваги, що це цілісна характеристика емоційної діяльності за певний період часу, яка показує своєрідність протікання психічних процесів у залежності від предметів і явищ дійсності, що відображаються, попереднього стану і психічних властивостей особистості. Але, оскільки емоції тісно пов'язані з іншими психічними процесами, то емоційні стани так чи інакше впливають на всю психічну діяльність, надаючи їй того чи іншого емоційного забарвлення, і є лиш однією із груп психічних станів. В емоційних станах провідним є емоційний параметр. Із праці С. Д. Максименка і співавторів ми дізналися, що саме на цю особливість вказує Л. В. Куліков, поділяючи психічні стани на емоційні, активаційні, тонічні та інші, у відповідності до того, який саме параметр є провідним. Подальший поділ емоційних станів Л. В. Куліков здійснює за модальністю відповідної емоції [30, с. 235].

Якщо в основу поділу емоційних станів на різновиди покласти модальність емоцій, то відповідно скільки є емоцій, стільки є і емоційних станів. І як ми уже казали вище в цій статті, поява тієї чи іншої емоції та виникнення відповідного їй емоційного стану повністю збігаються в часі. Мабуть не випадково С. Л. Рубінштейн вважав, що емоційні стани «виражають стан суб'єкта та його ставлення до об'єкта» [48, с. 153] і розглядав такі поняття як емоції, почуття, емоційний стан як взаємозамінні та майже тотожні. К. Е. Ізард також використовував як синоніми в одному абзаці терміни «емоції» та «мотиваційний стан», щодо опису такого поняття як інтерес [21, с. 122]. Про радість, задоволення, сум, тривогу и страх, насолоду він також пише або як про емоції, або в контексті, як про емоційні, психічні стани чи стани свідомості.

Досліджуючи поняття «емоційний стан особистості», ми з'ясували, що воно тісно пов'язано з такими словами, як «емоції», «почуття», «настрій».

Ми вважаємо за необхідне розглянути визначення цих понять для глибшого розуміння суті поняття «емоційний стан особистості».

За визначенням словника системи психологічних понять К. К. Платонова, під терміном «емоції» потрібно розуміти особливу, раніше інших сформовану в філогенезі психіки та таку, що продовжує формуватись в онтогенезі, форму психічного відображення, притаманну не лише людині, а й тваринам, яка проявляється як у суб'єктивних переживаннях, так і у фізіологічних реакціях; вона є відображенням не самих феноменів, а їх об'єктивних відношень до потреб організму [42, с. 170].

Згідно психологічного словника Л. А. Карпенко, *емоції* – це психічні відображення у формі безпосереднього переживання життєвого значення явищ і ситуацій, зумовленими об'єктивними властивостями до потреб суб'єкта [45, с. 461]. Те саме по суті повторює і В. Шапар: емоція – це психічне відображення у формі безпосереднього упередженого переживання змісту життєвих явищ і ситуацій, обумовленого відношенням їхніх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта [61, с. 127].

Почуття, згідно психологічних словників, є однією з основних форм переживання людиною свого ставлення до предметів та явищ дійсності, яка відрізняється відносною стійкістю. На відміну від ситуативних емоцій і афектів, що відображають суб'єктивне значення предметів у конкретних умовах, що склалися, почуття виділяють явища, які мають стабільну мотиваційну значущість. Відкриваючи особистості предмети, що відповідають її потребам, і спонукаючи до діяльності по їх задоволенню, почуття являють собою конкретно-суб'єктивну форму існування останніх [45, с. 445; 61, с. 358-359].

Людські почуття та емоції є найяскравішим вираженням духовних запитів і прагнень людини, її ставлення до дійсності. К. Д. Ушинський писав, що «ні слова, ні думки, навіть вчинки наші не виражають так почуття нас самих і наше ставлення до світу, як наші почування» [цит. за: 31, с. 243].

Настрій, згідно психологічного словника Л. А. Карпенко – це порівняно тривалі, стійкі психічні стани помірної або слабкої інтенсивності, що проявляються в якості позитивного чи негативного емоційного фону психічного життя індивіда. На відміну від ситуативних емоцій і афектів, настроїв – це емоційною реакцією не на безпосередні наслідки тієї чи іншої події, а на її важливість для людини в контексті загальних життєвих планів, інтересів і сподівань. Настрої, у свою чергу, здатні впливати на безпосередні емоційні реакції з приводу подій, що відбуваються, змінюючи відповідно напрямок думок, сприйняття і поведінку людини. Залежно від ступеня усвідомленості причин, які викликали той чи інший настрій, він переживається або як нерозчленований загальний емоційний фон («піднесений», «пригнічений» настроїв і т. д.), або як чітко ідентифікований стан (нудьга, сум, туга, страх або, навпаки, захопленість, радість, тріумфування і т. д.) [45, с. 230-231].

Настрій – емоційний стан людини, що на певний час зафарбовує його стосунки з дійсністю. Це емоційне тло життя. На відміну від інших емоційних явищ, настроїв немає очевидного предметного змісту, його джерела нерідко полягають у несвідомому або ж у фізіологічних процесах організму, підпорогові подразники від яких сигналізують про біологічний сенс тих чи інших порушень у їх роботі [55, с.125].

Крім емоцій, почуттів і настрою до емоційних явищ також різні автори навчальних посібників і підручників із загальної психології відносять афекти, пристрасті, стрес і фрустрацію. Вони також є своєрідними різновидами емоційних станів.

Афект – сильний і відносно короткочасний емоційний стан, що пов'язаний з різкою зміною важливих для суб'єкта життєвих обставин і супроводжується різко вираженими руховими проявами та змінами у функціях внутрішніх органів. Афект виникає у відповідь на подію, яка вже відбулась і є ніби зміщеним до її кінця [45, с. 33]. В. Б. Шапар додає, що афект супроводжується утратою вольового контролю і бурхливим

виявленню емоційних переживань [61, с. 34]. В основі афекту лежить стан внутрішнього конфлікту, викликаний або суперечливостями між потягами, прагненнями, бажаннями людини, або суперечливостями між вимогами, які висуваються до людини (або вона сама їх висуває собі), і можливостями відповідати цим вимогам. Афект розвивається в критичних умовах за нездатності суб'єкта знайти адекватний вихід із небезпечних, частіше за все неочікуваних ситуацій. Афект має властивості домінанти і гальмує не пов'язані з ним психічні процеси та нав'язує той чи інший стереотипний спосіб «аварійного» розв'язання ситуації (заціпеніння, втеча, агресія) [45, с. 33].

Обміркувавши наведене визначення, ми прийшли до висновку, що в основі афекту лежить внутрішній конфлікт між потребами людини, або між потребами людини та зовнішніми обставинами, які різко перешкоджають задоволенню її життєво важливих потреб. Цей конфлікт породжує сильну внутрішню емоційну напругу, яка досягаючи критичного рівня виходить з-під вольового контролю і проявляється у вигляді емоційно-рухового вибуху.

Пристрасть – це сильне, стійке, всеосяжне почуття, яке домінує над іншими спонуканнями і зосереджує всі устремління і сили на предметі пристрасті. Причини формування пристрасті є різноманітними, вони можуть визначатися усвідомленими переконаннями, виходити з тілесних потягів, мати як фізіологічне, так і патологічне походження. Пристрасть може прийматися особистістю, але може і засуджуватися нею, переживатися як щось небажане, нав'язливе. Основною ознакою пристрасті є її ефективність [45, с. 33; 61, с. 370]. У нашому розумінні, пристрасть, яка сприймається особистістю у вигляді сильного почуття, є конкретно-суб'єктивну формою, в якій проявляється сильна актуальна потреба цієї особистості.

Фрустрація – це стан переживання невдачі, що виникає при наявності реальних або уявних перешкод, які нездоланні на шляху до якоїсь мети. Може розглядатись як одна з форм психологічного стресу. Переважно супроводжується серією негативних емоцій, таких як гнів, роздратування,

почуття провини та ін. За З. Фройдом, фрустрація – це відсутність задоволення потреби або бажання з боку материнської фігури [61, с. 576]. У нашому розумінні, в основі виникнення фрустрації як емоційного стану лежить якесь неочікуване ситуативне перешкодження задоволенню актуальної потреби особистості, нездійснення очікувань стосовно задоволення цієї потреби.

Стрес – захисна фізіологічна реакція, що виникає в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів), таких як холод, голодування, психічних і фізичних травм, опромінення, крововтрати, інфекції тощо. Залежно від виду стресора розрізняють такі види стресу, як: стрес фізіологічний і стрес психологічний. Останній поділяють на стрес інформаційний і стрес емоційний [61, с. 370].

Емоційний стрес – це емоційне напруження, що виникає в наслідок сильних впливів (стресорів), адекватна реакція на який навіть не була сформульована, але повинна бути знайдена в сформованій ситуації [51].

Емоційний стрес з'являється в ситуаціях загрози, небезпеки, образи тощо. При цьому різні його форми – імпульсивна, гальмова, генералізована – призводять до змін у перебігу психічних процесів, емоційних зрушень, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушень рухової та мовленнєвої поведінки [45, с. 387; 61, с. 511]. Ситуації загрози, небезпеки, образи здійснюють фруструючий вплив на особистість, оскільки перешкоджають задоволенню базових життєвих потреб особистості, внаслідок чого і виникає стан емоційної напруженості.

Стрес може здійснювати як позитивний вплив на організм (еустрес), мобілізуючи ресурси для подолання труднощів, так і негативний вплив (дистрес), надмірно виснажуючи ресурси організму і дезорганізуючи його життєдіяльність.

Дистрес – стресові реакції, які приводять до демобілізації систем організму. Саме дистрес несе в собі фактори, що руйнівні діють на організм. Трансформація стресу в дистрес відбувається при надмірно інтенсивному

впливі факторів середовища й умов життєдіяльності, за яких дуже швидко виснажуються функціональні резерви організму або порушується діяльність механізмів психічної регуляції [55, с. 126].

Із наведених визначень основних понять, з якими тісно пов'язане поняття «емоційний стан особистості» видно, що спільним для всіх цих явищ є те, що вони тісно пов'язані з потребами особистості. Потреби зумовлюють життєві інтереси і сподівання особистості та її емоційні реакції на різні життєві ситуації, події, предмети і явища дійсності.

З одного боку, емоційний стан індивіда залежить від характеру та інтенсивності його актуальних потреб, а з іншого – від оцінки можливості її задоволення. Якщо вірогідність задоволення потреби велика, то виникають позитивні емоційні стани, а у протилежному випадку – негативні.

Позитивні емоції (щастя, радість, ентузіазм, впевненість, задоволення тощо) спонукають людину до досягнення корисних результатів. Позитивні емоції призводять до розширення кровоносних судин, підвищення інтенсивності енергообміну, температури тіла, підвищення розумової та фізичної працездатності. Негативні емоції (страх, гнів, смуток, переляк, незадоволення, розчарування, недовіра, безвихідь тощо) негативно впливають на настрій людини, на її стосунки з оточуючими і на її здоров'я [21, с. 37].

Будь-які емоції, виникаючи як реакція на той чи інший подразник, змінюють функціональний стан систем організму, таких як: дихальна, ендокринна, серцево-судинна тощо. До цих реакцій у людей додаються і суб'єктивні переживання, пов'язані з діяльністю мозкових систем, де переробляється різноманітна інформація, що надходить із навколишнього середовища [36, с. 369].

Емоційний стан може супроводжуватись посиленням або зниженням інтенсивності функцій організму людини. Відповідно є стани емоційного збудження і емоційного пригнічення.

До станів емоційного збудження належать емоційне піднесення, захоплення, неспокій, хвилювання, пошвавлення, стани тривоги, страху, гніву, люті. Ці емоційні стани викликають підвищення частоти пульсу і дихання, напруження м'язів, підвищення кров'яного тиску і вмісту цукру в крові і таке інше. Такі емоційні стани мобілізують енергетичні резерви організму[49, с. 37].

До станів емоційного пригнічення належать нудьга, туга, сум, безпорадність, апатія, горе, саможаління. Ці стани призводять до пригнічення настрою і зниження загального рівня активності. Тому їх ще називають депресивні стани [7].

Страх виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивідуума і спрямований на джерело дійсної чи уявної небезпеки.

Тривога – це неспокійний стан, який виникає у людини в ситуаціях, які представляють для неї певну психічну або психологічну загрозу. Цей стан ще називають тривожністю, тобто переживання емоційного стресу, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі. Будь-яка нестабільність, порушення звичної послідовності може призвести до розвитку тривожності.

На відміну від страху, який виникає з певної причини і пов'язаний насамперед із загрозою самого існування людини, тривожність зазвичай має невизначений характер і коли існує загроза (часто уявна) людині як особі. При цьому вважається, що тривожність, тривога передує страху, яка виникає, коли небезпека вже усвідомлена і ідентифікована [4, с. 131].

У психології розрізняють ситуативну тривожність (поточний емоційний стан) і особистісну тривожність (як стійкі межі). Згідно Спілбергеру, ситуативна тривожність – це емоційна реакція, що характеризується такими суб'єктивними відчуттями, як напруженість, нервозність, похмурих передчуттям та неспокій і супроводжується активацією вегетативної нервової системи.

Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна особливість, що відображає тривожну схильність випробуваного і вказує на те, що він схильний сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі і реагувати на кожну з них специфічними реакціями. Особиста тривожність, як правило, активізується, коли людина сприймає певний стимул як небезпечний для своєї самооцінки, самоповазі.

Індивідуальний рівень особистісної тривожності може прогнозувати ймовірність виникнення майбутніх станів тривоги. Високо тривожні суб'єкти сприймають ситуації, в яких присутній стресор, як більш загрозливі та відчувають більш виражений рівень ситуативної тривожності [6, с. 58].

Проаналізувавши визначення понять «емоція» і «почуття» подані у психологічних словниках [45; 61], з якими тісно пов'язане поняття «емоційний стан особистості», а також визначення понять «настрій», «афект», «пристрасть», «фрустрація» і «емоційний стрес», ми побачили, що всі ці явища тісно пов'язані з потребами особистості.

З одного боку, емоційний стан особистості залежить від характеру та інтенсивності актуальної потреби, а з іншого – від оцінки можливості її задоволення. Чим сильнішою і важливішою для особистості є потреба, тим більш вираженим і яскравим є емоційний стан за своїми проявами. Якщо потреба задовольняється, або збільшується вірогідність її задоволення, то виникають позитивні емоційні стани, а у протилежному випадку – негативні.

За будь-яких емоцій крім суб'єктивних душевних відчуттів і почуттів виникають зміни в діяльності вегетативної нервової системи та мозкових систем, де переробляється різноманітна інформація із внутрішнього і зовнішнього середовища, змінюється функціональний стан усіх інших систем організму: ендокринної, дихальної, серцево-судинної тощо.

Емоційний стан може супроводжуватись посиленням або зниженням інтенсивності функцій організму. Відповідно є стани емоційного збудження і емоційного пригнічення. До станів емоційного збудження належать: емоційне піднесення, захоплення, неспокій, хвилювання, похвлявлення, стани

тривоги, страху, гніву, люті. Ці емоційні стани викликають підвищення частоти пульсу і дихання, напруження м'язів, підвищення кров'яного тиску і вмісту цукру в крові і таке інше. Такі емоційні стани мобілізують енергетичні резерви організму. До станів емоційного пригнічення належать: нудьга, туга, сум, безпорадність, апатія, горе, саможаління тощо. Ці стани призводять до пригнічення настрою і зниження загального рівня активності, тому їх ще називають депресивними [22].

Крім станів емоційного збудження і емоційного пригнічення є ще емоційні стани, які мають врівноважуючий і гармонізуючий вплив на організм людини. До таких станів належать стани вдячності, любові. Ці емоційні стани врівноважують активність симпатичної і парасимпатичної ланок вегетативної нервової системи та оптимізують енергетичний обмін організму, що було експериментально доведено в дослідженнях, проведених у HeartMath Institute (Boulder Creek, California, USA) [65].

Щоб глибше розуміти природу і механізми виникнення емоційних станів, доцільно ознайомитись із різними психологічними теоріями емоцій, короткий опис яких подано далі.

Еволюційна теорія емоцій Ч. Дарвіна. У своїй книзі «Вираження емоцій у людини і тварин» Ч. Дарвін виклав еволюційні шляхи розвитку емоцій і обґрунтував походження їх фізіологічних проявів. Суть його ідеї полягає в тому, що емоції є або корисними, або просто залишками (основою) різних відповідних реакцій, вироблених протягом еволюції в боротьбі за виживання. Сердита людина червоніє, задихається, стискає кулаки. У своїй первісній історії людський гнів спричиняв бійки, які вимагали активних скорочень м'язів, в результаті чого посилювалося дихання і кровообіг, які забезпечують м'язову роботу. У наших мавпоподібних предків під час страху потіли руки, на що Ч. Дарвін пояснював це тим, що така реакція в разі небезпеки полегшувала хапання за гілки дерев. Дарвін довів, що між людиною і тваринами немає розриву в розвитку й вияві емоцій. Зокрема, він показав, що мавпоподібні сліпі діти показали, що вони мають багато спільного в

емоційному зовнішньому прояві. Ідеї, висловлені Дарвіном, були включені в інші теорії емоцій, зокрема «периферичної» теорії В. Джемса–Г. Ланге [25, с. 145].

«Периферійна» теорія емоцій В. Джемса–Г. Ланге ґрунтується на тому, що емоції пов'язані з певними фізіологічними реакціями. Теорію Джемса–Ланге можна проілюструвати за такою схемою (рисунок 1.1):

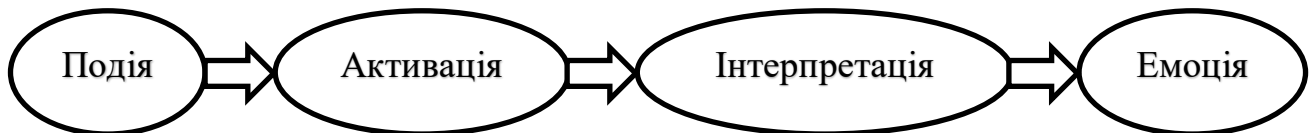


Рисунок 1.1 – Виникнення емоції за теорією В. Джемса–Г. Ланге

У відповідь на зовнішній стимул у людини виникає фізіологічна реакція. В результаті такого реагування з'являється емоція, або емоційна реакція, яка відповідає сприйняттю фізіологічної реакції [25, с. 145].

На противагу теорії Джемса–Ланге в 1930-х роках була розроблена теорія В. Кеннона–Ф. Барда. Відповідно до неї, фізіологічні реакції та емоції виникають одночасно. Волтер Кеннон і Філіп Бард стверджували, що людина відчуває емоції, коли таламус – зона мозку, що відповідає за моторику, стани сну і неспанья та сенсорні сигнали, – надсилає повідомлення до мозку у відповідь на певний стимул. У результаті такого повідомлення виникає фізіологічна реакція. Схематично цю теорію представлено на рисунку 1.2.

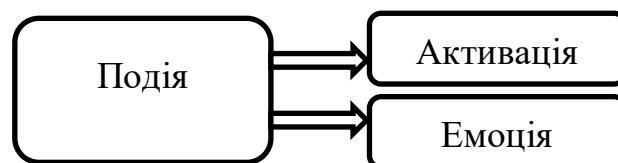


Рисунок 1.2 – Виникнення емоції за теорією В. Кеннона–Ф. Барда

Органи чуття сприймають першочерговий емоційний стимул. Потім цей стимул переходить до кори головного мозку для визначення потрібної реакції, що своєю чергою стимулює таламус. Тобто, стимул сприймається та інтерпретується людиною. Після цього виникає одночасно дві реакції: емоційна і тілесна [25, с. 146].

Двофакторна теорія Шехтора-Сіненга, розроблена Стенлі Шехтером і Джеромом Сінгером у 1962 році, є прикладом когнітивної теорії, згідно якої виникнення емоції обумовлене фізіологічною активацією у відповідь на подію, і це є перший етап. Після фізіологічної активації людина має знайти причину виникнення активації, адже тільки тоді може відчутти та ідентифікувати емоцію [25, с. 147]. Ця теорія схематично проілюстрована на рисунку 1.3.

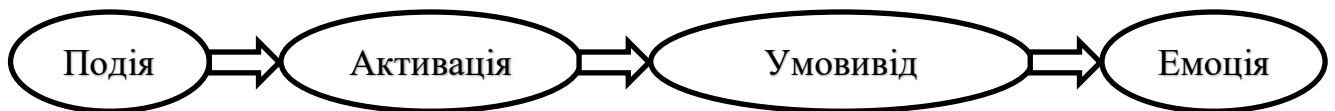


Рисунок 1.3 – Виникнення емоції за теорією Шехтора-Сіненга

Теорія виникнення емоцій Р. Лазаруса була розроблена в 1990-х роках. Її автор стверджує, що перш ніж з'являється емоція або фізіологічна активація, виникає думка. Таким чином, людина має оцінити ситуацію, у якій опинилася, перш ніж відчує будь-яку емоцію.

Подібно до теорії Кеннона-Барда, теорія Лазаруса передбачає, що емоції та фізіологічна активація виникають одночасно [25, с. 147]. Схематично цю теорію ми зобразили на рисунку 1.4.



Рисунок 1.4 – Виникнення емоції за теорією Лазаруса

Теорія мімічного зворотного зв'язку бере початок із роботи Вільяма Джеймса. Дослідження продовжив Сільван Томкінс у 1962 році. Згідно з цією теорією, емоції – наслідок рухів мімічних м'язів. Іншими словами, коли людина всміхається, це означає, що вона відчувається щасливою, а коли насуплюється – нещасною. Зміни в мімічних м'язах спонукають мозок визначати емоції, а не навпаки [25, с.148]. Породження емоцій за рахунок змін у мімічних м'язах схематично представлено на рисунку 1.5.



Рисунок 1.5 – Виникнення емоції за теорією С. Томкінса

Розглянувши різні психологічні теорії емоцій, ми дійшли висновку, що виникнення емоційних станів є складним психофізіологічним процесом, який включає і психічні ланки (такі як: потребово-мотиваційні, когнітивні і чуттєві), і фізіологічні (такі як: нейроендокринні, сенсорні і моторні).

1.2 Домінуючі емоційні стани у жінок-переселенок за кордоном

Як правило, різноманітні переживання емоцій зовні супроводжуються певною мімікою обличчя (емоційній масці), жестами, позами, розширенням або звуженням зіниць, голосовими інтонаціями і свідчать про певний емоційний стан людини. Таких емоційних станів дуже багато, і кожен з них має свій набір зовнішніх і психологічних особливостей.

На думку американського психолога Ізарда Керролла до основних емоційних станів особистості відносяться: інтерес, радість, здивування, страждання, гнів, страх, сором [12].

Інтерес – це позитивний емоційний стан і одна з основних мотивацій навчання, що сприяє накопиченню і засвоєнню знань, умінь і навичок. Суб'єктивно інтерес виражається в позитивних емоційних тонах, які супроводжують пізнавальні процеси, в прагненні пізнавати і розуміти об'єктом глибше. Цей емоційний стан виникає, коли в інформації є новизна, яку людина отримує. Інтерес характеризується відносно високим рівнем впевненості та самозадоволенням, а також зниженням рівня напруженості під час виконання діяльності.

Радість також є позитивним емоційним станом і пов'язана з можливістю повного задоволення реальних потреб. Шанси на це були

невеликими або невизначеними до певного моменту. Радість підвищує життєвий тонус особистості і створює життєрадісність, впевненості у собі, особистого сенсу, здатність долати життєві перешкоди. Радість супроводжується короткочасним відчуттям повного задоволення.

Його прояви можуть приймати різні форми, залежно від того, що викликає цей емоційний стан. Від посмішок на обличчях до нестримних бунтів футбольних уболівальників та інших, викликаних перемогою улюбленої команди у важливому змаганні. Радість належить до активних переживань. Різні подразнення окремих груп м'язів обличчя (зокрема, м'язів губ і брів) створює специфічні емоційні маски радості.

Здивування – це короткочасна емоційна реакція на несподівану подію, яка чітко не сформульована ні в позитивному, ні в негативному забарвленні. У той момент, коли це відбувається придушуються всі попередні емоції і йде спрямування уваги на подію, яка його спричинила. Емоційну маску здивування утворюють широко розплющені очі, підняті брови і ледь відкритий рот, який набуває овальної форми.

Страждання – це негативний емоційний стан, породжений інформацією про нездатність задовольнити найважливіші життєві потреби, які досі вважалися можливими. Страждання виникає в результаті тривалого впливу негативних подразників. Його причини – це: розчарування, біль, втрата, голод, холод тощо. Проявляється у вигляді емоційної напруги, відчуття безпорадності. При цьому у людини сумний, виснажений вигляд, тихий, меланхолійний голос. Емоційну маску страждання створюють опущені донизу кінці брів і рота.

Гнів – це негативний емоційний стан, викликаний проявом серйозних перешкод на шляху задоволення життєво важливих потреб, і реалізується у формі афекту. Гнів має стенічний характер, тобто викликає короткочасне підвищення життєвого тонусу. Цей емоційний стан завжди спрямований на те, щоб завадити людині досягти цілей. Його досвід характеризується

високим рівнем напруженості та імпульсивності. Гнів, який мобілізує енергію для самозахисту, створює в людині відчуття активності та сили.

Страх – це також негативний емоційний стан, який виникає у людини при появі уявних або реальних загроз її життю чи життєвому благополуччю. Залежно від ситуації, сприйняття небезпеки та особистих характеристик він може досягти різної інтенсивності – від легкої тривоги до паралізуючого страху. При цьому людина відчуває невпевненість, незахищеність і загрозу. Ця емоція може носити як стеничний, так і астеничний характер. Емоційну маску страху на обличчі створюють прямі підняті брови, горизонтальні зморшки на лобі, відкриті очі й стиснуті губи.

Сором – це емоційний стан, який виражається усвідомленням того, що думки, дії та зовнішній вигляд суперечать не тільки очікуванням інших, але й власним уявленням про належну поведінку та зовнішній вигляд. Часто це результат високорозвиненої рефлексії; сповнених сумнівів, суперечливих думок; аналізу свого психічного стану. Сором може бути пов'язаний з невпевненістю у власних силах, страхом перед можливою невдачею на роботі, невідомістю того, яке враження можна справити на партнера по спілкуванню. Переживання сорому проявляється у формі зміни виразу обличчя, почервоніння, опущеного погляду, відведення очей, метушливості тощо. Діапазон людських переживань, безумовно, набагато різноманітніший. Крім того, кожен може мати різний ступень вираження, наприклад: легке задоволення, бурхлива радість, захоплення, екстаз тощо. Поєднуючись одна з одною, деякі емоції створюють складні переживання, які значно збагачують емоційне життя людини.

Дослідження основних емоційних станів переселенців представлено в багатьох наукових працях за останні роки. Наприклад, в 2018 році З. В. Спринська в своїй роботі «Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб» виявила такі домінуючі стани як: сором'язливість, депресивність, невротичність. Дослідивши 50 переселенців на реактивну і особистісну тривожність – показники були на високому рівні і складали 60%

і 26% відповідно [56]. Також 2018 році Н. О. Марута, Г. Ю. Каленська, І. О. Явдак і Л. В. Малюта з'ясували, що у внутрішньо переміщених осіб чоловічої та жіночої статі спостерігалися емоційні розлади у вигляді тривоги (57,8 % та 63,7 %), зниження настрою (67,1 % та 46,6 %), страху (45,3 % та 61,2 %) та зниження працездатності (51,5 % та 49,1 %) [32]. У 2020 році О. Є. Семікіна, В. Ю. Федченко, І. О. Явдак, О. С. Череднякова, С. О. Волкова у своїй праці «Особливості емоційного стану у внутрішньо переміщених осіб» [54] дослідили емоційний стан у 155 респондентів. Більшість обстежених відзначала наявність у себе різні порушення емоційного стану. Найбільш часто обстежені переселенці відзначали у себе наявність роздратованості ($28,39 \pm 5,59$ %), занепокоєння ($27,74 \pm 5,61$ %), відчуття страху ($24,52 \pm 5,76$ %) та тривоги ($23,23 \pm 5,81$ %). Рідше обстежені вказували на зниження настрою ($18,06 \pm 6,06$ %) і байдужість ($7,74 \pm 6,76$ %) [54]. А. В. Домненко за результатами дослідження «Особливості емоційних станів вимушених переселенців» [19] зробив висновок, що емоційний стан переселенців відрізняється від емоційного стану осіб, які не мають такого статусу. У переселенців проявляється схильність до негативного емоційного реагування через пережиті втрати та насилля. Статистично значущими є підвищені показники фрустрації, тривожності, агресивності, горя, гніву, відрази, сорому та вини. Такі показники є наслідком пережитої втрати близьких, домівки, роботи, статусу, стабільного життя, невизначеність майбутнього, необхідність виживання у новому незнайомому середовищі.

У дослідженні «Приховані наслідки конфлікту: проблеми психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб», яке провела організація International Alert та ін., було з'ясовано, що у внутрішніх переселенців поширені такі психічні розлади, як депресія (22%) і тривожні стани (17%) [58].

У 2021 році в роботі О. О. Піщанської та В. Є. Луньова «Порівняльний аналіз емоційних станів та соціальної депривації у внутрішньо переміщених осіб та приймаючого населення в Україні» було емпірично показано, що

основні емоційні стани жінок-переселенок – це втомлюваність і тривожність [41].

Також, З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко і Г. П. Лазос дослідили, що для переселенців були притаманними стани пригніченості, роздратованості, «емоційного отупіння» і депресивні епізоди. Щодо когнітивних змін, то вони проявлялись у погіршенні пам'яті та концентрації уваги, неуважності, забудькуватості, зміні життєвих засад та планів на майбутнє. Поведінка переселенців відзначалася непередбачуваністю та алогічністю вчинків, надлишковою розгальмованістю, немотивованою пильністю. Розуміння психічних станів переселенців визначало зміст психологічної роботи з ними, яка зосереджувалась на таких завданнях: полегшення психологічних станів (тривожності, агресивності, депресивності); досягнення відносного спокою, довіри до оточуючих, до психологів; сприяння процесу адаптації до нових умов; розвитку стратегій подолання труднощів (копінг-стратегій) та виявленню внутрішніх ресурсів, які є життєво необхідними для майбутнього життя переселенців. Головною ж ідеєю цієї роботи було переосмислення травми, формування нового погляду на подальше життя, що призводило до формування його нових цілей, цінностей і сенсу, пошуку відповідних ресурсів, подолання віктимної позиції [26, с. 26].

О. М. Абасалієва у своїй роботі «Особливості психічних станів вимушених переселенців із зони антитерористичної операції» дослідила такі основні емоційні стани – тривожність (високий рівень у 84% опитуваних), фрустрація (високий рівень у 100% опитуваних), агресивність (високий рівень у 44% опитуваних), ригідність (високий рівень у 16% опитуваних) [1].

Отож, аналіз цих досліджень дає можливість виявити такі домінуючі емоційні стани переселенців як: сором і сором'язливість, депресивність, невротичність, роздратованість, тривожність, занепокоєння, страх, фрустрацію, агресивність, гнів, відразу, вину, пригніченість та «емоційне отупіння».

Визначення кожного із цих станів за великим тлумачним словником сучасної української мови ми взяли за основу для подальшого розгляду цієї теми.

Сором – це почуття сильного збентеження, зніяковіння через свою погану поведінку, негідні дії та вчинки [9, с. 1358].

Сором'язливість – здатність відчувати незручність, бентеження, ніяковіння [9, с. 1358].

Депресивність – хворобливий стан приголомшеності, пригнічення, скорботи [9, с. 285].

Невротичність – емоційний стан, що зумовлений або викликаний неврозом [9, с. 752].

Роздратованість – доведення до збудженого стану, викликання гострого невдоволення, злість [9, с. 1240].

Тривожність – стан, що викликає тривогу, неспокій, хвилювання, занепокоєння [9, с. 1473].

Занепокоєння – емоційний стан, коли виникає неспокій, тривога [9, с. 408].

Страх – стан хвилювання, тривоги, неспокою, викликаний чеканням чого-небудь неприємного, небажаного [9, с. 1400].

Фрустрація – психологічний стан напруження, тривоги, що виникає через неможливість досягти бажаного [9, с. 1550].

Агресивність – хвороблива властивість особи, яка проявляється в заподіянні шкоди, завданню болю, нападі на кого-небудь [9, с. 10].

Гнів – почуття сильного обурення; стан нервового збудження, роздратування [9, с. 248].

Відраза – почуття огиди, ворожнечі до когось або чого-небудь [9, с. 178].

Вина – негативний вчинок або злочин, причетність до чогось неприємного, що сталося [9, с. 142].

Пригніченість – гнітюче впливає на психіку, викликає тяжке і болісне почуття [9, с. 1113].

Емоційне отупіння – емоційний стан при якому втрачається здатність розуміти, сприймати що-небудь [9, с. 868].

Висновки до розділу

За формальною характеристикою, емоційний стан особистості – це внутрішня емоційна ситуація, зумовлена певними обставинами, умовами; сукупність емоційних ознак, рис, що характеризують особистість у даний момент відповідно до певних вимог щодо якості, ступеня готовності і т. ін.; емоційне самопочуття або настрої особистості. За сутнісною характеристикою поняття «емоційний стан особистості» означає сукупність емоційних проявів, які є сталими і не зазнають видимих змін під час спостереження за ними. Зважаючи на те, що всі психічні явища, як і інші природні процеси, перебувають у постійному русі і змінюються з плином часу, поняття «стан» може бути використане лише для умовного позначення ситуативного сприйняття нами того, що є на момент нашого спостереження у внутрішньому світі і зовнішніх проявах об'єкту нашого спостереження. Тобто виникнення і існування в душі людини певної емоції можна називати емоційним станом за назвою емоції, що виникла. Якщо ця емоція згасає або замінюється іншою, то відповідно змінюється і емоційний стан. Поняття «емоція» і «емоційний стан» не є тотожними. Емоція – це психічне явище, яке існує в межах емоційної сфери особистості, хоч і впливає на інші сфери (пізнавальну, поведінкову і соматичну), а емоційний стан особистості – це психосоматичне явище, яке охоплює всю особистість як цілісну систему.

Емоційні стани поділяються на різні види за модальністю емоцій, які їх спричиняють. За своїм впливом на організм і активність особистості емоційні стани поділяються на стани емоційного збудження і стани емоційного пригнічення, а також стани, що мають врівноважуючий і гармонізуючий

вплив. Окремими різновидами емоційних станів також є: настрій, афект, пристрасть, фрустрація, емоційний стрес.

Кожен емоційний стан проявляється у двох аспектах, таких як: зовнішній (зовнішні прояви, які і сама особистість, і інші люди можуть оцінити відповідно до певних вимог) і внутрішній (внутрішні прояви, які сприймає лише сама особистість своєю свідомістю через свої почуття і описує свій емоційний стан, як свій настрій). До зовнішніх проявів емоційних станів належать поведінкові і соматичні реакції.

Всі емоційні стани тісно пов'язані з потребами особистості. Емоційний стан особистості залежить від характеру та інтенсивності актуальної потреби, а також від оцінки можливості її задоволення. Чим сильнішою і важливішою для особистості є потреба, тим більш вираженим і яскравим є емоційний стан за своїми проявами. Задоволення потреби або збільшення вірогідності її задоволення зумовлює виникнення позитивних емоційних станів, а зменшення цієї вірогідності зумовлює виникнення негативних емоційних станів. Виникнення емоційних станів є складним психофізіологічним процесом, який включає і психічні ланки (такі як: потребово-мотиваційні, інтелектуальні і чуттєві), і фізіологічні (такі як: нервові, ендокринні, сенсорні і моторні).

Таким чином, психіка особистості пластична та динамічна, тому поведінка людини у певний проміжок часу залежить від того, які саме особливості психічних станів проявляються у даний визначений час. При цьому емоційні стани, в яких може знаходитись людина, зазвичай, впливають і на психічні процеси, які взаємопов'язані між собою. Тому важливим тут є виявлення саме конфліктних станів та їх вплив як на внутрішній стан особистості, так і на зовнішню поведінку.

На підставі аналізу наукових публікацій виокремлено такі домінуючі емоційні стани переселенців: сором і сором'язливість, депресивність, невротичність, роздратованість, тривожність, занепокоєння, страх,

фрустрацію, агресивність, гнів, відразу, вину, пригніченість та «емоційне отупіння».

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК-ПЕРЕСЕЛЕНОК ЗА КОРДОНОМ

2.1 Методи дослідження та характеристика вибірки дослідження

Для нашого емпіричного дослідження були підібрані п'ять методик, а саме такі як: Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлора; Методика «Дерево з чоловічками»; Шкала тривоги Спілбергера (STAI); Опитувальник Бека; Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS).

Опитувальник «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлора» [39] призначений для виявлення рівня тривоги досліджуємого. Цей опитувальник складається з 60 питань-тверджень. В ньому з початку визначається шкала брехні, а потім шкала тривоги. Шкала брехливості діагностує схильність давати соціально бажані відповіді. І якщо цей показник перевищує 6 балів, то це свідчить про нещирість і демонстративність досліджуваного.

Визначення тривоги по першій методиці «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлора» вимірюється за такою системою оцінювання, наведеною в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Сумарна оцінка за шкалою тривоги

Бали	Шкала тривоги
0-5	низький рівень тривоги
6-15	середній (з тенденцією до низького) рівень тривоги
16-25	середній (з тенденцією до високого) рівень тривоги
26-40	високий рівень тривоги
41-50	дуже високий рівень тривоги

Проективна методика «Дерево з чоловічками» [33] допомагає визначити емоційний стан людини. Вона допомагає визначити бажаний емоційний стан на сьогодні і якоюсь мірою усвідомити своє становище в суспільстві.

З початку випробуваному треба визначити, який із чоловічків найбільш схожий на нього. Після чого треба обрати чоловічка, на якого б хотів бути схожий.

Коротка розшифровка результатів тесту викладена в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Розшифровка результатів по методиці «Дерево з чоловічками»

Вибір чоловічка, №	Інтерпретації вибору
1, 3, 6, 7	характеризує установку на подолання перешкод
2, 19, 18, 11, 12	товариськість, дружня підтримка
4	стійкість положення (бажання домагатися успіхів, не переборюючи труднощі)
5	стомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил, сором'язливість
9	мотивація на розваги
13 або 21	відстороненість, замкнутість, тривожність
8	характеризує відстороненість від процесу, відхід у себе
10 або 15	комфортний стан, нормальна адаптація
14	кризовий стан, «падіння в прірву»
20	завищеною самооцінкою й установкою на лідерство

Стимульний матеріал методики «Дерево з чоловічками» представлено на рисунку 2.6.

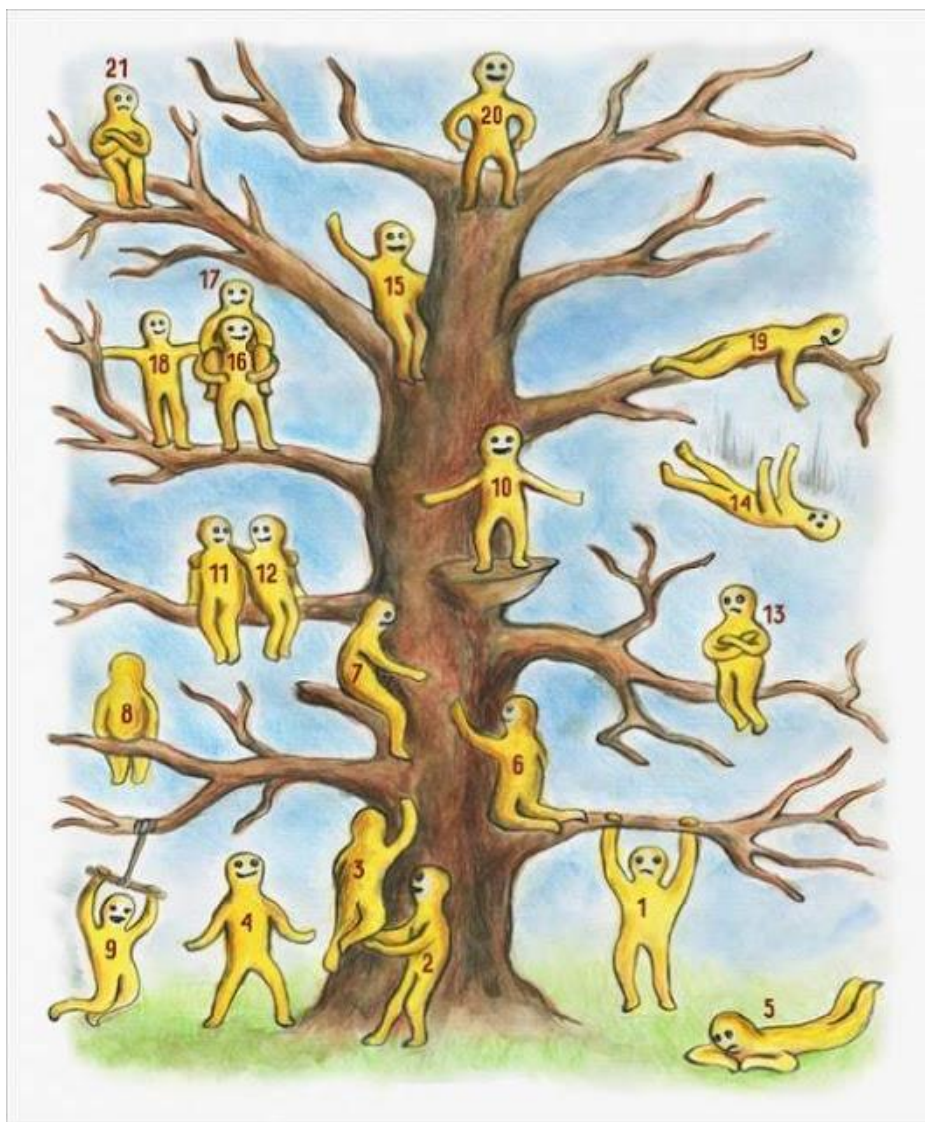


Рисунок 2.6 – Дерево з чоловічками на емоційний стан

Третя методика, яка була використана в дослідженні – це «Шкала тривоги Спілбергера (STAI)» [62]. Ця методика направлена на діагностику таких важливих параметрів психічного стану людини як: рівень тривожності реактивної/ситуативної (тривожність в даний момент) і особистісної (стійка індивідуальна характеристика людини).

У більшості відомих методик з виміру тривожності оцінюється тільки або стан тривожності, або особистісна, або більш специфічні реакції. Єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як

особистісну властивість, і як стан на даний момент – це є методика запропонована Ч. Д. Спілбергером.

Шкала самооцінки складається з двох підшкал, що оцінюють ситуативну тривожність і особистісну тривожність роздільно. На кожен з питань необхідно дати один з чотирьох варіантів відповіді, які наведені ключом: 1 – ні це не так, 2 – напевно так, 3 – вірно, 4 – повністю вірно.

Перша шкала стану тривоги це реактивна/ситуативна тривожність, яка оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, нервозності, напруження, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Реактивна або ситуативна тривожність – це стан, який був пережитий такими емоціями як: занепокоєнням, напруженням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Друга шкала – це особистісна тривожність, яка оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією.

Як властивість, особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т. ч. для самооцінки, самоповаги). Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Якщо реактивна тривожність дуже висока, то викликає порушення уваги. А якщо особистісна тривожність дуже висока – прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями.

Бажаний або оптимальний рівень тривожності у кожної людини свій і це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю і самовиховання.

При аналізі результатів даного дослідження потрібно мати на увазі, що загальний кінцевий показник по кожній із підшкал може знаходитись у діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому, якщо кінцевий показник вище, тим вище рівень ситуативної або особистісної тривожності.

Інтерпретації показників STAI можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності, представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Інтерпретації показників шкали тривоги Спілберґера (STAI)

Бали	Шкала тривоги
до 30	низький рівень
31-44	помірний рівень
45 і більше	високий рівень

Зіставлення результатів двох підшкал дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для досліджуємого.

Наступна методика, яка була використана – це «Опитувальник Бека», що дозволяє діагностувати депресивні стани людини [38].

Даний опитувальник містить тринадцять груп по чотири твердження. Усі твердження цього опитувальника є прямими, тому для підрахунку загального результату достатньо скласти всі бали, які відповідають обраним твердженням.

По цій методиці, якщо респондент набрав більше 25 балів, то вважається, що досліджений страждає депресією. А якщо учасник дослідження набрав менше 10 балів, то це говорить про відсутність депресивних тенденцій і хороший емоційний стан випробуваного. Проміжну групу учасники дослідження складають з легким рівнем депресії. Приклад оцінювання наведено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Оцінка результатів опитувальника Бека

Бали	Шкала депресивних станів
0-9	норма (відсутність)
10-24	середній рівень
25 і більше	високий рівень

Методика «Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS)» [63] призначена для виявлення тривоги і депресії у досліджуваного.

Ця методика складена з 14 тверджень, які поділені на дві підшкали:

- Перша підшкала А – «тривога».
- Друга підшкала D – «депресія».

Шкала HADS використовується для первинного виявлення проявів тривоги і депресії у досліджуваних.

Критерії оцінювання результатів дослідження за цією методикою представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 – Оцінювання результатів за методикою «Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS)»

Бали	Шкала тривоги/депресії
0-7	норма (відсутність)
8-10	легкий рівень
11 і більше	високий рівень

Для вивчення особливостей емоційних станів (таких як тривожність і депресія) у жінок-переселенок ми набрали групу з 28 осіб. Перш ніж залучити жінок до нашого емпіричного дослідження, ми отримували від кожної з них її усвідомлену згоду на участь у цьому дослідженні. Всім учасницям дослідження гарантували дотримання принципу конфіденційності, щодо їхньої особистої інформації. Жінки, які погодились взяти участь у нашому дослідженні, мали вік у діапазоні від 28 до 36 років (середній вік по вибірці становить 32 роки). На момент дослідження всі

жінки перебували за кордоном, і майже у всіх був однаковий термін перебування за кордоном.

Емпіричне дослідження проводилось офлайн з шістнадцяттю учасницями. Воно проходило в індивідуальному варіанті у вигляді бесіди з кожною жінкою окремо. А з дванадцяттю учасницями дослідження опитування продовжилось онлайн.

Для проведення дослідження були підготовлені відповідні бланки опитувальника [33; 38; 39; 62; 63]. Відповідні інструкції були надані кожному учаснику дослідження, щоб гарантувати, що опис цієї методології дослідження було ними легко та чітко зрозумілим. Після заповнення всіх відповідних бланків проводився підрахунок балів, які набрали досліджувані, їх інтерпретація та статистична обробка.

2.2 Результати емпіричного дослідження, їх статистичний аналіз і обговорення

Під час проведення дослідження ми визначилися щодо кількісного охоплення цільової аудиторії та методів вибору людей для опитування.

Результати дослідження емоційних станів жінок-переселенок показано нижче в таблицях і діаграмах.

Результати діагностики за опитувальником «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлора» представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 – Інформація щодо кількості учасників, їх балів та рівня тривоги

Учасник	Бали	Рівень тривоги	Брехня
1	42	дуже високий	4
2	12	середній з тенденцією до низького рівня тривоги	5

Продовження таблиці 2.6

3	21	високий	1
4	15	середній з тенденцією до низького рівня тривоги	4
5	22	середній з тенденцією до високого рівня тривоги	3
6	7	середній з тенденцією до низького рівня тривоги	2
7	7	середній з тенденцією до низького рівня тривоги	5
8	15	середній з тенденцією до низького рівня тривоги	4
9	6	середній з тенденцією до низького рівня тривоги	3
10	15	середній з тенденцією до низького рівня тривоги	2
11	26	високий	2
12	13	середній з тенденцією до низького рівня тривоги	7
13	7	середній з тенденцією до низького рівня тривоги	3
14	39	високий	4
15	28	високий	2
16	10	середній з тенденцією до низького рівня тривоги	2
17	12	середній з тенденцією до низького рівня тривоги	4
18	9	середній з тенденцією до низького рівня тривоги	3
19	6	середній з тенденцією до низького рівня тривоги	5
20	24	середній з тенденцією до високого рівня тривоги	2
21	18	середній з тенденцією до високого рівня тривоги	1
22	5	низький	5
23	20	середній з тенденцією до високого рівня тривоги	4
24	16	середній з тенденцією до високого рівня тривоги	8
25	41	дуже високий	4

Кінець таблиці 2.6

26	12	середній з тенденцією до низького рівня тривоги	2
27	6	середній з тенденцією до високого рівня тривоги	2
28	8	середній з тенденцією до високого рівня тривоги	5

Результати дослідження щодо рівня тривоги у жінок у відсотковому відношенні унаочнені на діаграмі, яка наведена на рисунку 2.7.

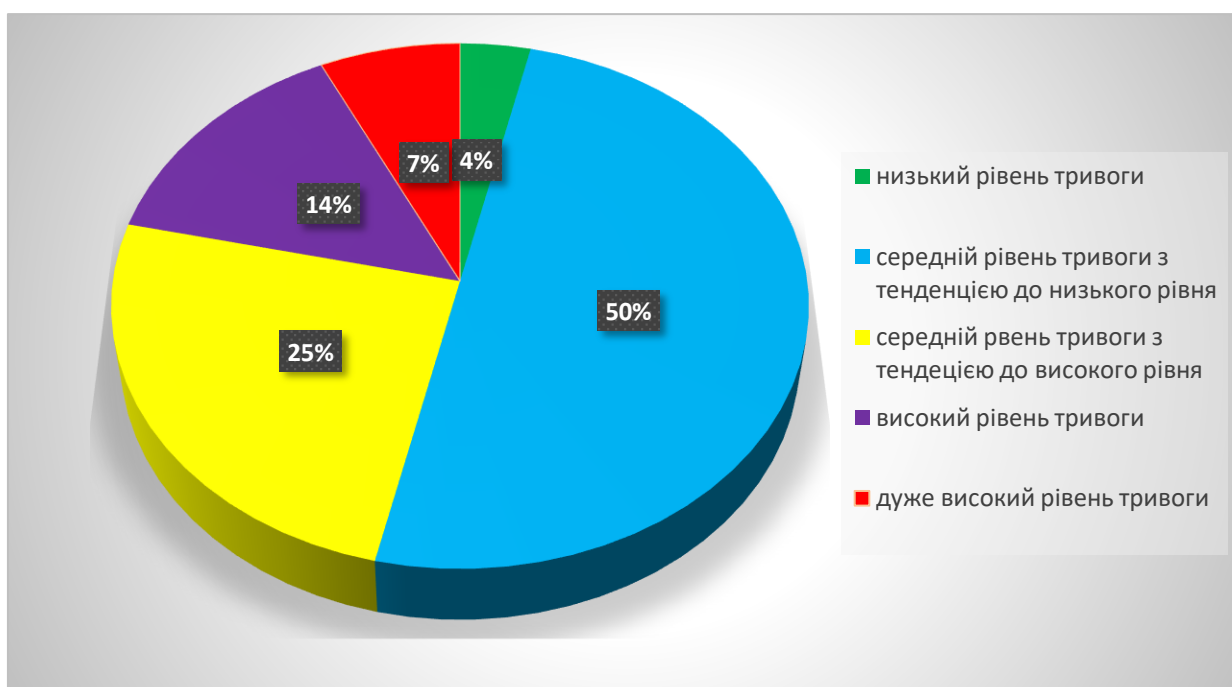


Рисунок 2.7 – Порівняльні дані у відсотковому відношенні щодо рівня тривоги

Тобто, за цими результатами, ми бачимо, що у половини досліджуваних жінок-переселенок відслідковується середній рівень тривоги з тенденцією до низького рівня і це може означати, що вони схильні час від часу хвилюватися і можливість присутності думок про невдачі та фрустрацій. Тільки у двох учасників дослідження – дуже високий рівень тривоги, а високий – у четверих досліджуваних, що у відсотковому відношенні складає 4% і 7% відповідно. Цей підвищений рівень тривоги характеризується постійною нервово-психічною напругою, хвилюванням, порушеннями уваги.

Лише 4% серед учасників дослідження, не відчувають тривожності.

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати будь-які ситуації як загрозливі. Здебільшого на всі ситуації жінки реагують станами тривоги.

Наступні результати щодо дослідження по методиці «Дерево з чоловічками» наведені нижче в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7 – Результати дослідження по методиці «Дерево з чоловічками»

Учасник дослідження	Номер на кого схожий	Номер на кого хотів би бути схожий	Спостереження під час дослідження
1	8	18	Спостерігаються та озвучуються цим учасником – сумні емоції під час вибору чоловічка.
2	16	17	Учасник дослідження при опитуванні говорить, що відчуває тягар.
3	15	20	Досліджуємий говорить, що чоловічок під номером 15 – не достатньо реалізований, але щасливий.
4	10	20	Учасник дослідження вважає, що чоловічок під номером 20 сильніше.
5	15	20	Учасник обирала чоловічка, тому що він радісний.
6	12	12	Не захотіла змінювати свій вибір.
7	10	20	Під № 10 досліджуємий бачить, що вона впевнено і комфортно себе відчуває та насолоджується життям. Стан розслаблений і їй приємно спостерігати за посмішками та діями, зображеними на малюнку.
8	5	20	Відчуття стомленості.
9	21	17	Учасник відчуває тривожність. Говорить, що сумує за сім'єю.
10	14	20	Учасник дослівно висловився: «Бо кожного разу, коли я майже дістаю верхівки, нібито хтось мене зіштовхує і я падаю, а потім знову і знову намагаюсь видертися на гору, а потім знову падаю. Наче кожен день проживаю як «день Сурка», або бігаю по лабіринту і не можу знайти вихід, десь наче з'являється просвітлення, та воно стає оманливим.»

Продовження таблиці 2.7

11	8	20	Під час опитування учасник в більшості розмірковував, а не покладався на емоції.
12	14	9	Дуже хочеться радощів, веселощів.
13	15	20	Демонструє задоволення навколишнім світом.
14	21	10	Учасник показує себе замкнутим і не дуже йде на контакт.
15	13	15	Також як попередній учасник – не дуже був комунікабельним.
16	8	20	При опитування учасник фантазував і мріяв.
17	10	20	Коли досліджуваний обрала чоловічка під номером 20. То пояснила це тим, що він схожий на переможця сім'ї.
18	10	17	Учасник відчував не достатньо уваги до себе.
19	15	20	Досліджуваний вела себе впевнено.
20	14	19	Не дуже спілкувалася, але хотілось.
21	4	9	Учасник показала себе стійкою і веселою людиною.
22	15	20	Щаслива людина.
23	5	20	Ніяких емоцій особо не проявляла. Вибрала чоловічка під номером 20, бо він радісний.
24	5	18	Коли учасник обрала чоловічка під номером 18, сказала, що ця людина несамотня. Поруч є сім'я.
25	14	20	Відслідковуюся емоційні проблеми.
26	5	20	Відчувала себе без мотивації.
27	5	20	Не було енергії та життєвих сил.
28	12	4	Під час дослідження з цим учасником в спілкуванні було легко.

Як видно з таблиці майже всі досліджувані обрали різні варіанти чоловічків, лише одна жінка не змінювала свій вибір з того чоловічка на яку схожа, на того чоловічка на якого б хотіла бути схожа. Даний вибір пав на номер 12 і це говорить про товариську людину, яка завжди надасть будь-яку підтримку.

Також видно, що більшість з учасників дослідження захотіли бути схожими на чоловічка під номером 20. А це може свідчити про завищену самооцінку. Вони є природженими лідерами і хочуть, щоб інші люди прислухалися саме до їх думки і ні до яких інших думок. На даному етапі це може говорити про, те що учасники дослідження, а саме жінки потребують максимальної уваги до себе.

Декілька учасників обрали чоловічків під номером 13 або 21 і це може свідчити про замкнутість, схильність до внутрішніх тривог і частого уникання спілкування з людьми.

Ми помітили, що ніхто з учасників дослідження не обрав чоловічка під номером 1, 3, 6 або 7. А це характеризує людину як цілеспрямовану і яка не боїться ніяких перешкод.

Один з учасників дослідження обрав чоловічка під номером 4 – який визначає людину як стійкою до життєвих позицій і яка бажає домогтися всіляких успіхів без подання труднощів. А хотіла б бути схожа на чоловічка під номером 9, що в свою чергу характеризує людину як веселу, що любить розваги.

Також, один з респондентів обрав чоловічка під номером 16 – це може свідчити про втомленість від необхідності підтримувати когось.

Четверо учасників дослідження обрали чоловічка під номером 14. Що може значити, що особи які його обрали зараз знаходяться в емоційній прірві і швидше за все схильні до внутрішньої кризи.

На одну людину більше ніж в попередньому прикладі досліджувані обрали чоловічка під номером 5. Це свідчить про те, що учасник часто буває стомлений, слабкий. В нього невеликий запас життєвих сил.

Троє з учасників дослідження обрали чоловічка під номером 8. Це свідчить про те, що людина любить поринути в себе, міркувати про щось своє і занурюватися у власний світ. В нашому випадку це свідчить про відстороненість від процесу, який відбувається.

Отже, по цій методиці видно, що у невеликій кількості досліджуваних жінок йде нормальна адаптація до життя. Вони перебувають у комфортному стані і це підтверджують обрані ними чоловічки під номером 10 або 15. А у більшості досліджуваних жінок відслідковується загальна слабкість, втомленість, невеликий запас сил і тривожність.

Інформація щодо збору результатів по опитувальнику «Шкала тривоги Спілбергера (STAI)» наведена в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8 – Статистичні дані учасників дослідження по методиці «Шкала тривоги Спілбергера (STAI)»

Учасник	Бали			
	Ситуативна, або реактивна тривожність	Рівень тривоги	Особистісна тривожності	Рівень тривоги
1	63	високий	69	високий
2	62	високий	50	високий
3	34	помірний	47	високий
4	37	помірний	43	помірний
5	45	високий	53	високий
6	32	помірний	41	помірний
7	31	помірний	36	помірний
8	47	високий	47	високий
9	40	помірний	40	помірний
10	45	високий	47	високий
11	84	високий	54	високий
12	42	помірний	42	помірний
13	32	помірний	25	низький
14	39	помірний	39	помірний
15	37	помірний	39	помірний
16	41	помірний	42	помірний

Продовження таблиці 2.8

17	43	помірний	38	помірний
18	35	помірний	40	помірний
19	31	помірний	28	низький
20	58	високий	44	помірний
21	34	помірний	36	помірний
22	20	низький	29	низький
23	44	помірний	34	помірний
24	32	помірний	32	помірний
25	48	високий	50	високий
26	41	помірний	39	помірний
27	40	помірний	44	помірний
28	33	помірний	29	низький

Порівняльний аналіз даних учасників дослідження по тривожності у кількісному вигляді візуалізовано на лінійній діаграмі (рисунок 2.8).

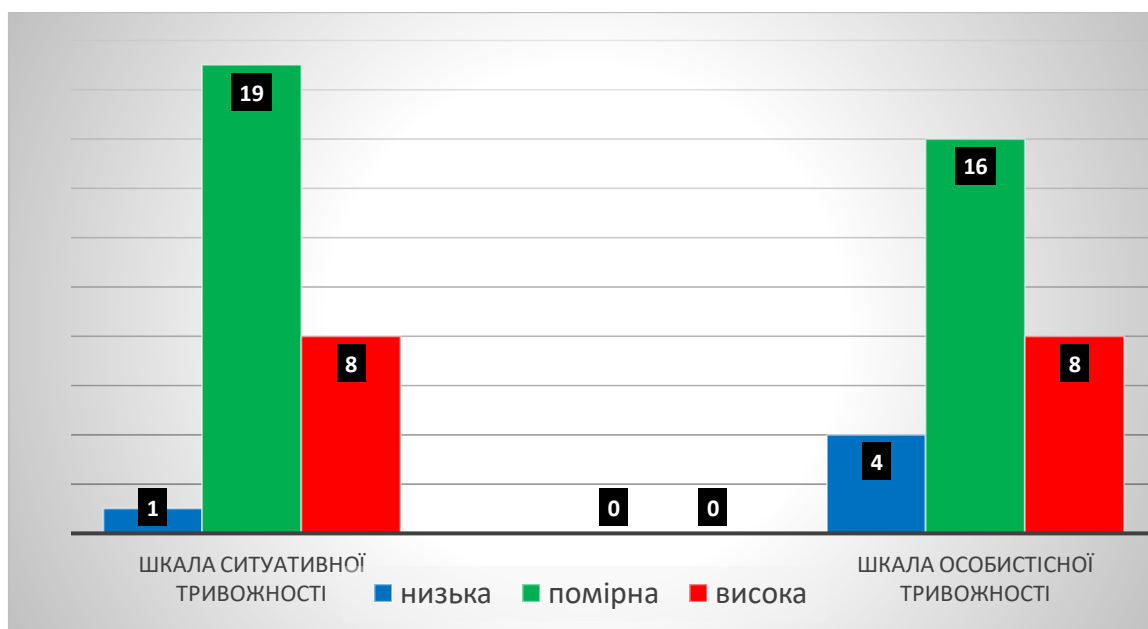


Рисунок 2.8 – Порівняльний аналіз даних по тривожності у кількісному вигляді

Виходячи з даних цієї діаграми ми можемо зробити порівняльний аналіз у відсотковому відношенні зазначених в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9 – Порівняльний аналіз даних учасників дослідження

Характеристика тривожності	Рівні	Кількість учасників	% відношення
Ситуативна/реактивна	низький	1	3%
	помірний	19	68%
	високий	8	29%
Особистісна	низький	4	14%
	помірний	16	57%
	високий	8	29%

Виходячи з загальних даних по цій методиці, ми бачимо що в більшості у жінок-переселенок переважає помірна тривожність і цей рівень присутній і для ситуативної і для особистісної тривожності. Помірна тривожність характеризує учасників дослідження, як таких, що тверезо оцінюють ситуацію, не нервуються по дрібницям, але у складніших ситуаціях вони не залишаються незворушливими.

Також, за результатами дослідження, оцінка низько тривожного показника по рівню ситуативної тривожності складає 3%, а особистісної тривожності – 14%. Жінки дослідження з низьким рівнем тривожності схильні ніколи не турбуватися через невдачі та через дрібниці.

На однаковому рівні тривожності по цій методиці складає висока тривожність і вона прослідковується у 8 жінок, що у відсотковому відношенні складає 29%. З них у трьох учасників дослідження спостерігається дуже високий рівень тривожності, що видно з таблиці 2.9. Жінки з високим рівнем тривожності знаходяться у постійному неспокої, турбуються з приводу будь-яких дрібниць. Вони чуттєвіші, ніж інші люди, перебувають у постійній напрузі.

Помірний рівень ситуативної тривожності переважає на 11% особистісну, що вказує на те, що стан досліджуваних емоційної напруги обумовлений конкретною ситуацією і може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі. Особистісна тривожність свідчить про те, що тривожність у респондентів є індивідуально-психологічною особливістю, яка проявляється у вигляді відчуття тривоги при очікуванні несприятливих подій і виступає чинником дезадаптації особистості в процесі комунікації.

Відхилення від рівня помірної тривожності вимагають особливої уваги, висока тривожність припускає схильність до появи стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки його компетентності. В цьому випадку слід понизити суб'єктивну значущість ситуації і завдань і перенести акцент на осмислення діяльності і формування відчуття упевненості в успіху.

Таким чином, рівень тривожності по-різному проявляється у кожного респондента. Найчисельнішою виявилась група респондентів з помірним рівнем тривожності, а найменшою – з низьким рівнем переживання цього емоційного стану.

Наступним кроком в дослідженні ми взяли опитувальник Бека. Дані учасників по цьому дослідженні наведені в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10 – Результати учасників дослідження по методиці «Опитувальник Бека»

Учасник	Бали	Рівень депресивного стану
1	25	високий рівень
2	2	відсутність
3	0	відсутність
4	1	відсутність
5	5	відсутність
6	0	відсутність
7	2	відсутність

Продовження таблиці 2.10

8	5	відсутність
9	3	відсутність
10	5	відсутність
11	10	легкий рівень
12	11	легкий рівень
13	3	відсутність
14	26	високий рівень
15	29	високий рівень
16	12	легкий рівень
17	14	легкий рівень
18	11	легкий рівень
19	4	відсутність
20	28	високий рівень
21	23	легкий рівень
22	1	відсутність
23	21	легкий рівень
24	18	легкий рівень
25	30	високий рівень
26	17	легкий рівень
27	19	легкий рівень
28	12	легкий рівень

Візуально підсумковий результат по опитувальнику Бека зображено на діаграмі (рисунок 2.9).



Рисунок 2.9 – Статистична діаграма рівня депресивного стану

Виходячи з даних по цій методиці, видно, що у більшості учасників дослідження, а саме жінок – задовільний емоційний стан.

Високий рівень депресії спостерігається лише у 5 жінок, що у відсотковому відношенні складає 18%. А у 39% жінок, що у кількісному відношенні складає 11 осіб – відслідковується субдепресія, тобто легкий рівень депресії. Субдепресія виникає на тлі втоми, проблем, негативних переживань. При цьому людина має пригнічений настрій і низьку працездатність. Нерідко падає самооцінка.

У кожної людини бувають неприємності, поганий настрій. Але це швидко минає. Головне – не посилювати такий стан: вчасно перейти з негативних думок на цікаве заняття.

Інформація щодо даних учасників дослідження по методиці «Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS)» наведена в таблиці 2.11.

Таблиця 2.11 – Результати учасників дослідження по методиці
«Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS)»

Учасник	Бали		Бали	
	Тривога	Рівень тривоги	Депресія	Рівень депресії
1	10	легкий	9	легкий
2	15	високий	13	високий
3	13	високий	12	високий
4	14	високий	15	високий
5	16	високий	11	високий
6	14	високий	10	легкий
7	5	норма	7	норма
8	10	легкий	10	легкий
9	13	високий	12	високий
10	11	високий	9	легкий
11	11	високий	9	легкий
12	9	легкий	10	легкий
13	6	норма	5	норма
14	8	легкий	7	норма
15	8	легкий	6	норма
16	5	норма	4	норма
17	6	норма	4	норма
18	7	норма	6	норма
19	3	норма	5	норма
20	10	легкий	7	норма
21	9	легкий	6	норма
22	6	норма	5	норма
23	9	легкий	7	норма
24	8	легкий	7	норма

Продовження таблиці 2.11

25	14	високий	12	високий
26	9	легкий	10	легкий
27	9	легкий	9	легкий
28	7	норма	7	норма

Результати цієї методики деталізовані у кількісному відношенні на стовпчатій діаграмі (рисунок 2.10).

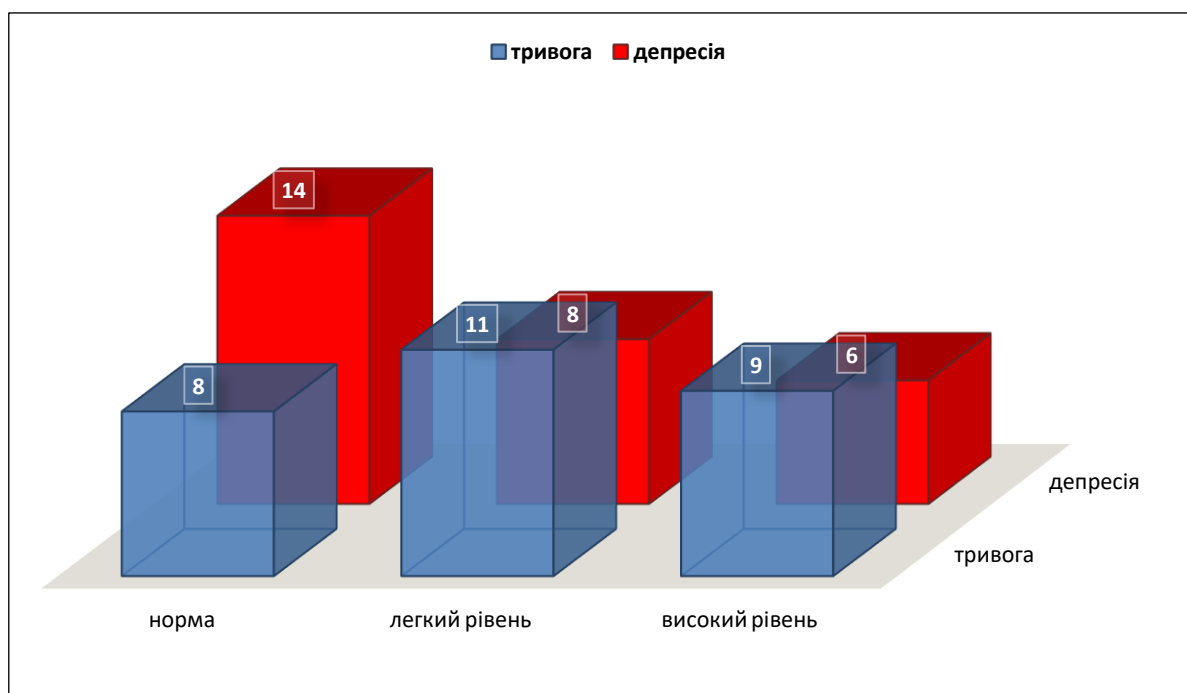


Рисунок 2.10 – Результати опитувальника HADS на тривогу та депресію

На основі цієї методики, ми вияснили, що високий рівень тривоги і депресії спостерігається лише у 9 і 6 жінок-переселенок відповідно. Що у відсотковому відношенні складає 32% тривоги і 21% депресії. Високий рівень тривоги і депресії говорить про критичний стан, при якому людина втрачає інтерес до навколишнього світу, живе та діє «на автоматі». Організм перестає виробляти гормон щастя ендорфін. Страждають не лише емоційна та психологічна сфери, а й фізичне здоров'я.

Лише у 14 досліджуваних жінок зафіксовано низький рівень депресії, що становить 50% і свідчить про те, що стан депресії цим респондентам не властивий.

Загалом по результатам цього опитувальника у більшості досліджуваних жінок відслідковується відсутність депресії або легкий рівень тривоги.

2.3. Рекомендації щодо покращення емоційного стану жінок-переселенок за кордоном

Розуміння емоційних станів жінок-переселенок за кордоном дає можливість визначити зміст психологічної роботи з ними. Психологічна підтримка жінок-переселенок, які зазнали катастрофи та переселені за кордон, може зосереджуватися на таких завданнях, як: полегшення емоційних станів, зменшення тривожності, збільшення душевного спокою і довіри до інших; сприяння процесу адаптації до нових умов; розробка стратегій подолання труднощів та визначення внутрішніх ресурсів, які є необхідними для майбутнього життя жінок-переселенок.

У процесі роботи, спрямованої на зниження рівня тривожності у жінок, важливим є врахування причин її виникнення та рівнів прояву. Саме на основі цих діагностичних даних розробляються наші рекомендації щодо оптимізації емоційного стану жінок-переселенок.

Основні причини тривожності:

- спадкові особливості психіки;
- негативний вплив зовнішнього середовища і неправильне виховання в дитинстві;
- соматичні захворювання;
- конфлікти і неприємності в міжособистісних відносинах;
- недолік фізичних навантажень і відсутність повноцінного відпочинку;
- низька самооцінка;
- стреси і негативний досвід в минулому.

Для запобігання виникненню такого негативного емоційного стану, як тривога, варто уникати:

- суперечливих або завищених вимог до себе, та свого оточення;
- ворожості та надмірного контролю по відношенню до себе та інших;
- напружених відносин, догматичності, несприятливих соціально-побутових умов та тих, у яких відсутнє відчуття безпеки.

Потрібно звертати увагу на проблемні зони: страхи, протиріччя вимог та реальності тощо.

Також необхідною є емоційна та психологічна підтримка, навчитися керуванню своїми емоціями. Варто навчитися звертати увагу на свої позитивні сторони, на переваги, а не недоліки свого життя, лишаючись, тем не менш, реалістом (якщо виникають якісь проблемні питання – потрібно їх вирішувати).

Більш детально можна звертати увагу та ті моменти, які підкреслюють індивідуальність особистості, прийняття себе та уникання ситуацій тривоги:

- не порівнювати себе з іншими, а брати до уваги особистісний розвиток;
- потрібно уникати порівняння досягнень та змагань;
- не варто квапити та підганяти себе, потрібно враховувати власний темп;
- поступово включатися у нові ситуації – знайомство, роз'яснення, звикання і так далі;
- відзначати власні успіхи, хвалити себе (щиро та справедливо);
- уникати жорсткої критики та надмірних зауважень;
- бути послідовним у своїх діях та правилах.

Варто навчитися аналізувати свої емоційні стани та ситуації, в яких посилюється тривожність, прослідковувати причини, та вчитися передбачати її виникнення, щоб запобігати зривам.

Не варто придушувати емоційну напругу, а навпаки – знаходити

соціально-прийнятні способи вираження своїх емоцій та переживань. Наприклад – спорт чи творчість.

Також доцільно відпрацьовувати складні ситуації. Для цього може знадобитися допомога психолога. Одні з методів – уявне моделювання ситуацій з програванням можливих варіантів розвитку подій, рольове їх програвання, плейбек-театри тощо.

Для профілактики прояву тривожності у жінок-переселенок за кордоном запропонована психологічна програма у вигляді тренінгу «Емоційна підготовка».

Мета тренінгової програми – формування та розвиток у жінок-учасниць програми навичок саморегуляції емоційних станів, попередження проявів тривожності.

Завдання:

- сформувати навички саморегуляції психоемоційних станів та конструктивної взаємодії з оточуючими;
- навчити прийнятним способам зняття психоемоційного напруження;
- мотивувати до поліпшення своєї поведінки;
- сприяти усвідомленню учасницями програми особистої відповідальності за свої дії та життя.

Очікуваний результат:

Участь у програмі має сприяти подоланню/зниженню рівня тривожності/депресії, здатності контролювати власну поведінку, розвитку соціальних навичок; формуванню почуття відповідальності за власні дії, спосіб життя.

Тренінг «Емоційна підготовка».

Заняття 1. Емоційна підготовка як життєвий ресурс.

Мета та завдання: ознайомлення з програмою тренінгу, погодження норм групової взаємодії, виявлення очікувань учасників, дотренінгова самодіагностика емоційної підготовки; інформування про емоційну сферу людини; моделювання образу емоційної людини.

Структура заняття:

1. Вступ. Притча «Непросте завдання» – 5 хв.
 2. Знайомство. «Мій настрій» - 10 хв.
 3. Вправа «Я сподіваюся – я побоююся» – 20 хв.
 4. Основні норми взаємодії – 15 хв.
 5. Портрет емоційної людини – 30 хв.
 6. Самооцінка емоційної підготовки – 20 хв.
 7. Чинники впливу на емоційний стан – 30 хв.
 8. Рефлексія «Тут і тепер». Порівняння з очікуваннями – 10 хв.
 9. Вправа на завершення «Я хочу і здійсною» – 10 хв.
- Усього - 2 год. 30 хв.

Стимульний матеріал поданий у додатку А.

Заняття 2. Світ емоцій та почуттів.

Мета та завдання: знайомство зі світом емоцій та почуттів, розвиток емоційного самоусвідомлення: спостерігати за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок; ідентифікувати (розпізнавати, називати), аналізувати власні емоції, почуття; розуміти причини їх виникнення.

Структура заняття:

1. Вступ. Притча «Істина – в серці» – 5 хв.
 2. Актуалізація норм взаємодії – 10 хв.
 3. Сподівання – 5 хв.
 4. Якщо я погода, то яка... – 15 хв.
 5. Словник емоцій і почуттів – 30 хв.
 6. Психологічна скульптура – 20 хв.
 7. Емоційний самоаналіз – 20 хв.
 8. Рефлексія «Ідея» – 10 хв.
 9. Вправа на завершення «Усмішка по колу» – 5 хв.
- Усього – 2 год.

Стимульний матеріал поданий у додатку Б.

Заняття 3. Що робити з емоціями? Емоційна саморегуляція.

Мета та завдання: формування відповідальності за власні емоційні реакції, самоконтролю поведінки та готовності до управління власними емоціями в усталених і емоційно напружених життєвих ситуаціях; розвиток емоційної саморегуляції: корегування інтенсивності та викликання бажаних емоцій, відновлення емоційної рівноваги, опір негайним бажанням виплеснути емоції; вербалізація емоцій та почуттів; сприймання та розуміння невербальної мови тіла і рухів; вибір аутентичних і адекватних ситуації способів емоційного самовираження.

Структура заняття:

1. Вступ. Історія про двох друзів – 10 хв.
2. Невербальне привітання – 5 хв.
3. Емоційна заборона – 25 хв.
4. Міняємося місцями – 20 хв.
5. Емоційна підзарядка – 10 хв.
6. Намалювати емоцію. Про невербальну мову емоцій – 30 хв.
7. Передавати гримасу по колу – 10 хв.
8. Вираження емоцій у мовній інтонації – 20 хв.
9. Сила емоцій і почуттів. Техніки: відсторонення «Я» від емоцій, «Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку», затримка емоційних реакцій, зменшення інтенсивності негативних емоцій «Мінус – плюс», вивільнення сильних емоцій через рухи, роботи з емоціями – 120 хв.
10. Яким був тренінг? – 10 хв.
11. Вправа на завершення «Оплески» – 5 хв.

Усього 4 год. 25 хв.

Стимульний матеріал поданий у додатку В.

Заняття 4. Позитивне мислення. Інтелектуальна саморегуляція.

Мета та завдання: усвідомлення взаємозв'язку емоційної підготовки, позитивного мислення та самоефективності; формування мотивації досягнення; розвиток компетенцій позитивного мислення.

Структура заняття:

1. Вступ. Притча «Іспит» – 10 хв.
 2. Позитивне мислення. Техніка позитивного опрацювання неприємної ситуації «Чарівні запитання» – 30 хв.
 3. Позитивна мова – 35 хв.
 4. Успіх або програш – 25 хв.
 5. Улюбленець долі – 20 хв.
 6. Вправа на завершення «Ти – молодець» – 5 хв.
- Усього 2 год. 5 хв.

Стимульний матеріал поданий у додатку Г.

Заняття 5. Ресурси минулого, теперішнього, майбутнього.

Мета та завдання: розвиток компетентності з часом; усвідомлення важливості конструктивного ставлення до минулого, теперішнього, майбутнього для вдосконалення емоційної підготовки; розвиток здібностей: бути присутніми «тут і тепер», відчувати і об'єктивно сприймати реальність, інших людей; толерантність до невдач та невизначеності, здатність розумно ризикувати.

Структура заняття:

1. Вступ. Історія про трьох мудреців – 15 хв.
 2. Минуле, теперішнє, майбутнє. Техніки: повернення в реальність, виклику бажаних емоцій, “Скринька радості”, малюнок як спосіб саморегуляції – 100 хв.
 3. Траєкторія невизначеності – 30 хв.
 4. Моя мрія – 30 хв.
 5. За щучим велінням, за моїм хотінням... – 20 хв.
 6. Вправа на завершення «Щасливо» – 5 хв.
- Усього 3 год. 20 хв.

Стимульний матеріал поданий у додатку Д.

Заняття 6. Соціальна чуйність. Невербальне спілкування.

Мета та завдання: усвідомлення емоційних процесів під час міжособистісної взаємодії; освоєння навичок соціальної чуйності;

розширення діапазону емоцій; розвиток компетенцій: ідентифікувати, аналізувати, вербалізувати емоції та почуття співрозмовника, розуміти причини їх виникнення; надавати емоційну підтримку; володіти навичками уважного слухання.

Структура заняття:

1. Вступ. Притча «Відстань» – 10 хв.
 2. Намалювати за одну хвилину – 10 хв.
 3. Заморожені та гарячі – 25 хв.
 4. Погляд – 10 хв.
 5. Інтенація голосу. «Мяу – мяу» – 15 хв.
 6. Як зрозуміти співрозмовника? Емпатія – 10 хв.
 7. Дотик – 10 хв.
 8. Кроки назустріч – 10 хв.
 9. Сонце і вітер. Техніки: підкреслення єдності, важливості партнера, вербалізації власних емоцій, почуттів і партнера – 20 хв.
 10. Вправа на завершення «Усі тримають усіх» – 5 хв.
- Усього 2 год. 5 хв.

Стимульний матеріал поданий у додатку Е.

Заняття 7. Прощання.

Мета: закріплення позитивного досвіду. Рефлексія.

Тривалість: 2 хв.

Дорогі друзі, давайте на прощання станемо в коло візьмемось за руки відчуємо тепло наших долонь, складемо віночок побажань. Подаруємо одне одному посмішку, адже сміх - продовжує життя. А я хочу бачити вас завжди привітними в гарному настрої з усмішкою на обличчі.

На завершальному занятті доцільно провести бесіду, спрямовану на рефлексивне усвідомлення жінками змін, що відбулися в результаті реалізації профілактичної програми.

Згідно результатів емпіричного дослідження, ми виявили у більшості жінок-переселенок середній рівень тривожності і майже відсутність

депресивного стану.

Для запобігання виникнення депресивних станів варто дотримуватися таких правил:

- уникати ізоляції, підтримувати стосунки з близькими людьми;
- регулярно займатися фізичними вправами, дотримуватися режиму сну та харчування;
- відмовитися від куріння, алкоголю, наркотиків та психотропних речовин;
- у разі виникнення суїцидальних думок, звернутися до терапевта.

Якщо пасивність, пригніченість, втрата інтересів та інші прояви депресивних настроїв зберігаються довше двох тижнів, варто звернутися за індивідуальною консультацією до психіатра, психотерапевта або клінічного психолога.

Для подолання тривожності, найважливішим є усвідомлення проблеми та бажання людини працювати над проблемою. Тривожність можна подолати самостійно або за допомогою психолога. Важливо розуміти, що психолог – це людина яка володіє специфічним інструментарієм, недоступним для звичайних людей і він може надати професійну допомогу, в той час як самостійне подолання проблеми тривожності може виявитися не настільки результативним як професійна допомога психолога.

Якщо ж з деяких причин людина не може отримати допомогу психолога, завжди можна звернутися у волонтерську службу, де працюють досвідчені спеціалісти, що допоможуть вирішити проблему.

Для подолання тривожності самостійно, існують такі практичні рекомендації:

- переключення (перенесення фокусу уваги з проблеми, що не вимагає негайного вирішення на розслаблюючий вид діяльності);
- відволікання (відсторонення від тривожного фактору за рахунок сили волі);

- зниження рівня значущості (зниження наданої значущості проблеми або ситуації, усвідомлення проблеми на рівні з іншими існуючими, більш глобальними);
- план «Б» (мати запасний план або декілька на випадок здійснення тривожних побоювань);
- пошук додаткової інформації (людей які мали подібні проблеми або потрапляли у подібну ситуацію та дізнатися більше або пошукати в інтернеті відгуки або іншу додаткову інформацію);
- спорт (розминка, розтяжка, біг, кардіо-тренування знімають стрес і втому, розслаблює м'язи мозок, підвищує активність, сприяє появі нових ідей та свіжих поглядів на ситуацію);
- тимчасова пауза на шляху досягнення мети зі зміною плану досягнення цієї мети (розслаблення та зменшення натиску на шляху до досягнення мети і пошук нових креативних ідей та можливостей для досягнення мети);
- згадати про власні досягнення (замість тривоги через невідоме, необхідно згадати про вже існуючі досягнення, життєвий досвід, існуючі сильні сторони та пройдені життєві етапи та позитивні моменти);
- розповідь про власні переживання (поділитися переживаннями з людьми, яким ви довіряєте, допоможе знизити емоційну напругу та переоцінити ситуацію);
- актуалізація хобі та захоплень (займатися улюбленою справою, що приносить задоволення);
- інтроспекція (розібратися з механізмом виникнення тривожності, з яких емоцій складається тривожність, наприклад, «страх, вина, гнів» або «страх, вина, сором» та дослідити причину її появи, що слугує механізмом її появи);
- записати на аркуші паперу тривоги, що були присутні пів року тому, прочитайте, запитайте себе, що з них здійснилося, наскільки вони для вас важливі сьогодні.

Також, рекомендуємо використовувати дихальні вправи. Наприклад, на думку таких психологів як, Л. Марищука (1967), Р. Деметера (1969), О. А. Чернікової (1980) та інших психологів та фізіологів, найлегше регулювати емоційне збудження різними дихальними техніками [32].

Р. Деметер використовував дихання із застосуванням паузи:

- без паузи: звичайне дихання – вдих, видих;
- пауза після вдиху: вдих, пауза (дві секунди), видих;
- пауза після видиху: вдих, видих, пауза;
- пауза після вдиху і видиху: вдих, пауза, видих, пауза;
- піввдиху, пауза, піввдиху і видих;
- вдих, піввидиху, пауза, піввидиху;
- піввдиху, пауза, піввдиху, піввидиху, пауза, піввидиху.

Також, дихання можна чергувати через ніс і рот (п'ять – сім разів) за такою схемою:

- вдих носом – видих носом;
- вдих носом – видих ротом;
- вдих ротом – видих ротом;
- вдих ротом – видих носом.

А ось, наприклад, канадський вчений Л. Персіваль запропонував використовувати дихальні вправи в поєднанні з напруженням і розслабленням м'язів. Роблячи затримку дихання на тлі напруження м'язів, а потім спокійний видих, який супроводжується розслабленням м'язів, таким чином можна зняти надмірне хвилювання [64].

Ці дихальні вправи рекомендуємо використовувати для заспокоєння і для зменшення збудження перед сном. Ефект від вправ є накопичувальним, тобто з початку може бути непомітним, але згодом ефект зростає.

Щоб тримати верх над своїми емоціями, потрібно володіти технікою (прийомами) емоційної саморегуляції. Природа забезпечила людину не тільки здатністю до адаптації, пристосування організму до зовнішніх умов, але і наділила можливістю регулювати форми і зміст своєї активності.

Крім дихальних вправ і регуляції над своїми емоціями, був розроблений захід спрямований на зниження рівня тривожності. Це були проведені заняття за допомогою плетіння коробок «Творити легко» (Додаток Ж). Після цих занять жінки-переселенки почували себе більш радісними, наповненими сил і наснаги.

Під час заняття, спрямованих на зниження рівня тривожності у жінок важливим значенням було обговорення з ними емоцій та почуттів, які у них викликав як процес плетіння, так і його результат. У ході роботи також важливим було обговорення жінками власних коробок, що сприяло кращому розумінню власних емоцій. У ході цієї діяльності відбувалося формування емоційного інтелекту особистості, нейтралізація її власних негативних емоцій та трансляція у творчість.

Висновки до розділу

Отже, ми провели емпіричне дослідження завдяки комплексу методик, до складу якого увійшли такі методики: Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлора; Методика «Дерево з чоловічками»; Шкала тривоги Спілбергера (STAI); Опитувальник Бека; Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS).

Вибрані наші опитувальники є відносно простими у використанні і здатні відповісти на питання про наявність чи відсутність тривоги або депресії, як стану або особистісної характеристики індивіда. Проективні методи здатні не тільки оцінити характер і рівень тривожності, їх використання, але в силу своїх особливостей, представляє певні складності для оцінок, вимагаючи індивідуальної роботи з випробуваним і якомога більшої об'єктивності при інтерпретації. Виходячи з результатів по нашій проективній методиці «Дерево з чоловічками» видно, що у невеликій кількості досліджуваних жінок йде нормальна адаптація до життя. Вони перебувають у комфортному стані. А у більшості досліджуваних жінок відслідковується загальна слабкість, втомленість, невеликий запас сил і тривожність.

Таким чином, на основі всіх результатів емпіричного дослідження, можна підкреслити, що у більшості жінок-переселенок спостерігається середній рівень тривожності і майже відсутність депресивного стану.

Щодо когнітивних змін, то прослідковується погіршення пам'яті та концентрації уваги, неуважність, забудькуватість, зміна життєвих засад та планів на майбутнє. Поведінка жінок-переселенок відзначається непередбачуваністю та алогічністю вчинків, надлишковою розгальмованістю, немотивованою пильністю.

Жінки з помірною тривожністю відчують себе вільно, впевнені в собі, ніколи не дозволяють емоціям керувати собою, здебільшого прагнуть досягти поставлених цілей і мети, прагнуть бути щасливими і не зациклюються на невдачах. Проте у критичних ситуаціях підлітки з помірним рівнем вираженості особистісної тривожності схильні до переживань і розчарувань.

Більш детальний аналіз видів тривожності показує, що показники ситуативної тривожності перевищують показники особистісної тривожності. Такі результати цілком обґрунтовані особливостями вибору учасників дослідження.

Також, ми запропонували психологічну програму і такі рекомендації жінкам-переселенкам, що виїхали за кордон, як: навчитися аналізувати свої емоційні стани і вдосконалювати емоційну саморегуляцію, зокрема з використанням дихальних прийомів, щоб керувати своїми емоційними станами.

Емоційна саморегуляція це вміння ненасильницькими методами досягати необхідних результатів. Сенс саморегуляції полягає в тому, щоб відчувати бажання робити те, що потрібно в певний час; тому що шлях насильства над собою (самонакази, загрози, обмеження, залякування) призводить до зростання підсвідомого опору і «прориву» його в момент кризи в найбільш слабкою психофізичної сфері людини у вигляді хвороб і

депресій. Тільки діяльність не заради результату, а захопленість самим процесом приносять повне внутрішнє задоволення.

Рекомендовані техніки дихання абсолютно легкі у застосуванні і дієві в стресових ситуаціях. Необхідно дихати ритмічно, рівно, глибоко, поки не відчуєте себе краще. П'яти-семи таких вдихів-видихів буде цілком достатньо, щоб угамувати емоції та зосередитися на вирішенні проблеми.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей емоційних станів жінок-переселенок за кордоном.

1. Шляхом теоретичного аналізу феномену емоційних станів особистості з'ясовано, що за формальною характеристикою, емоційний стан особистості – це внутрішня емоційна ситуація, зумовлена певними обставинами, умовами; сукупність емоційних ознак, рис, що характеризують особистість у даний момент відповідно до певних вимог щодо якості, ступеня готовності і т. ін.; емоційне самопочуття або настрої особистості. За сутнісною характеристикою поняття «емоційний стан особистості» означає сукупність емоційних проявів, які є сталими і не зазнають видимих змін під час спостереження за ними. Зважаючи на те, що всі психічні явища, як і інші природні процеси, перебувають у постійному русі і змінюються з плином часу, поняття «стан» може бути використане лише для умовного позначення ситуативного сприйняття нами того, що є на момент нашого спостереження у внутрішньому світі і зовнішніх проявах об'єкту нашого спостереження. Тобто виникнення і існування в душі людини певної емоції можна називати емоційним станом за назвою емоції, що виникла. Якщо ця емоція згасає або замінюється іншою, то відповідно змінюється і емоційний стан. Поняття «емоція» і «емоційний стан» не є тотожними. Емоція – це психічне явище, яке існує в межах емоційної сфери особистості, хоч і впливає на інші сфери (пізнавальну, поведінкову і соматичну), а емоційний стан особистості – це психосоматичне явище, яке охоплює всю особистість як цілісну систему.

2. На підставі аналізу наукових публікацій визначено такі домінуючі емоційні стани жінок-переселенок, як: сором і сором'язливість, депресивність, невротичність, роздратованість, тривожність, занепокоєння, страх, фрустрація, агресивність, гнів, відраза, вина, пригніченість та «емоційне отупіння».

3. Шляхом емпіричного дослідження встановлено, що рівень тривожності жінок-переселенок за кордоном знаходиться переважно на середньому рівні, а депресивний стан майже відсутній. Виявлено, що у досліджених жінок ситуативна тривожність на 11 % переважає над особистісною.

4. Для покращення емоційного стану жінок-переселенок за кордоном розроблено практичні рекомендації, які полягають, головним чином, у розвитку уважності до своїх емоцій, аналізі ситуацій та причин виникнення негативних емоційних станів, самоусвідомленні та прийнятті себе, пошуку емоційної підтримки та вдосконаленні емоційної саморегуляції, зокрема із застосуванням дихальних прийомів.

Результати дослідження підтвердили наше припущення про те, що емоційні стани жінок-переселенок, які через війну в Україні змушені були виїхати за кордон, характеризуються підвищеним рівнем тривожності.

Таким чином, усі завдання дослідження виконано, мету досягнуто, гіпотезу підтверджено.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в удосконаленні та експериментальній перевірці розроблених нами рекомендацій щодо покращення емоційного стану жінок-переселенок за кордоном.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Абасалієва О. М., Особливості психічних станів вимушених переселенців із зони антитерористичної операції. URL: <https://vseosvita.ua/library/man-osoblyvosti-psykhichnykh-staniv-vymushenykh-pereselentsiv-iz-zony-antyterorystychnoi-operatsii-586864.html> (дата звернення: 01.12.2022).
2. Александров Ю. В. Теоретичні аспекти дослідження гендерних особливостей емоційних станів в юнацькому віці. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору*: матер. V наук.-практ. інтернет-конф. (Харків, 26 квіт. 2019). Харків: ХДАФК, 2019. С. 5-9. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6331> (дата звернення: 07.11.2022).
3. Бабич О. М. Методи саморегуляції та психологічного розвантаження. Видавничо-поліграфічний центр Державного університету, 2008. С. 10-15.
4. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції: Таємне життя мозку / пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018. 480 с.
5. Белякова С. М., Злотнікова І. Г. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. *Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2022. № 9 (14). С. 504-516. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9\(14\)-504-516](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9(14)-504-516). URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/2311/2312> (дата звернення: 07.12.2022)
6. Белікова Ю. В. Емоції і почуття: соціологічний аналіз. Типізація групових емоцій. *Вісн. Одеського нац. ун-ту*. Вип. «Соціологія, політичні науки». Одеса, 2011. 373 с.
7. Біда С. О. Базові емоції: поняття та види. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного ун-ту

ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома. 2012. Вип. 16. С. 35-46.

8. Бреслав Г. М. Психологія емоцій. М.: Академія, 2004. 544 с.

9. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.

10. Взаємозв'язок психоемоційного стану людини та рівня хімічних речовин в організмі / Л. Г. Васил'євих, В. К. Гаврилькевич, С. Л. Крук, Т. В. Самойлова, І. О. Ерметов. *Впровадження здоров'язберезувальних технологій у практику роботи навчальних закладів як один із пріоритетних напрямів освітньої політики України: матеріали обласної наук.-практ. міжгалузевої конф. (Хмельницький, 15 травня 2014).* Хмельницький: ХОІППО, 2014. С. 52-55. URL: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/2769> (дата звернення: 07.12.2022).

11. Викиданець В., Гаврилькевич В. Вплив занять фізичною культурою та спортом на емоційний стан людини. *Людина. Суспільство. Держава: науково-популярний журнал.* 2018. № 3. С. 13-15.

12. Винославська О. В. Психологія: навч. посібник / О. В. Винославська, О. А. Бреусенко-Кузнецов, В. Л. Зливков та ін.; за наук. ред. О. В. Винославської. К.: ІНК ОС, 2005. 352 с.

13. Вілюнас В. Психологія емоцій: хрестоматія. СПб. 2006. 496 с.

14. Гавриловська К. П., Роїк І. Порівняльний аналіз емоційних станів молодих матерів із різним соціальним статусом. *Прикладні аспекти психології особистісного зростання.* 2015. Вип. 1. С. 83-86. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/19936> (дата звернення: 07.12.2022).

15. Гаврилькевич В. К. Роль емоційних станів у етіології та патогенезі ішемічної хвороби серця. *Практична психологія та соціальна робота: науково-практичний та освітньо-методичний журнал.* 2013. № 6. С. 62-67.

URL: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/2798> (дата звернення: 07.12.2022).

16. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Psychology Travelogs (Психологічні тревелоги)*: науковий журнал. Хмельницький: Хмельницький національний університет. 2022. № 2.

17. Закалик Г.М. Психологія розвитку та успіху особистості / Закалик Г.М. та ін.. Львів: Вид-во Львівської політехніки. 2019. 488 с.

18. Джемс У. Що таке емоція? *Психологія емоцій*: тексти / за ред. В. К. Вілюнаса, Ю. Б. Гіппенрейтер. М., 2001. 288 с.

19. Домненко А.В., Особливості емоційних станів вимушених переселенців. 2017. С. 3-4. URL: http://29yjmo6.257.cz/bitstream/123456789/5588/1/%D0%94%D0%BE%D0%BC%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8%20%D0%9D%D0%A3%D0%A6%D0%97%D0%A3.pdf

20. Етимологічний словник української мови: у 7 т. Т. 5: Р–Т / уклад.: Р. В. Болдирев та ін.; редкол. О. С. Мельничук (голов. ред.) та ін. Київ: Наук. думка. 2006. 704 с.

21. Ізард К. Е. Психологія емоцій. СПб., 2012. 464 с.

22. Карпі А., Герреро К., Пальмеро Ф. Основні емоції. *Психологія мотивації та емоцій*. / У. Ф. Пальмеро, Е. Г. Фернандес-Абаскаль, Ф. Мартінес, Ф. та М. Холіз (Коорд.). 2008. С. 233-274.

23. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. Київ: Либідь. 2007. 256 с.

24. Кириленко Т. С. Аналіз емоційного світу особистості: теоретичні положення, прояви та методичні прийоми. *Вісник Київського національного університету Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка*. 2007. № 27-28. С. 30-32.

25. Клейман П. Психологія. Харків. 2022. 240 с.

26. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним

особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник* / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос». 206 с.

27. Літвінова О. В. Емпіричні показники особливостей емоційного стану жінки під час вагітності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3 (2). С. 67-75. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2018_3\(2\)_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2018_3(2)_12) (дата звернення: 07.12.2022).

28. Лубанова Т. Г., Древіцька О. О. Не з власної волі. Особливості емоційного стану жінок-переселенців зі Сходу. *Психологія: науковий журнал*. URL: <http://medpsychology.pp.ua/ne-z-vlasn-voli> (дата звернення: 10.11.2022).

29. Максименко С. Д. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Центр навч. літератури. 2004. 272 с.

30. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості / за ред. С. Д. Максименка. Київ: ТОВ «КММ». 2007. 296 с.

31. Максименко С. Д., Зайчук В. О., Клименко В. В., Соловієнко В. О. Загальна психологія: підруч. для студентів вищ. навч. закладів / за загальною редакцією акад. Максименко С. Д. Київ: Форум. 2000. 543 с.

32. Марута Н. О., Каленська Г. Ю., Явдак І. О., Малюта Л. В. Розлади психічного здоров'я у внутрішньо переміщених осіб. URL: <https://uvnnpn.com.ua/arkhiv-nomeriv/2018/tom-26-vyp-2-95/rozladi-psikh-chnogo-zdorov-ya-u-vnutr-shno-perem-shchenikh-os-b> (дата звернення: 01.12.2022).

33. Методика «Дерево з чоловічками». URL: <https://lviv1256.com/lists/derevo-z-cholovichkami-znamenytty-test-na-vyznachennia-emotsiynoho-stanu/> (дата звернення: 10.09.2022).

34. Мілова Ю. В. Техніки і прийоми регуляції емоцій. *Питання психології*. 2010. № 3.

35. Мотрук Т. О. Емоційні стани особистості як психологічний

феномен. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2011. № 937, Вип. 45. С. 202-205.

36. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник. У 2-х томах. К. 2013. 758 с.

37. Онісковець Б. І. Психологічні особливості емоційних станів жінок літнього віку, хворих на ішемічну хворобу серця: дис. докт. філос.: 053 Психологія / наук. керівник С. Д. Максименко. Київ, 2021. 280 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/dis_on_1640261388.pdf (дата звернення: 07.12.2022)

38. Опитувальник Бека. URL: https://msn.khnu.km.ua/pluginfile.php/302920/mod_folder/content/0/%D0%9E%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%91%D0%B5%D0%BA%D0%B0.doc?forcedownload=1 (дата звернення: 10.09.2022).

39. Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлора. URL: <https://bit.ly/3hnqNYH> (дата звернення: 10.09.2022).

40. Петрунько О., Верлан К. Емоційні стани жінок під час вагітності як чинник впливу на здоров'я майбутньої дитини. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 1 (17). С. 134-137. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Nvmdups_2017_1_25.pdf (дата звернення: 07.12.2022).

41. Піщанська О. О., Луньов В. Є. Порівняльний аналіз емоційних станів та соціальної депривації у внутрішньо перемішених осіб та приймаючого населення в Україні. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*, 2021. Vol. 22. Issue 3. P. 14-22. URL: https://www.researchgate.net/publication/356471456_Porivnalnij_analiz_emocijnih_staniv_ta_socialnoi_deprivacii_u_vnutrisno_peremisenih_osib_ta_prijmaucogo_naselenna_v_Ukraini *Comparative analysis of emotional states and social dep*

[rivation in internall](#) (дата звернення: 01.12.2022).

42. Платонов К. К. Короткий словник системи психологічних понять. М.: Вышш. школа, 1984. 174 с. URL:

https://www.phantastike.com/common_psychology/short_dictionary/djvu/view/

(дата звернення: 01.11.2022).

43. Погуляйло Т. О. Ресурсний підхід у дослідженні адаптації внутрішньо переселених осіб у приймаючих громадах України. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. Вип. 2021. 1 (49). С. 44-50.

44. Психологія емоцій: тексти / за ред. В. К. Вілюнаса, Ю. Б. Гіппенрейтер. 1984. 288 с.

45. Психологія: словник / уклад. Л. А. Карпенко; за заг. ред. А. В. Петровського, М. Г. Ярошевського. М.: Політвидав. 1990. 494 с.

46. Психологічний словник / Авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова / за ред. Н. А. Побірченко. Київ: Наук. світ. 2007. 336 с.

47. Романовська Л.І., Подкоритова Л. О. Основи психології і педагогіки: навчальний посібник. Львів: Новий світ-2000. 2011. 452 с.

48. Рубінштейн С. Л. Емоції. *Психологія емоцій: тексти* / за ред. В. К. Вілюнаса, Ю. Б. Гіппенрейтер. 2010. 288 с.

49. Русинка І. І. Психологія: навч. посібник. Київ: Знання. 2007. 367 с.

50. Садковий В. П., Тімченко О. В. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред.; НУЦЗУ. Харків: ФОП Мезіна В.В. 2017. 368 с.

51. Сельє Г. Стрес без дистресу. М.: Прогрес, 2002. 127 с.

52. Семенова Е. М. Тренінг емоційної стійкості. 2002. 224 с.

53. Семиченко В. А. Психологія емоцій. Київ: Магістр-S. 2001. 128 с.

54. Семікіна О. Є., Федченко В. Ю., Явдак І. О., Череднякова О. С., Волкова С. О. Особливості емоційного стану у внутрішньо переміщених осіб. 2020. URL: <https://periodicals.karazin.ua/pnmp/article/view/15816> (дата звернення: 01.12.2022).

55. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В.

Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури. 2012. 296 с.

56. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. 2018. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf (дата звернення: 01.12.2022).

57. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ». 2018. 200 с.

58. Топал І. Третина переселенців страждають на посттравматичний розлад. 2017. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/news-40197862> (дата звернення: 01.12.2022).

59. Ференець А. В. Психологічний аналіз динаміки емоційних станів жінок в стресових ситуаціях: курсова робота / наук. керівник З. П. Косарева; Житомирський держ. ун-т ім. Івана Франка. Житомир. 2009. 121 с. URL: http://eprints.zu.edu.ua/3990/1/%D0%A4%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%86%D1%8C_%D0%90.%D0%92.1.pdf (дата звернення: 07.12.2022).

60. Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору: матеріали XII-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти та молодих науковців (за міжнародною участю) (Хмельницький, 24-25 листопада 2022 року / за ред. проф. О. М. Гомонюк; М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, каф. психол. та педагог. Хмельницький: Каф. психол. та педагог. 2022. 168 с.

61. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор. 2005. 640 с.

62. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI> (дата звернення: 10.09.2022).

63. Шкала тривоги та депресії HADS. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2711-gosptalna-shkala-trivogi--depres->

[HADS](#) (дата звернення: 10.09.2022).

64. Gross J. J., Thompson R. A. Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press. 2007.

65. McCraty R. M. Emotional Stress, Positive Emotions and Psychophysiological Coherence. *Stress in Health and Disease* / Bengt D. Arnetz, Rolf Ekman, editors. Wiley-VCH, Weinheim. 2006. P. 342-365.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ЕМОЦІЙНА ПІДГОТОВКА ЯК ЖИТТЄВИЙ РЕСУРС

1. Притча «Непросте завдання»

Бог зліпив людину з глини, і залишився у нього невикористаний шматок.

– Що ще тобі зліпити ? – запитав Бог людину.

– Зліпи мені щастя, – попросила вона.

Нічого Бог не відповів, лише поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився.

Тренінг емоційної підготовки спрямований на досягнення осмисленої гнучкості в управлінні власними емоціями та інших людей, що дозволяє усвідомлено рухатися у світі емоційного вибору.

Перше запитання, яке постало у більшості з вас: «Чому ми розмістилися колом?». Що, на вашу думку, воно символізує? У кола немає ні початку, ні кінця. З другого боку, можна сказати, що, креслячи коло, ми з'єднуємо його кінець з початком. Таким чином, кінець – це закономірний розвиток початку, а початок – природний наслідок кінця. Коло символізує рівноправність кожного. Обмін думками, міркуваннями, ідеями у колі допомагає зрозуміти закономірності спілкування “на рівних”. А це необхідно для створення емоційно сприятливого клімату, побудови гармонійних, партнерських стосунків з іншими учасниками тренінгу. Тож, почнімо. Передусім, познайомимося.

2. Знайомство «Мій настрій».

Метод: творча праця, спільний малюнок.

Опис. Учасникам по черзі пропонується намалювати на фліпчарті кольоровими олівцями свій настрій та написати під малюнком своє ім'я.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА А

Це може бути щось конкретне (“дощова погода”, “штормове попередження”, “сонце”, “квіточка” тощо) або абстрактне: лише лінії, форми, різні кольори. Після виконання вправи кожен учасник називає своє ім’я та за бажанням розповідає, що його малюнок означає.

Обговорення.

Які думки виникають, коли дивитися на спільний малюнок?

Який переважаючий настрій групи?

Як впливає настрій однієї людини на інших?

Як впливає настрій на події, що відбуваються у житті?

Як вважаєте, чи можна навчитися управляти власним настроєм?

3. Я сподіваюся – я побоююся.

Мета: сформулювати власні сподівання від тренінгу; спонукати учасників ділитися своїми думками, почуттями і побоюваннями.

Метод: модерація.

Ресурси: аркуш паперу з двома колонками з назвами “Я сподіваюся”, “Я побоююся”; маркери, клей, маленькі картки (кілька на кожного учасника).

Опис. Ведучий пропонує учасникам написати на окремих картках їхні сподівання і побоювання, пов'язані з майбутнім тренінгом. Наприклад: “Я сподіваюся, що тренінг допоможе мені навчитися зберігати рівновагу у напружених ситуаціях. Я побоююся, що тренінг буде нудним”. Підписуватися не потрібно. Ведучий зачитує записки по одній, наклеює їх на фліпчарт, по можливості групує за тематикою. Потім група обговорює, що потрібно зробити для того, щоб сподівання здійснилися, а побоювання зникли.

Обговорення. Для чого взагалі потрібно визначати свої сподівання, побоювання?

4. Основні норми взаємодії.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА А

Мета: підготовка групи до ефективної роботи на тренінгу шляхом погодження основних норм.

Метод: фасилітація.

Опис. Для злагодженої спільної роботи пропонується запровадити певні правила, норми й дотримуватись їх. Основні норми пропонує ведучий і записує на фліпчарті після обговорення та погодження з групою. Додаткові правила від учасників також можна включити у перелік, якщо вони відповідають дружній атмосфері, і група з ними погоджується. Список норм закріплюється на помітному місці, щоб можна було звернутися до нього при потребі.

Обговорення (на вибір, залежно від ситуації).

Як ухвалені норми вплинуть на нашу спільну роботу?

Яка поведінка допомагає, а яка заважає плідній роботі під час тренінгу?

Чи можна ці правила застосовувати в повсякденному житті? Що зміниться?

Чи можуть вони сприяти вдосконаленню емоційної компетентності?

Як дотримання норм може допомогти у майбутній професійній діяльності? Чи існують перешкоди для їх застосування? Які?

Резюме. Норми взаємодії створюють атмосферу безпеки, довіри, доброзичливості та співпраці, допомагають досягненню цілей.

5. Портрет емоційно підготовки людини.

Кожна людина має потенційні можливості для розвитку здібностей.

Мета: створення спільно з учасниками образу емоційного стану людини і поступове його уточнення та збагачення під час наступних занять; ідентифікація поняття «емоційний стан»; усвідомлення впливу емоцій на життєздійснення.

Метод: фасилітація.

Ресурси: картки з мудрими думками, маркери, фліпчарт.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА А

Опис. Для більш поглибленого розуміння обговорюваної теми та пошуку якостей емоційної підготовки людей, звернемося до народної мудрості. Афоризми коротко і ясно передають накопичену століттями мудрість, пояснюють людям причини багатьох життєвих явищ. Кожному учаснику пропонується вибрати одну чи декілька карток з написаними на них думками, прочитати й дати короткий коментар в контексті обговорюваної теми. Перелік рекомендованих мудрих висловів наведений у таблиці. Під час виконання вправи ведучий виконує роль фасилітатора, тобто спрямовує, активізує думку, ставить запитання, підказує, коментує, а також допомагає уточнювати якості та вміння емоційної підготовки людини. Усі думки записуються на фліпчарті.

б. Самооцінка емоційної компетентності.

Мета: самооцінка емоційного стану, розвиток самосвідомості, оволодіння навичками практичного самопізнання, підсилення мотивації самовдосконалення.

Метод: самодіагностика.

Ресурси: анкета самооцінки емоційної компетентності.

Анкета самооцінки емоційної компетентності.

Оцініть, будь ласка, сформованість у себе зазначених якостей за п'ятибальною шкалою і поставте відповідну позначку навпроти кожного пункту. Шкала оцінок: від 5 балів – володію повною мірою; 4 – володію; 3 – середній рівень володіння; 2 – слабо володію; до 1 – не володію.

Якості особистості.

Емоційне самоусвідомлення. Спостерігати за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок. Ідентифікувати емоції (фіксувати факт наявності переживання, розпізнавати), які переживаються в конкретний момент за тілесними реакціями, думками тощо. Аналізувати власні емоції, почуття; розуміти причини їх виникнення. Управління емоціями.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА А

Бути відповідальними за власні емоційні реакції. Управляти інтенсивністю емоцій. Викликати бажані емоції. Відновлювати емоційну рівновагу. Чинити опір негайним бажанням вихлюпнути емоції. Вербалізувати власні емоції, почуття (толерантно висловлювати невдоволення, претензії, без оцінки, звинувачення людей або ситуацій).

Сприймати та розуміти невербальну мову тіла і рухів, використовувати її для кращої комунікації

Опис. “Пізнай себе”, – переконував грецький філософ Сократ. Самооцінювання – цінне джерело самопізнання. Кожний учасник отримує цей бланк самооцінки з переліком емоційних компетенцій. Список якостей можна доповнювати, дописуючи у вільних рядках.

Завдання учасників – відповідно до своїх уявлень визначити власний рівень емоційної компетентності. Якщо комусь цікава думка інших про себе, можна про це запитати або попросити заповнити чистий бланк самооцінки. Порівняйте профіль самооцінки та профіль оцінки вас іншими учасниками. Ведучий допомагає узагальнити результат.

Обговорення.

Що нового довідалися для себе чи про себе?

Як оцінили себе і як вас оцінили інші? Чи велика різниця в оцінці?

7. Чинники впливу на емоційний стан.

Мета: визначення чинників, від яких залежить розвиток емоційного стану.

Метод: групування.

Опис. Ключовим поняттям тренінгу є емоційний стан.

Тому напишемо це слово посередині аркуша паперу. Оскільки поняття несе змістове навантаження, тому пропоную методом мозкової атаки висловити свої думки, асоціації, образи стосовно нього. Ведучий за допомогою запитань активізує діяльність учасників та записує всі думки,

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА А

висловлені ними, навколо центрального слова. Коли всі ідеї вичерпані, ведучий з'єднує лініями логічно пов'язані між собою поняття за допомогою кольорових фломастерів, утворивши “грона”. Отримані “грона” необхідно озвучити, а також обґрунтувати встановлені між ними зв'язки. Наприкінці ведучий узагальнює результат спільної роботи, вказує на найважливіші внутрішні і зовнішні чинники впливу на емоційний стан.

8. Рефлексія «Тут і тепер»

Мета: ознайомити з суттю процесу рефлексії, підсумувати результати участі у занятті.

Опис.

1. Запропонуйте кожному учаснику описати свої переживання, почуття, думки, що виникають у процесі групової роботи. Можна запропонувати відповісти на такі запитання:

Як почуваетесь зараз?

Що нового дізналися під час заняття?

Що було найбільш важливим для вас?

Що хотілося б обговорити чи уточнити додатково?

Після того, як цю процедуру виконано, ведучий розтлумачує поняття “рефлексія” і пояснює необхідність її включення до тренінгу. Рефлексія (лат. “reflexio” відображення) – це процес самоаналізу й самопізнання: роздуми про себе, осмислення власних дій та їх закономірностей, аналіз власних думок і переживань.

2. Попросіть учасників пригадати свої очікування на початку тренінгу, порівняти їх з отриманими результатами. “Подивіться, будь-ласка, на ті очікування, про які ми говорили на початку нашої роботи, і визначте, наскільки вони справдилися”.

Якщо очікування задоволені на сьогоднішньому занятті, можете його зняти, звільнивши місце для наступних очікувань. То саме зробіть і з

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА А

побоюваннями. Якщо вони нейтралізовані, відклейте їх і киньте у смітничок. Якщо ще актуальні, нехай залишаються, будемо з ними працювати на наступних заняттях.

9. Завершальна вправа «Я хочу і здійснию».

Мета: активізація бажання, дій вдосконалити емоційну компетентність.

Ресурси: жовтий кружечок, вирізаний з аркуша паперу формату А4, який символізує сонечко, або серцевину ромашки.

Опис. Кожен учасник отримує паперову стрічку (жовту – для сонечка або білу – для ромашки). Ведучий пропонує написати відповідь на запитання: “Які емоційні компетенції я хочу вдосконалити у майбутньому?”. Відповіді, написані на стрічках, присутні наклеюють у формі промінців чи пелюсток до жовтого кружечка. Потім ведучий усередині жовтого кружечка пише спонукальну фразу: “Я це хочу і здійснию!”.

Домашнє завдання. Написати доповідь на тему: “Спілкуватися серцем – це означає...”.

ДОДАТОК Б

СВІТ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ

1. Притча «істина – в серці».

Згідно із східною легендою, Боги вирішили створити Всесвіт. Вони створили зірки, сонце, місяць, моря, гори, квіти, хмари, згодом людину і наостанок – Істину.

Задумалися Боги над тим, куди сховати Істину, щоб людина не змогла її знайти.

“Давайте розмістимо на найвищій гірській вершині”, – сказав один.

“Давайте сховаємо її на найдальшій зірці”, – сказав другий.

“Давайте покладемо її на дно глибокої і темної безодні”.

“Давайте розмістимо її на зворотному боці місяця”.

Нарешті наймудріший і найстаріший Бог сказав: “Ми сховаємо істину в серці людини. Вона буде шукати її у Всесвіті, не знаючи, що носить її постійно в собі”.

Про що ця притча?

2. Актуалізація норм взаємодії.

Мета: актуалізація норм взаємодії, ухвалених на попередньому занятті.

Метод: творча праця.

Ресурси: норми взаємодії, ухвалені та записані на першому занятті, фліпчарт, маркери.

Опис. Ведучий послідовно зачитує правила, пропонуючи учасникам намалювати біля кожного піктограму (або символ), яка б відображала його суть. Виконання цієї справи є добровільним. Якщо ніхто з учасників не має бажання запропонувати власну піктограму, це може зробити ведучий. Варіанти пояснення групі норм взаємодії наведені в параграфі 1.5 посібника.

Обговорення.

Хто хоче поділитися власним досвідом використання цих правил після першого тренінгу?

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА Б

Яких ще норм варто дотримуватися на заняттях? Ваші пропозиції.

Інформація для ведучого. Погодження групових норм і поступове засвоєння сприяє розвитку деяких емоційних компетенцій на практиці. Тому на початкових заняттях пропонується їх повторювати в різний спосіб (намалювати, передати зміст невербально тощо), додавати до них нові норми. А на наступних заняттях рекомендується нагадувати про правила, коли вони порушуються.

3. Сподівання.

Мета: з'ясувати очікування учасників від заняття.

Ресурси: аркуш ватману із сподіваннями та побоюваннями з першого заняття.

Опис. Учасникам пропонується за бажанням написати очікування від заняття та доклеїти їх до тих, що сформульовані на попередньому занятті. На початку і наприкінці кожного заняття нові очікування доклеюються, а ті, що справдилися, забираються.

4. Якщо я погода, то яка....

Мета: саморозкриття, поглиблення емоційного самоусвідомлення за допомогою метафор, формування інтересу до емоційних переживань.

Метод: тематична вправа.

Опис. Попросити учасників описати найбільш відповідну до їхнього характеру погоду або назвати тваринку, з якою вони себе ідентифікують, і пояснити чому. Основне в цій вправі – розповісти якомога більше про себе через опис погоди або тваринки. Можна допомагати першим учасникам у пошуку й розкритті метафор. Як показує досвід, після цього більшість починає захоплено виконувати вправу, з легкістю пояснюючи, чому в них, як у сіамської кішки, часто змінюється настрій, або чому вони непередбачувані, як літня гроза.

Обговорення. Ваші враження? Який досвід здобули?

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА Б

Коментар. Використання метафор при описі поведінки допомагає краще усвідомлювати себе, свої емоції.

5. Словник емоцій та почуттів.

Мета: збагачення учасників інформацією про почуття та емоції.

Метод: “мозковий штурм” або змагання між командами.

Ресурси: великі аркуші паперу для команд, фломастери, “Словник емоцій”.

Опис. Іноді людині важко повідомити про свої емоції, підібрати “правильні слова”. Виконання цієї справи можна організувати як змагання між двома командами або ж як загальногруповий “мозковий штурм”. Попросіть учасників пригадати якомога більше слів, які вживаються для опису емоцій та почуттів. Якщо з’ясується, що це нелегко, можна запропонувати певні ситуації, наприклад: ”Що буде почувати людина, якій належить ухвалити дуже важливе рішення?” (збентеженість, хвилювання, сум, злість та ін.). Ведучий акцентує увагу на емоціях і почуттях, які часто виникають у діловому спілкуванні, особистісних контактах. Результатом спільної роботи групи є укладання словника емоцій та почуттів, який відобразить емоційний досвід групи.

Обговорення. Зазвичай учасники називають більше негативних, ніж позитивних емоцій. Коли так буде у вашій групі, запитайте про це.

Як пояснити той факт, що названо більше негативних, ніж позитивних емоцій і почуттів?

Які емоції наснажують людину? Які емоції позбавляють сил?

6. Психологічна скульптура.

Мета: усвідомлення зв’язку між емоцією і тілесним самовираженням.

Метод: тематична вправа.

Опис. Завдання для малих груп полягає у тому, щоб побудувати по дві скульптури протилежних емоцій, наприклад: оптимізм – песимізм; радість –

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА Б

смуток; натхнення – знесилення; любов – ненависть. Потім кожна група презентує результати спільної роботи, починаючи зі скульптури негативної емоції і завершуючи позитивною. Можна запропонувати бажаним побути в скульптурі позитивної емоції.

Обговорення.

Як відбувався процес побудови скульптур?

Чи змінювався емоційний стан, коли знаходилися в різних скульптурах?

Як впливають позиції тіла на емоції?

Встаньте рівненько, зробіть глибокий вдих, розпрямте плечі, підніміть голову, дивіться прямо перед собою... Постійте так декілька секунд, вимовіть щось впевнено, навіть командним тоном. Завершіть вправу тоді, коли відчуєте впевненість, силу, власну гідність. Запам'ятайте цей стан.

7. Емоційний самоаналіз.

Мета: усвідомлення важливості емоційного самоаналізу для розвитку емоційної компетентності, ознайомлення з технікою емоційного самоаналізу.

Метод: інтерактивна міні-лекція.

Емоційний самоаналіз – це здатність розрізнати свої емоції і розуміти, які саме події їх викликали. Очевидно, що неможливо управляти емоціями, якщо їх не усвідомлювати, не звертати на них увагу. Постійне спостереження за переживаннями, “емоційною температурою”, впливом власних емоцій на оточуючих допомагає налагоджувати і підтримувати продуктивні стосунки.

Як ви переживаєте емоції?

Як ви сердитесь: зі злістю, добродушно або ображаєте партнера?

Як ви скаржитесь: намагаєтеся знайти співчуття, звинувачуєте когось, нападаєте чи переживаєте при цьому почуття незручності?

Що робите, коли вимагаєте щось: заохочуєте партнера, принижуйте, докоряєте або ввічливо просите?

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА Б

Як ви робите зауваження: спокійно, роздратовано, терпляче, нетерпляче, у м'якій чи жорсткій формі, при цьому поважаєте чи ображаєте партнера?

Як ви реагуєте на критику: агресивно, роздратовано, з почуттям гумору, із щирою вдячністю?

Як ви відгукуєтеся про більшість своїх колег: з почуттям заздрості, образи, невдоволення або доброзичливо?

Техніка емоційного самоаналізу допомагає частково звільнитися від негативних емоцій, визначити проблемне поле і шляхи подальшого самовдосконалення. Ця техніка передбачає пошук відповідей на запитання такого типу:

Що зараз відбувається?

Що я думаю? Що я відчуваю в цей момент? Що я роблю?

Чи адекватні мої емоції цій ситуації?

Чому я переживаю саме ці емоції? Які причини?

Чого я хочу насправді? Як мені діяти далі?

Ще одна техніка емоційного самоаналізу (Д. Рейнуотер). Два простих запитання мають чарівну силу, можуть допомогти розібратися в собі і здійснити позитивні зміни. Перше магічне запитання: що відбувається зі мною в цей момент? Що я зараз роблю? Що я почуваю? Про що я думаю? Як я дихаю?

Друге магічне запитання: що б мені хотілося в наступний момент? Чи я хочу продовжувати робити, думати, почувати, дихати так само? Може, я хочу щось змінити?

8. Рефлексія «ідея».

Мета: підвести підсумки роботи заняття та отримати зворотній зв'язок від учасників.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА Б

Ресурси: великий аркуш паперу з намальованим обличчям, 3 кольорових листочка на кожного учасника.

Опис. Учасникам пропонується написати на листочках різних кольорів відповіді на такі запитання:

Що корисного для вас було на занятті?

Які враження від роботи в групі?

Яка ідея народилася під час тренінгу?

Учасники зачитують і розміщують свої відповіді поруч із кожним з трьох малюнків.

9. Вправа на завершення «Усмішка по колу».

Ведучий просить учасників по чергово передати по ланцюжку усмішку. Дякує учасникам за творчу роботу. Ця вправа не потребує обговорення.

ДОДАТОК В

ЩО РОБИТИ З ЕМОЦІЯМИ?

1. Історія про двох друзів.

Одного разу друзі посперечалися, і один з них дав ляпаса іншому. Останній, відчуваючи біль, написав на піску: “Сьогодні мій найкращий друг дав мені ляпаса”. Вони пішли далі, дорогою побачили оазис і вирішили поплавати. Той, який отримав ляпаса, почав тонути, і друг його врятував. Прийшовши до тями, він написав на камені: “Сьогодні мій найкращий друг врятував мені життя”. Тоді рятівник запитав: “Коли я тебе образив, ти написав на піску, а тепер пишеш на камені. Чому?”. Друг відповів:

– Коли хтось нас ображає, краще написати це на піску, щоб вітри могли це стерти. Коли хтось чинить добре, краще вигравіювати це на камені, щоб ніякий вітер не зміг це стерти.

Навчіться писати образи на піску і гравіювати радощі на камені.

Сьогодні шукаємо відповідь на запитання, як можна управляти емоціями.

2. Невербальне привітання.

Мета: формування навичок невербальної взаємодії.

Метод: тематична руханка.

Опис. Кожен учасник показує жест привітання, інші його повторюють.

4. Заборона на емоції.

Мета: усвідомлення відповідальності за власні почуття, формування готовності до управління емоційними реакціями.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: шарфи, хусточки (5 штук).

Опис. Попросіть зголоситися і вийти у центр кола одного добровольця. За допомогою хусток, шарфів “заблокуйте” йому послідовно всі канали сприйняття та передання інформації: рот; очі; вуха; ноги; душу.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА В

Після завершення процедури запитайте учасників: “На що спроможна така людина? Чи може висловити свою думку? Спостерігати, бачити прекрасне? Творити, обіймати, висловлювати радість? Йти по життю (можна легко підштовхнути)? Співчувати, радіти, довіряти?”.

Поступово звільняйте учасника, супроводжуючи свої дії оптимістичними висловлюваннями. Наприклад: “Розв’яжемо очі, щоб ви могли бачити прекрасне і насолоджуватися ним” тощо.

Обговорення.

Спочатку запитайте добровольця: “Як ви себе зараз почуваете? Що відчували впродовж виконання вправи?”

Потім перейдіть до обговорення усією групою.

Що робити з негативними емоціями?

Що нас очікує, коли стримуємо емоції, тобто забороняємо собі їх виказувати? (Невисловлені емоції породжують страх і руйнують душу).

Якщо пригнічувати емоції недоцільно, тоді як бути? (Емоції варто висловлювати і робити це в коректній формі).

4. Міняємося місцями.

Мета: усвідомлення взаємозв'язку емоцій з діями, виявлення стереотипних емоційних реакцій.

Метод: тематична руханка.

Опис. Учасники сідають на стільці у коло. Стільців є на один менше, ніж учасників. Ведучий починає вправу словами “Поміняйтесь місцями ті, хто, коли (емоція) робить (дія)...”. Учасники, що мають названу ознаку, швидко встають і міняються місцями. Той, хто не встигає зайняти вільне місце, стає ведучим. Приклади:

Поміняйтесь місцями ті, хто, коли злиться, гримає дверима.

Поміняйтесь місцями ті, хто, коли ображається, не дивиться в очі.

Поміняйтесь місцями ті, хто, коли радіє, готові обняти весь світ.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА В

Обговорення.

Які емоційні реакції характерні для більшості з вас?

Чи є взаємозв'язок між емоціями і діями? Обґрунтуйте свою відповідь.

5. Емоційна підзарядка.

Мета: відчутти вплив невербальних компонентів (рухів, жестів, міміки, інтонації голосу тощо) на емоційний стан.

Метод: тематична руханка.

Опис. Чи помічали, спостерігаючи за собою та іншими, що свою вдачу людина передає мовою тіла. Поспостерігайте за футболістами, які забивають голи: один б'є себе в груди (від захоплення й радості), інший піднімає руки догори, третій – плескає в долоні, четвертий пританцюває та ін. Те ж саме можна сказати стосовно будь-якої діяльності: свій успіх, задоволення, радість людина виражає мімікою, рухами рук, ніг, навіть співом. Відтворюючи рухи радості, перемоги та ін., наповнюємося емоціями та отримуємо наснаження.

Учасникам пропонується стати в коло і пригадати, яким саме способом (якими рухами, звуками) вони виражають свої позитивні емоції (захоплення, радість, успіх). Потім кожен учасник по колу виконує рух, а всі решта його повторюють.

Обговорення.

Як себе зараз відчуваєте? Що відбулося в процесі виконання цієї вправи?

Як можна назвати техніку управління емоційним станом, з якою ви щойно ознайомилися?

Техніка емоційної підзарядки. Ви ознайомилися з однією з технік “емоційної підзарядки”. Запам'ятовуйте рухи, слова, мелодії, які позитивно впливають на ваш настрій і використовуйте їх при необхідності.

6. Асоціації. техніка метафоричного висловлення почуттів.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА В

Мета: збагачення знань учасників про емоційну сферу; розвиток емоційного самовираження за допомогою образів.

Метод: тематична вправа.

Опис. Учасникам пропонується написати асоціації до словника емоцій і зачитати їх.

Можна ставити уточнюючі запитання. Наприклад, гнів – шторм на морі; піднесення – повітряна кулька; нетерпіння – вітер; страх – заєць тощо.

Техніка метафоричного висловлення почуттів. Емоції і почуття важливо висловлювати. І в цьому можуть допомагати образи, які виникають. Застосування метафор, порівнянь, гумору допомагає пом'якшити гостроту комунікативної ситуації. Давайте пригадаємо фрази, за допомогою яких люди описують свій внутрішній стан, і скажемо їх за бажанням (“Я відчуваюся... на сьомому небі, не в своїй тарілці” тощо).

6. Намалювати емоцію. про невербальну мову емоцій.

Мета: розвиток умінь передавати, сприймати, інтерпретувати невербальну інформацію в процесі спілкування; розширення експресивного репертуару учасників.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: набір карток, залежно від варіанту виконання вправи. Наприклад, емоції або стан, які потрібно зобразити: злість, сум, пихатість, нудьга, очікування, закоханість, оптимізм, натхнення, страх, радість, задоволення, самотність, песимізм, грайливість, сором'язливість, байдужість, надія тощо. Експресивні частини тіла для демонстрації емоцій: руки, коліна, ноги, спина, очі, обличчя, губи.

Опис. Окрім вербальної існує ще мова виразних рухів.

І варіант. Кожному учаснику пропонується вибрати картку, на якій записана назва емоції, та показати її за допомогою невербальних засобів. Завдання групи у тому, щоб вгадати, який емоційний стан демонструється.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА В

Кожного разу після того, як стан названий, потрібно запитати у спостерігачів, за якими ознаками вони його визначили. Це дає можливість сформулювати “банк” невербальних проявів емоцій та використовувати його у майбутньому. Сором’язливим учасникам можна запропонувати показати емоцію, сидячи на стільці спиною до усіх.

II варіант. Можна підготувати набір карток, на яких відзначені емоції і частини тіла, за допомогою яких ці емоції потрібно виразити, наприклад: сум – обличчя, радість – губи, гордість – спина, страх – ноги, смуток – руки та ін.

III варіант. Цікавим є ще один варіант цієї вправи, коли учасники витягують по дві картки, на одній з них – емоція, на другій – експресивна частина тіла, за допомогою якої її потрібно показати.

Обговорення.

Які емоції найлегше розпізнати за невербальними виявами?

Чому деякі люди стримані у демонструванні своїх емоцій?

Якщо двоє посварилися, а лише один із них виглядає сердитим, чи означає це, що другий не сердиться?

7. Передай гримасу по колу.

Мета: використання міміки для вираження емоційного стану, енергетизація групи.

Метод: тематична руханка.

Опис. Ведучий просить учасників по чергово по ланцюжку передати вираз обличчя. Дякує учасникам за творчу роботу.

8. Вираження емоцій у мовній інтонації.

Мета: розвиток умінь передавати, сприймати, інтерпретувати невербальну інформацію в процесі спілкування; розширення експресивного репертуару учасників.

Метод: практичні вправи.

Опис.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА В

I. Учасникам пропонується поекспериментувати: по колу вимовити ту саму фразу чи слово з різною інтонацією та швидкістю, наприклад: “Алло”,

“Скільки можна тебе чекати?”, “Сьогодні сонячний день”, “Молодець”.

Можна запропонувати такі варіанти висловлення фрази: із задоволенням, радістю, гордістю, роздратуванням, злістю, захопленням, натхненням, сумом, страхом, байдужо, напористо, впевнено, оптимістично, песимістично, грайливо, сумніваючись, з почуттям вини, ніби ви втомлені, закохані, швидко – повільно, монотонно – енергійно, з паузами і без них.

II. Кожен учасник отримує картку, на якій написана одна з фраз...

1. Радий вас бачити!
2. Спасибі за роботу.
3. Приходьте завтра.
4. Я в захопленні.
5. Спасибі, мені дуже приємна ваша увага.
6. Було приємно з вами поговорити.
7. Дякую за комплімент.
8. Дуже вам вдячний.
9. Ціную вашу наполегливість.
10. Мені це дуже подобається.

Завдання в тому, щоб сказати одну і ту саму фразу, надаючи їй спочатку прямий, потім протилежний зміст за допомогою інтонації.

Обговорення.

Які емоції легше/важче передавати інтонацією голосу?

Які емоції легше/важче розпізнати за інтонацією голосу?

В яких випадках довіряємо невербальним засобам спілкування, а лише потім – змісту слів?

9. Сила емоцій і почуттів.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА В

Мета: формування готовності до емоційно розумної поведінки у напружених життєвих ситуаціях; ознайомлення з техніками управління інтенсивними емоціями, розвиток гнучкості в процесі сприйняття реальності.

Метод: практичні вправи.

Напевно, у вас траплялися такі ситуації, коли були охоплені сильними емоціями і діяли під їхнім впливом. Інтенсивні емоції погіршують здатність думати та аналізувати дії, які здійснюємо. Тому потім шкодуємо про зроблене чи сказане. Як це не парадоксально, але для психіки шкідливі будь-які інтенсивні емоції, як негативні так і позитивні. Використання запропонованих технік і прийомів допомагатиме зменшувати інтенсивність емоцій, відновлювати емоційну рівновагу.

Витримати паузу. “Головне – вчасно зупинитися” (з казок О. Пушкіна). Незалежно від того, що вам хотілося б сказати в момент, коли емоції переповнюють, зупиніться і витримайте паузу. Повільно порадуйте про себе до тридцяти, після чого можна знайти розумніше рішення, ніж просто виговоритися і виплеснути свої емоції назовні. Повільна лічба фактично відтерміновує реакцію, яка пов'язана з напруженням м'язів. Розслаблення м'язів зменшує інтенсивність негативної емоції.

Техніка відокремлення “Я” від емоцій. Існує два основні способи сприйняття реальності – асоційований і дисоційований. Асоційований підхід означає, що людина знаходиться ніби усередині ситуації, що переживається, і має безпосередній доступ до власних емоцій. Емоції змінюють бачення ситуації і те, як інтерпретуємо дії інших людей. Коли роздратовані, то шукаємо можливості розгніватися; інтерпретуємо ситуацію у такий спосіб, який дозволяє проявляти гнів.

Дисоційований підхід дозволяє оцінювати ситуацію ніби з боку. Подивитися на конфліктну ситуацію очима стороннього спостерігача, що дає

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА В

змогу спокійно проаналізувати почуття і побачити можливі шляхи вирішення конфлікту.

Бути в ситуації і спостерігати ніби збоку за тим, що відбувається – різні речі. Залишаємо свободу переходу до інших емоцій, коли не ототожнюємося з ними, занурюючись в їхній потік. Дивіться на негативну емоцію, як на чорну хмару, яка пропливає на відстані від вас. З приємними подіями можна чинити навпаки: дозволити позитивним емоціям охопити вас і пережити їх тілом і душею. Краще у емоційно несприятливих ситуаціях використовувати дисоційований підхід, а у радісних подіях життя – асоційований.

Емоції є лише частиною вас, якою ваше “Я” може управляти. Техніка відокремлення власного “Я” від пережитого почуття передбачає застосування мовленєвих конструкцій, наприклад: “Я відчуваю страх, роздратування...” замість “Я ляклива, невпевнена...”, “Світ жахливий”. Неконструктивні узагальнення діють руйнуюче на психіку.

Техніка “Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку” дає змогу змінити емоційну поведінку на більш доцільну, загальмувати реакцію, переживати інші емоції. З будь-якої ситуації є кілька виходів. Емоційно компетентні люди перетворюють емоційні проблеми в інтелектуальні завдання і вирішують їх. Емоційна проблема заважає та докучає, а інтелектуальні задачки розв’язувати цікавіше.

Будь-який напружений психічний стан характеризується звуженістю свідомості та над концентрацією людини на переживаннях. Суттєве послаблення внутрішнього напруження досягається, якщо “вийти із ситуації” зробити крок назад саме тоді, коли переживаєте емоцію.

1. У напруженій ситуації взаємодії, в той момент, коли почали переживати емоцію, скажіть собі “Стоп” та зробіть крок назад подумки або фізично (краще зробити справжній маленький крок назад). Зробити крок назад – означає віддалитися на деяку відстань від того, чим ви в даний

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА В

момент зайнятї, і відокремитися від можливих неконструктивних дій, емоцій і міркувань. Відступити, щоб зібратися з думками.

2. Перед ухваленням рішення щодо подальших дій, запитайте себе:

Чи хочу я чинити під впливом емоції або зроблю самостійний вибір наступних дій?

Чи хочу я, щоб гнів охопив мене і керував мною, або я буду просто за ним спостерігати?

Які можливі наслідки поведінки під впливом емоцій?

Чого я насправді хочу?

Розглядайте різні варіанти рішення життєвих завдань та вибирайте найкращі.

3. Дайте право емоції бути, просто спостерігайте за нею.

4. Проведіть інтелектуальну оцінку ситуації. Деструктивні емоції часто виникають внаслідок неправильного уявлення ситуації. виправлення помилки в інтелектуальній оцінці ситуації, що склалася, змінює емоції. Часто викривлене сприйняття ситуації виникає як результат певних очікувань. Неузгодженість очікувань і реальності, дії і результату викликає неприємні переживання. При цьому, чим більш значущі очікування, тим сильніша реакція на неузгодженість з реальністю.

Техніка відтермінування емоційної реакції “Я буду хвилюватися завтра”. Важко вирішити складну життєву ситуацію, коли переповнюють емоції. Краще спочатку заспокоїтися, відновити внутрішню рівновагу. Згадайте, як чинила Скарлетт О'Хара з роману “Віднесені вітром”. Зазвичай вона говорила: “Я не стану хвилюватися сьогодні. Я буду хвилюватися з цього приводу завтра”. Таким шляхом, відкладаючи реакцію, вона зберігала душевний спокій і успішно справлялася з обставинами, незважаючи на війну, пожежу, хвороби, нерозділене кохання.

Техніка зменшення інтенсивності негативних емоцій “Мінус – плюс”.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА В

1. Коли переживаєте інтенсивну емоцію, відразу “включіть внутрішнього спостерігача” і зосередьте увагу на тілесних відчуттях, м'язових затисках. Наприклад, кулаки стиснулися, або плечі піднялися, можливо, лікті притиснулися до тулуба та ін.

2. Зробіть ці відчуття ще сильнішими, тобто стисніть кулаки міцніше або підніміть плечі вище, максимально притисніть лікті до тулуба.

3. Зробіть досить різкий видих, розслабтеся, дозвольте розчинитися м'язовим напруженням.

4. Прийміть якусь іншу позу: Радості, Відкритості або Спокою і послухайте своє тіло, відчуйте зміни у внутрішньому стані. Корисно використовувати в таких ситуаціях техніку “Усмішка Будди”.

Стираючи м'язовий малюнок негативних емоцій, послаблюєте їх сили. Цю техніку можна застосовувати для зменшення інтенсивності емоцій у відповідальних ситуаціях, які чекають у майбутньому (іспит, ділова зустріч, співбесіда тощо). “Стирайте мінус – малюйте плюс” заделегідь.

Техніка вивільнення сильних емоцій через рухи. Перед тим, як ознайомити з технікою, можна запропонувати учасникам вправу “Диригент”, яка дозволяє відчути можливості емоційного звільнення через рухи.

Учасникам пропонується стати у коло, спинами до центру та пригадати емоцію, від якої хотіли б звільнитися. Із закритими очима під швидку музику учасники роблять достатньо інтенсивні та різкі рухи, ніби диригуючи, при цьому намагаються звільнитися від непотрібної емоції.

Не завжди легко викинути непотрібне. Природа нашої психіки складна. Якщо негативні думки, образи, емоції чомусь виникли, значить для чогось вони потрібні. Можливо, вони захищають нас від якихось бід, попереджують про поспішні рішення і нерозумні вчинки, нагадують про минулі помилки. Вони виконують якусь корисну роботу для нас.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА В

Зменшенню сильних емоцій, які за допомогою слів не могли бути виражені, можуть допомогти рухи, наприклад, штовхання, тиск, розмахування руками тощо. Значущість виразу емоцій через рух полягає в тому, що саме таким чином здійснюється знайомство з власними емоціями, їх прийняття, а також розвиток психологічної здатності переживати власні емоції та краще розуміти інших людей.

10. Яким був тренінг?

Мета: згадати те, що відбувалося на тренінгу; сформувати цілісне враження про нього й отриману інформацію.

Учасники об'єднуються у малі групи по 3-4 особи. За 5 хв. потрібно придумати якомога більше прикметників-визначень, які описують тренінг. Наприклад, активний, інформативний, корисний, динамічний тощо. Після цього лідери малих груп зачитують напрацьований список прикметників. Можна попросити учасників прокоментувати цікаві ідеї, висловлені ними.

11. Вправа на завершення «Оплески».

Учасники по черзі плескають долонями у різний спосіб (наприклад, традиційно плеснути двома долонями, можна однією чи двома руками легко постукати по різних частинах тіла, ніби роблячи масаж; можна змінювати гучність оплеску та ін.). Коли один учасник плескає, решта повторюють його рух. Після того, як усі показали свій рух, ведучий пропонує разом голосно поплескати собі, дякує учасникам за плідну роботу. Ця вправа не потребує обговорення.

ДОДАТОК Г

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ

1. ПРИТЧА “ІСПИТ”

Настав час Майстру перевірити своїх учнів. Він покликав трьох з них, узяв білий аркуш паперу, крапнув на нього чорнило і запитав:

– Що ви бачите?

Перший відповів – “Чорна пляма”, другий – “Клякса”, третій – “Чорнило”.

Розчарований Майстр мовчки пішов до своєї келії.

Пізніше учні запитали:

– Чому Ви засмутилися?

Майстер відповів:

– Ніхто з вас не побачив білого аркуша.

Що у вашому житті є “білим аркушем”, а що “чорнилом”, “кляксою” або “чорною плямою”?

Однією з емоційних компетенцій є вміння мислити позитивно, тобто звертати увагу більше на позитивні аспекти життя, ніж на негативні. Позитивне налаштування відкриває можливості конструктивного впливу на життя. У фокусі нашої уваги сьогодні мистецтво перетворення – негативного у позитивне, проблем у радість. Нам потрібний ресурс – упевненість у собі, віра в чудеса.

2. Позитивне мислення.

Мета: поглиблення знань про позитивне мислення.

Метод: інтерактивна лекція із застосуванням вправ.

Людина вибірково сприймає світ, здебільшого звертаючи увагу на те, що для неї важливе; “бачить те, що хоче бачити”. Позитивне мислення – це здатність звертати увагу більше на позитивні аспекти життя, ніж на негативні. Ті, які акцентовані на негативні прояви життя, до себе частіше притягують негатив. Ті, які бачать у світі позитивне, притягують до себе

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА Г

позитив. Подібне притягує подібне. Розгадка цього феномена в тому, що енергія думки впливає на події життя.

Виокремлюють такі різновиди позитивного мислення:

1. Позитивні твердження (афірмації).
2. Позитивне налаштування – віра, що все вийде.
3. Власне позитивне мислення – акцент уваги на позитивних аспектах життя.

Техніка позитивного опрацювання неприємної ситуації “Чарівні запитання”. Перебуваючи в скрутному положенні або в пригніченому стані, подивіться на ситуацію з іншого боку і згадайте ресурсне прислів'я, наприклад: “Не було б щастя, та нещастя допомогло”, “Все минає” тощо. Подумайте про позитивні моменти, які можна знайти у цій ситуації. Навіть у неприємних емоціях прихована цінність. Три чарівних запитання допоможуть опрацювати ситуацію, здобути з неї досвід.

Що доброго у тому, що трапилося?

Чого я можу навчитися завдяки цій ситуації?

Як я можу виправити ситуацію?

Виробіть звичку кожного разу, коли відбувається щось негативне, проводити рефреймінг, тобто знаходити хоча б три позитивних наслідки, які можна витягнути з цієї неприємності.

Рецепт дієти позитивних думок: помічайте хороше, зосереджуйтеся на позитивних аспектах життя; знаходьте в людях позитивні риси та якості; говоріть про хороше, уникаючи пересудів, пліток, негативних висловлювань.

3. Позитивна мова.

Мета: усвідомлення впливу слів на внутрішню самоорганізацію людини, самомотивацію, емоційну компетентність, формування відповідальності за власні думки, почуття, дії.

Метод: фасилітація.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА Г

Важливими складовими спілкування є мовлення і слухання. Основні правила “позитивної мови”:

1. Висловлюємося в категоріях бажань, а не страхів (без часток “НЕ”).
2. Персоніфікація висловлювань (“А я думаю так...”).
3. Відповідаємо за власні емоції та почуття.
4. Замінюємо шкідливі слова на корисні.
5. Використовуємо “Я–висловлювання”.

Техніка звільнення від часток НЕ полягає у переформулюванні негативних тверджень у позитивні.

Крок 1. Увімкнути внутрішнього спостерігача за думками, емоціями, мовою, словами. Цей “внутрішній спостерігач” повинен бути уважним, неупередженим і об'єктивним.

Крок 2. Після кожного твердження з часткою НЕ, вимовити слово “стоп” і зупинитись.

Крок 3. Повторити всю фразу в переформульованому варіанті, без частки “не”.

Учасникам пропонується у першій колонці таблиці скласти список того, чого б вони не хотіли мати у житті. Потім переформулювати негативні твердження у бажання і записати у другу колонку таблиці. Наприклад:

Не хочу... Хочу...не хочу хворіти хочу бути здоровою не хочу мати низькооплачувану роботу хочу знайти високооплачувану роботу.

Обговорення. Попросіть учасників поділитися враженнями. Запитайте, чи не страх перешкоджає досягненню важливих для людини цілей та отриманню цікавих вражень. Страх має “великі очі”. Часом боїмося навіть думати про те, чого хочемо. Краще мислити категоріями бажань, уявляючи яскраво результат, ніж страхів. Думайте про те, чого насправді хочете. При цьому вести боротьбу з негативними думками недоцільно, просто замінійте

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА Г

їх на позитивні, уявляйте сприятливий результат. Це випробувана й ефективна техніка.

4. Успіх або програш.

Мета: усвідомлення власних стратегій досягнення успіху та ставлення до ризику, оптимістичне ставлення до нових подій та змін.

Метод: тематична вправа.

Опис. Ця вправа виконується кожним учасником окремо, водночас, усі можуть спостерігати за тим, що відбувається, та аналізувати побачене. Ведучий пропонує першому учаснику обрати в приміщенні місце (на підлозі) і поставити туди будь-який предмет, який символізуватиме одну з ваших цілей. Потім відводить учасника у протилежний кінець кімнати, зав'язує хустинкою очі та пропонує дістатися до “цілі”. Ви будете переможцем, якщо зупинитесь біля цілі (близько 5 см). Якщо дозволяє час, можна надати кожному учаснику по дві спроби.

Обговорення.

Як себе почували під час виконання вправи?

Що допомогало/перешкоджало вам досягти бажаного?

Яку б стратегію досягнення бажаного обрали, якщо б мали ще одну спробу?

5. Улюбленець долі.

Мета: складання портрета оптимістичної людини або “улюбленця долі”, актуалізація мотиву досягнення успіхів.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: однакові конверти для роботи у малих групах, у які вкладено стрічки з характеристиками людей з позитивним і негативним мисленням.

Опис. Люди інтуїтивно використовують різні стратегії руху по життєвій дорозі. Цей рух може бути спрямованим ...до успіху, перемоги, досягнень... або від невдачі, розчарувань, перешкод. Відповідно до цього

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА Г

можна виділити дві категорії людей і два менталітети стосовно життя і діяльності: “улюбленці” (люди, мотивовані на досягнення, з позитивним мисленням) і “невдахи” (мотивовані на уникнення невдач, з негативним мисленням). Той, хто розвинув у собі напрям мотивації “від”, концентрується переважно на тому, що не любить і не хоче. При такій мотивації важко отримати задоволення. Варто переорієнтувати свою увагу, зосереджуючись на тому, що хочете, чого прагнете. Позитивне мислення – це думки про те, чого ви прагнете, а не про те, чого не хочете.

А) Ведучий, об’єднавши учасників у малі групи, пропонує кожній обрати собі назву й девіз у контексті теми, що розглядається. Кожна група отримує конверт, в якому на окремих стрічках написані характеристики людей з різним типом мислення (Додаток 3). Завдання полягає у тому, щоб розмежувати ознаки, характерні для людей з позитивним і негативним мисленням. Після виконання вправи пропонується ознаки “невдах” відкласти убік, і обрати в кожній групі того, хто презентуватиме результати спільної роботи. Група, яка першою виконала завдання, повідомляє свій девіз і починає називати ознаки “улюбленців” (5-6 ознак). Інші групи висловлюють згоду чи аргументують свої точки зору. Потім аналогічно продовжують презентацію інші групи. Виграє та група, яка зробила найменшу кількість помилок.

Обговорення.

Щойно ви брали участь у змаганні. Які мали бажання, коли робили вправу: виграти, не програти або просто взяти участь у процесі? (Відповідь на це запитання повідомляє про тип мотивації: орієнтація на досягнення успіхів, на уникнення невдач, орієнтація на процес).

Якими емоціями сповнені люди з різними типом мислення, мотивації? (орієнтація на уникнення невдач супроводжується страхами, на досягнення успіхів – бажаннями, вірою, задоволенням).

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА Г

Б) Ведучий пропонує малим групам скласти поради “Як стати улюбленцем долі?” з наступною їх презентацією. Гумор заохочується.

6. Вправа на завершення «ти – молодець».

Ведучий просить усіх учасників, які в колі, підняли праву руку вгору, опустити і поплескали по плечі сусіда з правого боку зі словами “Молодець”, потім підняли ліву руку і поплескали з правого боку.

ДОДАТОК Д
РЕСУРСИ МИНУЛОГО, ТЕПЕРІШНЬОГО, МАЙБУТНЬОГО.
КОМПЕТЕНТНІСТЬ У ЧАСІ

1. Історія про трьох мудреців.

Три мудреці сперечалися про те, що важливіше для людини – її минуле, сьогодення чи майбутнє. Один із них сказав:

– Моє минуле робить мене тим, хто я є. Я вмю те, чого навчився в минулому. Я вірю в себе, оскільки мені добре вдавалися справи, за які я раніше брався. Мені подобаються люди, з якими мені колись було добре, чи схожі на них. Я дивлюся на вас зараз, бачу ваші усмішки й очікую на ваші заперечення, тому що ми вже не один раз сперечалися, а я вже знаю, що ви не звикли погоджуватися без заперечень.

– А з цим неможливо погодитися, – сказав інший, – якби ти був правий, людина була б приречена, як павук, сидіти день за днем у павутині своїх звичок. Людину робить її майбутнє. Неважливо, що я знаю і вмю зараз – я навчатимуся того, що буде потрібно мені в майбутньому. Моє уявлення про те, яким я хочу стати, куди більш реальне, ніж мої спогади про те, яким я був. Мої дії зараз залежать не від того, яким я був, а від того, яким я збираюся стати. Мені подобаються люди несхожі на тих, з ким я вже знайомий. А розмова з вами цікава не тому, що ми вже звикли сперечатися один з одним, а тому, що я смакую тут захоплюючу боротьбу і несподівані повороти думки.

– Ви зовсім випустили з уваги, – утрутився третій, – що минуле і майбутнє існують тільки в думках. Минулого вже немає. Майбутнього ще немає. І незалежно від того, згадуєте ви минуле чи мрієте про майбутнє, маєте можливість діяти тільки в теперішній момент. Тільки у теперішньому моменті життя можна щось змінювати – минуле і майбутнє нам не підвладні. Тільки в цей момент можна бути щасливим: спогади про минуле щастя – сумні, очікування майбутнього щастя – тривожне! Перемога залежить від

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА Д

того, як я зреаую на ситуацію в актуальний момент події.

І мудреці довго ще сперечалися, насолоджуючись неквапливою бесідою. Невідомо, хто з них переміг у суперечці.

Про що ця притча? Яка точка зору вам ближча?

Продовжіть аргументи кожного з мудреців.

2. Минуле, теперішнє, майбутнє.

Мета: усвідомлення відповідальності за власне життя.

Метод: творча праця.

Ресурси: аркуші паперу формату А4, олівці, фломастери, фарби.

Опис. Кожен з нас може уявити власне життя, його перебіг у вигляді образу. Наприклад, це може бути пісочний годинник (біжучий пісок – це теперішнє, на дні – минуле, на горі – майбутнє) та ін.

Запропонуйте учасникам висловити мовою малюнка міркування на тему “Моє життя”. Це може бути символічне зображення, наприклад, лінія (пряма чи крива), на якій відзначено, яка частина життя вже прожита, а яка попереду, або три кола, що символізують минуле, теперішнє, майбутнє. Ці кола можуть бути намальовані на аркуші на певній відстані одне від одного, можуть перетинатися, накладатися, розміщуватися одне в одному. Дайте учасникам на це 8-10 хв.

Пригадайте головні події минулого і емоції, які найчастіше переживали. Які емоції та почуття переважно переживаєте в теперішній період життя? Які емоції і почуття виникають, коли думаєте про майбутнє? Запишіть емоції і почуття на малюнку. Після цього попросіть присутніх за бажанням створити галерею з малюнків, щоб усі мали змогу ознайомитися з творчими працями інших.

Обговорення.

Що символізує ваш малюнок? Позначте на малюнку місце, де ви зараз знаходитесь. Де прагнете опинитися?

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА Д

Чим відрізняються малюнки учасників?

Яких переживань у вашому житті більше – сумних чи радісних?

Як можна звільнитися від сумних переживань або зменшити їхню інтенсивність?

За яких умов у вашому житті буде більше радості й задоволення?

3. Траєкторія невизначеності.

Мета: підвищення толерантності до невдач та невизначеності, дослідження підсвідомих стратегій досягнення успіху, розвиток здатності до ризику.

Метод: тематична вправа.

Опис. Ведучий пропонує першому учаснику обрати у приміщенні місце (на підлозі) і поставити туди предмет, який символізуватиме одну з його цілей (ваза з квітами, пляшка з води тощо). Завдання в тому, щоб дійти до “запланованої цілі” із зав’язаними очима. При цьому інші учасники створюють усілякі “перешкоди” і попереджають про них плесканням у долоні. Коли ви підійдете до когось надто близько, ця людина плесне у долоні, а ви маєте змінити напрямок руху. Якщо ж зовсім “зіб’єтеся з курсу”, уся група буде плескати у долоні одночасно. Ведучий виходить з першим учасником за двері, зав’язує йому очі, а інші розташовуються у кімнаті таким чином, щоб створити перешкоди і заплутати його шлях. Аналогічно вправу виконують інші учасники, при чому конфігурація “перешкод” змінюється.

Обговорення.

Наскільки комфортно почували себе в процесі? (за 10-бальною шкалою)

Які емоції переживали у цій ситуації – невизначеності (зацікавленість, тривога, занепокоєння, схильність ризикнути, некомфортність, бажання швидше позбутися цього стану тощо)?

Яким чином орієнтувалися у просторі?

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА Д

Хто найшвидше дістався до цілі? Чим відрізнялися його дії (наприклад, швидко пересувався, розштовхуючи інших; рухався обережно та поступово; ходив по колу тощо).

4. Моя мрія.

Мета: усвідомлення мотивувального впливу цілей.

Метод: творча праця.

Ресурси: чисті аркуші паперу, кольорові олівці, фарби, фломастери.

Опис. Попросіть учасників виразити свою мрію мовою малюнку. Потім учасники за бажанням розповідають про свій малюнок.

Обговорення.

Що відбудеться, коли мрія здійсниться? Які емоції переживатимете?

Що можете зробити сьогодні, щоб мрія здійснилася?

5. За щучим велінням, за моїм хотінням...

Мета: усвідомлення відповідальності за власне життя та події, що відбуваються.

Метод: тематична вправа.

Опис. Ведучий роздає учасникам маленькі картки. З одного боку картки усі присутні пишуть своє бажання і, перевернувши її іншим боком, передають учасникам зліва (перевертати картки і читати бажання інших не можна). На отриманих картках усі пишуть коротку відповідь на запитання: “Який ресурс мені потрібний для здійснення бажання (наполегливість, вдача тощо)?”.

Потім ведучий збирає усі картки, перемішує і найбільш цікаві зачитує.

Обговорення. Від кого/чого залежить здійснення бажань?

6. Вправа на завершення «щасливо».

Кожен учасник показує жест прощання, інші його повторюють. Ця вправа не потребує обговорення.

ДОДАТОК Е

СОЦІАЛЬНА ЧУЙНІСТЬ. НЕВЕРБАЛЬНЕ СПІЛКУВАННЯ

1. ПРИТЧА “ВІДСТАНЬ”

Одного разу учитель запитав у своїх учнів:

– Чому, коли люди сваряться, вони кричать?

– Тому, що втрачають спокій, – сказав один.

– Але навіщо ж кричати, якщо інша людина знаходиться з тобою поряд? – запитав учитель.

– Чи не можна з ним говорити тихо? Навіщо кричати, якщо ти розсерджений?

Учні пропонували свої відповіді, але жодна з них не влаштувала учителя.

Врешті-решт він пояснив:

– Коли люди невдоволені один одним і сваряться, їхні серця віддаляються. Для того, щоб скоротити цю відстань і почути один одного, їм доводиться кричати. Чим сильніше вони гніваються, тим голосніше кричать.

– А що відбувається, коли люди закохуються? Вони не кричать, навпаки, говорять тихо, бо їхні серця знаходяться дуже близько. А коли закохуються ще сильніше, що відбувається? – продовжував учитель. – Не говорять, а тільки перешіптуються і стають ще ближчими у своїй любові. Врешті-решт навіть перешіптування стає непотрібним. Вони тільки дивляться один на одного і усе розуміють без слів. Отже, коли сперечаєтесь, не дозволяйте вашим серцям віддалятися один від одного, не вимовляйте слів, які ще більше збільшують відстань між вами. Адже може прийти день, коли відстань стане така велика, що не знайдете зворотного шляху...

2. Намалюй за хвилину

Мета: створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; налаштувати на тему тренінгу.

Метод: творча праця.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА Е

Ресурси: маркери, кольорові олівці, фліпчарт.

Опис. Учасникам пропонується за одну хвилину намалювати свій настрій, не малюючи нічого конкретного, тільки лінії, форми, використовуючи різні кольори. Потім передати свій малюнок сусідові справа, який має вгадати настрій, зображений на малюнку. По колу учасники розповідають про настрій сусіда, який уточнює почуте.

Обговорення.

Важко/легко визначати емоційний стан людини?

Чим пояснити помилки щодо емоційного стану іншої людини?

3. Заморожені та гарячі.

Мета: впливати на емоційні реакції інших людей, налагоджувати і підтримувати позитивні міжособистісні комунікації.

Метод: тематична вправа.

Опис. “Заморожені” – це люди без емоцій, вони не реагують на зовнішні чинники. Їхні очі відкриті, дивляться уперед. Завдання “гарячих” у тому, щоб розморозити заморожених. Інструмент розморожування: жести, міміка, дотик, слова.

Обговорення.

Як почували себе в ролі заморожених?

Що допомогло викликати емоційну реакцію, тобто розморозити?

В яких життєвих ситуаціях заморожування є доцільним?

Які труднощі виникали у вас під час спілкування з співрозмовниками, і як ви їх долали?

4. Погляд.

Мета: усвідомлення важливості погляду в комунікації.

Метод: міні-лекція.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА Е

Взаємодія між людьми починається з погляду. Контакт очима – це форма дотику, найпотужніший засіб взаєморозуміння. Він включає передачу почуттів на глибшому рівні, ніж словесний. Процес “очі в очі” – це міст між душами людей, відкриття таємниці незбагненого. Деколи очима висловлюємо те, що важко сказати словами: “робити великі очі”, “стріляти очима”, “їсти очима”, “читати душу по очах”, “сяяти очима”, “мигати очима”.

В особистих контактах люди дивляться один на одного не постійно, а в межах від 30 до 60 % часу бесіди (згадайте дитячу гру “Хто кого перегляне, не моргнувши”). Очі – найвиразніша частина обличчя, повідомляють про емоційний стан, ставлення до інших, до почутого. Очі називають дзеркалом душі тому, що вони прямо і відразу відбивають енергетичні процеси тіла. Хоча усе тіло людини може випромінювати спокій або занепокоєння, особливо інтенсивно це відбувається через очі. Коли людина енергетично заряджена, її очі сяють, а це хороша ознака здорового стану. Очі є вікнами всередину і назовні. Вітальність, наповненість енергією, радістю зміцнює стосунки. Готовність до спілкування – це контакт очима, усмішка, нахил голови й тулуба до співрозмовника.

5. Інтонація голосу. «Мяу – Мяу»

Мета: формування навичок розрізнення емоцій за інтонацією голосу, вмінь імпровізувати.

Метод: акваріум.

Опис. Зараз зробимо щось незвичне: поспілкуємося мовою тварин, наприклад, як кішки, собачки або хтось інший. Двоє добровольців сідають на стільці у центрі кола, спинами один до одного. Упродовж 1-2 хв. спілкуються на мові обраних тварин за допомогою одного чи двох слів (наприклад, няв, гав тощо). Імпровізація заохочується. Лише інтонацією добровольці передають інформацію про пошук згоди, любов, сварку, переконування у чомусь, прохання тощо.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА Е

Завдання спостерігаючих у тому, щоб визначати емоції за інтонацією голосу в їх динаміці та записувати. Можна ускладнити завдання, запропонувавши учасникам скласти історію стосунку.

Обговорення.

Легко/важко спілкуватися лише інтонацією голосу?

Наскільки вам вдалося розуміти один одного? Як ви вважаєте?

Які емоції вловили спостерігачі? Про що була ця історія?

6. Як зрозуміти співрозмовника? Емпатія.

Мета: розвиток емпатії, вміння стати на місце іншої людини і побачити ситуацію з її боку.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: цифра 9 без крапки на аркуші А4.

Опис. Між двома учасниками, що сидять один навпроти одного, лежить аркуш з цифрою 9 (6) без крапки. Запитання до учасників: яка перед вами цифра? Цифра одна, а відповіді дві. Хто правий? Поміняйтеся місцями.

Обговорення.

Що ви тепер бачите? Що відбулося?

Що допомагає зрозуміти співрозмовника, зміст його думок, висловлювань, емоцій?

7. Дотик.

Мета: використання дотику для передачі емоцій.

Метод: практична вправа.

Опис. Виконується у парах. Один з пари загадує емоцію, і передає її іншому невербально: через дотик руки. Другий намагається відгадати, яка це емоція. Обмін ролями.

Обговорення. Ваші враження? Кому вдалося відгадати емоцію? По яких ознаках ідентифікували емоцію?

8. Кроки назустріч.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА Е

Мета: усвідомлення учасниками почуттів та емоцій, що можуть виникати в емоційно напружених ситуаціях; почати розмову про способи зниження емоційної напруги.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: одна мотузка (чи кілька) завдовжки близько метра.

Опис. Виберіть одну чи кілька пар учасників для виконання цієї вправи. Посередині кожної мотузки зробіть вузол і роздайте їх обраним парам учасників. Попросіть кожного тягнути кінець мотузки на себе, намагаючись перетягнути суперника на свій бік. Через 20 с попросіть учасників розплести вузол.

Обговорення.

Що, на вашу думку, символізує вузол на мотузці?

Що ви відчували, коли намагалися перетягнути супротивника?

Чи легко було потім розплести вузол?

Як вирішувати проблеми у стосунках?

Від любові до ненависті ... Скільки кроків робите ви? Чи вмієте ви зупинитися в гніві?

9. Сонце і вітер.

Мета: інтеграція досвіду, актуалізація методів регуляції емоційної напруги.

Метод: модерація.

Опис. Одного разу Сонце і сердитий північний Вітер посперечалися про те, хто з них сильніший. Суперечка не виявила сильнішого, і вони вирішили помірятися силами. Побачивши мандрівника, який у цей час їхав дорогою, Вітер сказав:

– Подивися, зараз я налечу на нього і миттю зірву з нього плащ.

Вітер почав дути з усієї сили. Чим більше він старався, тим міцніше закутувався мандрівник у свій плащ, проклинаючи негоду, але продовжував

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА Е

їхати. Вітер гнівався, лютував, обсипав бідного подорожнього дощем і снігом, усе безрезультатно. Нарешті Вітер переконався, що плаща йому не зірвати.

Сонце, побачивши безсилля свого суперника, усміхнулося, виглянуло з-за хмар, обігріло, осушило землю та зігріло замерзлого мандрівника. Відчувши тепло сонячних променів, він підбадьорився, благословив Сонце, сам зняв плащ, згорнув його і прив'язав до сідла. Тоді лагідне Сонце сказало сердитому Вітру, що добротою і ласкою можна зробити значно більше, ніж гнівом.

Учасники об'єднуються в малі групи. Базуючись на власному досвіді, отриманих на заняттях знаннях, їм потрібно написати перелік відповідей на запитання:

Що розігріває людські стосунки і знижує емоційну напругу?

Що підвищує напругу, створює дистанцію у стосунках, спонукає людину захищатися?

Обговорення. Під час обговорення ведучий узагальнює відповіді учасників, нагадує техніки регуляції емоційної напруги, ознайомлює з новими.

10. Завершальна вправа «Усі тримають усіх»

Мета: Усвідомлення важливості взаємопідтримки.

Опис. Учасники стають у щільне коло, близько один до одного. “Відведіть руки назад і трохи в сторони. За спинами візьміться за руки своїх сусідів через одного. Перевірте, чи міцно тримаєтеся за руки. А тепер за моєю командою маєте відхилитися назад так, щоб вагу вашого тіла утримували зчеплені руки ваших сусідів. Отже, один, два, три. Через кілька секунд попросіть учасників знову повернутися у вертикальне положення і поділитися враженнями.

ДОДАТОК Ж

ФОТОЗВІТ ЗАХОДУ НА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ



ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА Ж

