

**Державний заклад
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

**Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра загальної та диференціальної психології**

ЕМОЦІЙНЕ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ: ДІАГНОСТИКА ТА КОРЕКЦІЯ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до проведення практичних занять, організації самостійної роботи
з навчальної дисципліни «Емоційне життя особистості: діагностика та
корекція» для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія

Одеса – 2024

Рекомендовано рішенням вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол №1 від 29.08.2024 р.).

Рецензенти:

Оксана ВДОВІЧЕНКО – доктор психологічних наук, професор кафедри теорії та методики практичної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

Маргарита КРЕМЕНЧУЦЬКА – кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

Емоційне життя особистості: діагностика та корекція: методичні рекомендації до проведення практичних занять, організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Емоційне життя особистості: діагностика та корекція» для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія. Укладач: Ольга САННІКОВА. Одеса: Університет Ушинського, 2024. 40 с.

Навчально-методичні рекомендації з курсу «Емоційне життя особистості: діагностика та корекція» розроблено відповідно до навчального плану і складаються з навчальної програми курсу, питань до самоконтролю, завдань для самостійної та індивідуальної роботи та списку рекомендованої літератури. Вивчення дисципліни допоможе здобувачам орієнтуватися в методології науки психології, в психології емоційної сфери особистості, в методах і методиках спрямованих на вивчення емоцій, їх розладів та підходів до корекції.

Матеріали призначені для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, які навчаються за спеціальністю 053 Психологія Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

ЗМІСТ

1. Опис навчальної дисципліни	4
2. Пояснювальна записка	5
3. Критерії оцінювання за різними видами роботи	6
4. Структура навчальної дисципліни	10
5. Програма навчальної дисципліни	11
6. Самостійна та індивідуальна робота	13
7. Форми підсумкового контролю успішності здобувачів.....	37
8. Рекомендовані джерела інформації.....	39

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОНП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки	Статус дисципліни: Вибіркова	
Модуль – 1	Спеціальність 053 Психологія ОНП Психологія	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання – есе		Семестр	
Загальна кількість годин – 120		4-й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 5	Рівень вищої освіти: третій (освітньо-науковий) Ступінь освіти: доктор філософії (PhD)	Лекції	
		14 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		18 год.	4 год.
		Лабораторні	
		Самостійна робота	
		58 год.	82 год.
		Індивідуальні завдання:	
		20 год.	20 год.
		Вид контролю: залік	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 26,7% : 73,3%
для заочної форми навчання – 6,7% : 93,3%

2. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Мета навчальної дисципліни «Емоційне життя особистості: діагностика та корекція» – полягає у формуванні уявлень щодо специфіки існуючих концептуальних підходів до вивчення емоційної сфери особистості, в оволодінні понятійно-категоріальним апаратом наукових досліджень з психології емоцій, у формуванні знань та навиків опанування методами та методиками психодіагностики емоційних станів, властивостей, їх проявів, чинників, особливостей неклінічних форм порушень емоційної сфери особистості та підходів до їх корекції.

Очікувані результати вивчення дисципліни:

знати:

- теоретико-методологічні засади та принципи вивчення емоційного життя особистості (поняття, психологічну сутність емоцій та почуттів; природу та механізми функціонування емоційної сфери особистості);
- місце емоційної сфери в структурі особистості (на прикладі континуально-ієрархічної структури особистості);
- специфіку актуальних та стійких емоційних переживань, емоційні процеси, стани та стійкі властивості особистості;
- експресивне кодування та декодування емоцій, критерії, ознаки та психологічні чинники розпізнавання своїх власних емоцій та переживань іншої людини (алекситимія, емпатія, емоційна проникливість, емоційний інтелект та ін.);
- сутність та комплекс вимог до психодіагностичного дослідження емоційної сфери особистості (станів та властивостей), методи та методики (формалізовані та неформалізовані) дослідження емоційної сфери особистості та її порушень;
- підходи та техніки опанування та корекції неклінічних емоційних розладів;

уміти:

- здійснювати пошук теоретико-методологічних підходів до різних задач у сфері емоційного світу людини, здійснювати опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій; розрізняти властивості, форми та функції переживання емоцій та почуттів;
- планувати, підготовлювати та проводити емпіричне дослідження актуальних емоційних переживань, стійких емоційних властивостей особистості (емоційності), їх проявів та чинників за допомогою психодіагностичних методів, методик та технік вивчення емоційної сфери особистості;
- здійснювати практичну діяльність (психодіагностичну, консультаційну) з використанням науково верифікованих методів та технік та

розробляти корекційні програми для подолання деструктивних емоційних станів та неклінічних розладів;

- володіти прийомами самоорганізації в емоціогенних ситуаціях;
- проявляти творче відношення до професійної діяльності.

Опановуючи зміст навчальної дисципліни здобувач повинен дотримуватися принципів академічної доброчесності:

- сумлінно, вчасно і самостійно (крім випадків, які передбачають групову роботу) виконувати навчальні завдання, завдання проміжного та підсумкового контролю;
- бути присутнім на всіх навчальних заняттях, крім випадків, викликаних поважними причинами;
- ефективно використовувати час на навчальних заняттях для досягнення навчальних цілей, не марнуючи його на зайві речі;
- сумлінно виконувати завдання з самостійної роботи, користуватися інформацією з надійно перевірених джерел, опрацьовувати запропоновані та додаткові літературні джерела та Інтернет-ресурси.

Для навчальної дисципліни «Емоційне життя особистості: діагностика та корекція» за навчальним планом передбачається підсумковий контроль у формі заліку. Кількість балів, необхідних для заліку (максимальна кількість 60), аспірант отримує під час участі у практичних заняттях, виконання усіх видів самостійної роботи та ІНДЗ.

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА РІЗНИМИ ВИДАМИ РОБОТИ

Вид роботи	бали	Критерії
Практичне заняття	0	Здобувач виявляє повне незнання навчального матеріалу, не надає відповідей, не виконує завдань або виконує їх неправильно
	1	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, не може надати висновки; не проявляє активності при проведенні усного опитування на практичному занятті; не вміє використовувати наявні знання у стандартних ситуаціях / при вирішенні проблемних завдань
	2	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, не робить ґрунтовних висновків; бере участь у усному опитуванні, однак активність є нестабільною; не вміє використовувати наявні знання у стандартних ситуаціях / при вирішенні елементарних завдань
	3	Здобувач відтворює достатню частину навчального матеріалу, у відповідях наявні помилки,

		висловлюються власні міркування та висновки; бере участь у усному опитуванні, вміє використовувати наявні знання у стандартних ситуаціях / при вирішенні елементарних завдань
	4	Здобувач надає досить повні відповіді, виконує завдання, але припускається незначних помилок, які виправляє лише при зауваженні викладача; володіє знаннями з теми практичного заняття, яким бракує узагальненості; вміє використовувати їх у стандартних ситуаціях, при вирішенні нескладних проблемних завдань
	5	Здобувач надає повні відповіді, завдання відзначаються повнотою виконання, але припускає неточності, які виправляє сам або при першому зауваженні викладача; володіє узагальненими знаннями з теми практичного заняття, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє застосовувати вивчений матеріал; при вирішенні складних проблемних завдань потребує допомоги викладача
	6	Здобувач надає повні відповіді, завдання відзначаються повнотою виконання, але припускає неточності, які виправляє сам або при першому зауваженні викладача; володіє узагальненими знаннями з теми практичного заняття, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє застосовувати вивчений матеріал; при вирішенні складних проблемних завдань інколи потребує допомоги викладача
	7	Здобувач надає вичерпні відповіді, завдання відзначаються повнотою виконання без допомоги викладача; володіє узагальненими знаннями з теми практичного заняття, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє застосовувати вивчений матеріал; вирішує складні проблемні завдання
Самостійна робота	0	Робота не є виконаною, або є плагіатом
	1	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає основні методи та деякі методики діагностики емоційної сфери особистості, але практичні завдання містять багато суттєвих

		відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує допомоги викладача.
	2	Здобувач самостійно, логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.
	3	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує знання про індивідуальні та типологічні відмінності, володіє різними методами їхньої діагностики, вміє кількісно оцінювати ці відмінності; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
Індивідуальне науково-дослідне завдання (есе)	0	Завдання не виконано або є плагіатом.
	1-3	Здобувач описав завдання фрагментарно, стандартними фразами, реферативно, без власних роздумів, самостійно не осмислює основні проблеми психології емоційної сфери особистості, та психодіагностики її складових. Композиційна структура есе загалом витримана, проте наявні суттєві недоліки в аргументації основних положень, встановленні причинно-наслідкових зв'язків. Здобувач демонструє бідний словниковий запас, одноманітність граматичного ладу мови; спостерігається порушення мовностилістичних норм наукового стилю, зокрема наявне недоречне використання засобів виразності, неточне вживання термінології тощо; порушуються орфографічні й пунктуаційні норми.
	4-6	Здобувач описав завдання частково, не завжди зроблені висновки є самостійними і ґрунтовно доведеними. Здобувач демонструє розуміння проблеми, чітко її формулює, проте розкриває її на низькому теоретичному рівні, тема розкрита не повно, наявні фрагменти, які не відповідають темі. Робота характеризується змістовою цілісністю і

		послідовністю викладу, проте логічно упорядковані думки не пов'язані між собою мовними засобами. Здобувач розуміє основні проблеми наукових досліджень у галузі методології психології емоцій, проте припускається значної кількості помилок.
	7-9	Здобувач презентував завдання на достатньому рівні. Загальна форма викладу відповідає жанру академічного есе, проте стиль викладу, використана лексика і термінологія не завжди відповідає академічним стандартам; виклад зрозумілий і чіткий; наявні незначні порушення логіки чи послідовності викладу; пояснюються альтернативні погляди на проблему та їх оцінка; використовуються прийоми порівняння, зіставлення й узагальнення. Текст есе відповідає необхідному обсягу, власна позиція викладена. Проблема розкрита з використанням основних термінів і понять психології емоційної сфери особистості, проте теоретичне обґрунтування не пов'язано з планом і результатами емпіричного дослідження. Наукове обґрунтування виконано схематично, внутрішня логіка тексту розмита.
	10	Здобувач представив завдання розгорнуто, творчо. Текст індивідуального науково-дослідного завдання за обраною темою, логікою, змістом відповідає вимогам, має необхідний обсяг, власна позиція викладена грамотно й доказово. Є посилання на літературні джерела, що свідчить про доброчесність здобувача. Проблема поставлена на теоретичному рівні, гіпотеза емпірично підтверджена. Результати викладені грамотно (таблиці і графіки подано коректно). Висновки обґрунтовані. Робота логічна, послідовна, композиційно чітка.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	денна форма						заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Емоційна сфера особистості.												
Тема 1. Вступ в психологію емоцій	15	2	2			11	15	1	1			13
Тема 2. Психодіагностичні методи та методики дослідження емоційної сфери особистості	15	2	2			11	15	1				14
Тема 3. Проблема розпізнавання внутрішнього емоційного світу людини	15	2	2			11	15		1			14
Разом за змістовим модулем 1	45	6	6			33	45	2	2			41
Змістовий модуль 2. Індивідуально-типологічні особливості емоційних явищ, неклінічні емоційні порушення, діагностика та корекція												
Тема 4. Актуальні емоційні переживання	12	2	2			8	12	1	1			11
Тема 5. Стійкі емоційні переживання	15	2	4			9	15					14
Тема 6. Неклінічні порушення індивідуально- типових особливостей емоційної сфери особистості	12	2	2			8	12	1				11
Тема 7. Науково верифіковані методи	16	2	4			10	16		1			15

та техніки регуляції емоційної сфери особистості												
Разом за змістовим модулем 2	55	8	12			35	55	2	2			51
ІНДЗ	20				20		20				20	
Усього годин	120	14	18		20	68	120	4	4		20	92

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовний модуль 1. Емоційна сфера особистості.

Тема 1. Вступ в психологію емоцій. Поняття про емоції. Загальна характеристика афектів, емоцій та почуттів як проявів процесів, станів, властивостей. Визначення емоції та почуттів їх види та характеристика. Теорії та їх походження. Емоції як специфічний вид фізіологічних процесів (периферична теорія Джемса-Ланге, таламічна теорія емоцій Кеннона – Барда). Емоції як біологічний продукт еволюції. Уявлення І.Канта про сенічні і астенічні емоції.

Дименціональний та дискретний підходи до розуміння емоцій. Теорія диференціальних емоцій К. Ізарда. Дослідження базальних емоцій. Функції емоцій і почуттів у житті людини. Класифікація емоцій. Емоційні процеси, реакції, емоційні стани й емоційні властивості. Емоції та почуття (етичні, моральні, інтелектуальні, естетичні) тощо.

Тема 2. Психодіагностичні методи та методики дослідження емоційної сфери особистості. Основні психодіагностичні методи, підходи та техніки вивчення емоцій та почуттів. Характеристика L-, Q- та Т-технік в дослідженні емоцій та почуттів, їх чинників та рис особистості, що пов'язані з їх проявами. Високо формалізовані, та мало формалізовані методики. Стандартизовані тести та опитувальники.

Проективні техніки як варіант мало формалізованого інструментарію. Види проективних методик (конститутивні, конструктивні, інтерпретаційні, катартичні, експресивні, імпресивні, адитивні, семантичні). Приклади конкретних психодіагностичних методик дослідження емоційної сфери.

Тема 3. Проблема розпізнавання внутрішнього емоційного світу людини. Експресивний компонент емоцій (виразні рухи, міміка, пантоміміка, жести, пози, голосові сигнали тощо). Експресія як презентація емоційних станів (або їх маскування) і як канал комунікації. Методи діагностики експресії. Конкретні психодіагностичні методики. Соціально-психологічні чинники емоцій та почуттів. Культурна своєрідність емоційної сфери. Соціальні ролі і функції емоцій. Крос-культурні дослідження розпізнавання експресії емоцій.

Психологічні чинники успішного, розпізнавання своїх емоцій та емоцій інших людей: раціональні (когнітивні) та ірраціональні (інтуїтивні):

когнітивні стилі, рефлексія, психологічна проникливість, емоційна проникливість, психологічна розумність, емоційний інтелект, емпатія тощо. Психологічні чинники, що блокують, гальмують розпізнавання своїх та чужих емоцій (алекситимія, нарцисизм, низький емоційний інтелект, слабка емоційна проникливість, замкненість, інтроверсія, сизотимія, певні форми психопатій, розлади власних емоцій, бар'єри спілкування тощо), Поняття про профайлінг.

Методи та методики діагностики психологічних чинників адекватного й неадекватного розпізнавання емоцій.

Змістовний модуль 2. Індивідуально-типологічні особливості емоційних явищ, неклінічні емоційні порушення, діагностика та корекція

Тема 4. Актуальні емоційні переживання. Актуальні (ситуативні) емоції та стійкі (поза ситуативні) емоційні явища: загальне поняття. Характеристика актуальних емоційних станів (активно-виборче відношення до об'єкта, що відбивається безпосередньо). Психологічна сутність емоцій. Структура та характеристика емоцій за К. Ізардом. Емоційно-негативні стани за К. Ізардом (2000) (страх, афект, фрустрація, емоційний стрес).

Характеристика емоційних переживань, види, функції. Страх. Тривога. Фрустрація. Горе. Агресія. Провина. Радість. Ненависть. Заздрість. Образа та ін. Афект, ажитація, апатія, стан ступору, паніка (індивідуальна, групова, масова) тощо, та їх чинники; зовнішні (гостро конфліктна ситуація, невизначена тощо) та внутрішні. Механізми психологічного захисту. Конкретні психодіагностичні методики та процедури дослідження актуальних емоцій. Поняття про методику психологічної діагностики індексу життєвого стилю.

Тема 5. Стійкі емоційні переживання. Психологія емоційності. Співвідношення актуальних та стійких емоційних характеристик. Емоційність як психологічна складова темпераменту. Історія виникнення та сучасні дослідження теорії емоційності. Структура емоційності в контексті континуально-ієрархічного підходу. Обґрунтування детермінаційних тенденцій емоційності стосовно актуальних емоцій, рис особистості та її поведінки. Зв'язок показників емоційності з іншими рисами особистості (з ризикованістю, агресивністю, авантюрістю, конфліктністю, товариськістю, впевненістю в собі, схильністю до переживання провини, образи, заздрісності тощо).

Методи та оригінальні методики діагностики емоційності як стійкої властивості особистості та рис особистості, пов'язаних з її показниками.

Тема 6. Неклінічні порушення індивідуально-типових особливостей емоційної сфери особистості, їх діагностика та шляхи корекції. Порушення сили емоцій, адекватності (емоційна амбівалентність, емоційна неадекватність), стійкості емоцій. Порушення настрою: підвищення (гіпертимія, ейфорія, морія, екстаз); зниження настрою (гіпотимія, дисфорія, тривога, страх).

Синдроми, що пов'язані з розладами емоцій. Загальна характеристика депресивного синдрому. Особливості емоційної сфери при психопатіях (за Петром Борисовичем Ганнушкіним, 1875-1933 рр.). Особливості емоційної сфери груп: циклоїдів, астеніків, шизоїдів, параноїків, епілептоїдів, істероїдів, нестійких психопатів, антисоціальних та конституційно-дурних психопатів. Емоційні порушення при алкогольній залежності. Кризові й дезадаптивні психічні стани. Психічні стани в надзвичайних умовах. Стрес і психічна адаптація. Поняття еустресу та дистресу. Стадії розвитку стресу за Г.Сельє. Емоційне здоров'я особистості. Синдром «емоційного вигорання». Структура й фактори психологічної стійкості.

Методи та методики діагностики емоцій та їх розладів у звичайних та надзвичайних умовах.

Тема 7. Науково верифіковані методи та техніки регуляції емоційної сфери особистості. Предмет психокорекції та психотерапії. Групові та індивідуальні форми психотерапії. Основні цілі, завдання та принципи психокорекційної роботи.

Психологічна корекція як сфера діяльності практичного психолога. Види психокорекції. Основні психотерапевтичні напрями та концепції: психодинамічною, класичний психоаналіз З. Фрейда, індивідуальний психоаналіз А. Адлера, аналітична психотерапія К.Юнга. Сучасні напрями психотерапії (когнітивно-поведінковий, біхевіоральний, раціонально-емотивний тощо). Когнітивна терапія Бека. Екзистенціально-гуманістичний напрям. Клієнт-центрована терапія Роджерса. Гештальттерапія, основні поняття та техніки. Логотерапія Франкла.

Нові психотерапевтичні підходи. Методи психотерапії та психокорекції. Ігротерапія. Загальна характеристика метода. Психодрама. Арттерапія. Музикотерапія. Бібліотерапія. Танцювальна терапія. Проективний малюнок. Складання історій. Лялькотерапія. Казкотерапія. Методи поведінкової корекції.

6. САМОСТІЙНА ТА ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА

Змістовний модуль 1. Емоційна сфера особистості

Тема 1. Вступ в психологію емоцій.

Поняття про емоції. Загальна характеристика афектів, емоцій та почуттів як проявів процесів, станів, властивостей. Визначення емоції та почуттів їх види та характеристика.

Термін «емоція», від латинської *emoveo, emovere* – хвилювати, збуджувати. Багато авторів розуміють емоції як психічні переживання, що виражають наші відносини до зовнішнього і внутрішнього середовища. Емоції усвідомлюються, вербалізуються в певних почуттях і настрої.

Суб'єктивно емоції проявляються в переживанні людиною ставлення до оточуючих подразників і її внутрішнього стану. Емоції відіграють значну роль у всіх проявах людської діяльності.

Емоції характеризують відношення суб'єкта до навколишнього світу. У них не стільки відбиваються самі предмети і явища навколишнього світу (як у пізнанні), скільки проявляється суб'єктивне відношення до них. Емоції виражають сенс відбиваного об'єктивного змісту з погляду потреб суб'єкта й спонукують його до діяльності, спрямованої на об'єкт. Суб'єктивні переживання відносини до навколишніх предметів є властиво психічним в емоціях. Емоційні явища, таким чином, являють собою єдність двох моментів: деякого змісту, що відбивається й репрезентується у свідомості та підсвідомості та власно емоційного переживання.

Фізіологічну основу емоцій складає спільна діяльність кори і підкоркових утворень. І. П. Павлову належать слова: «Емоції – джерело сили для коркових клітин». Згідно вчення І.П. Павлова про основні нейродинамічні системи, які визначають психічну діяльність, «найближча» підкоркова ділянка, особливо гіпоталамус, є перша інстанція для складних співвідношень організму з навколишнім середовищем.

Емоції бувають *базисні, фундаментальні* (різні автори виділяють різну кількість базисних емоцій), вони ведуть до різних переживань і можуть взаємодіяти один з одним, формуючи комплекси почуттів.

Класифікація емоцій. Емоційні процеси, реакції, емоційні стани й емоційні властивості. Емоції та почуття (етичні, моральні, інтелектуальні, естетичні), тощо.

Емоційний стан, багато в чому відображає загальне, цілісне ставлення людини до навколишньої ситуації, до самого себе і пов'язаний з особистісними характеристиками індивідуума.

Емоціональна реакція – це короткочасна емоційна відповідь на той чи інший вплив, який має ситуаційний характер.

Емоції негативні (відображають неприємні переживання, незадоволення) і *позитивні* (відображають приємні почуття, наше задоволення). Нейтральні емоції, що відображають байдужість. Негативні емоції відчуються в формі незадоволення середовищем проживання і невдоволенням собою в формі образи, страху, гніву. Позитивні емоції ми отримуємо в формі радості, задоволенням собою, блаженства. Позитивні і негативні переживання виражаються з різною інтенсивністю.

Емоції стенічні та астенічні. Наші переживання ділять також на стенічні, які підвищують розумову і фізичну працездатність, і астенічні, які знижують працездатність. Стенічні емоції можуть включати позитивні і негативні переживання, астенічні - негативні.

Соціальні та духовно обумовлені емоції називають почуттями. Це етичні, естетичні, інтелектуальні почуття. Людські емоції властиві ранньому дитинству. *Етичні почуття* пов'язані з вихованням норм поведінки, їх основу складають вимоги моралі, норм поведінки в даному суспільстві. Почуття обов'язку, дружби, товариства, каяття, відданості, патріотизму, що сформувалися в процесі життєдіяльності, сприяють самоконтролю етичності своєї поведінки, іменованої совістю.

Інтелектуальні почуття - радість пізнання, засмучення від нерозуміння. Прагнення до пізнання стимулює розвиток людської думки. Почуття радості, супутне пізнання, завершення роботи над книгою, задоволення від власних досягнень. Радість, супутня успіху.

Пристрасть. Реалізується вона як стійке, глибоке й сильне переживання, що на певний час визначає спрямованість думок і дій людини. Здебільшого людина зосереджується на певному об'єкті, що на якийсь час набуває для неї великої значущості. Це може бути любов, пристрасть до певного виду діяльності (колекціонування, науки, живопису, музики, спорту тощо). Пристрасть завжди залежить від об'єкта, на який вона спрямована, і наявності перешкод щодо її задоволення. Незадоволена пристрасть викликає сильні емоції і навіть бурхливі спалахи обурення, гніву й образи.

Настрій. Психологія трактує цей феномен як загальний емоційний стан людини, що характеризує її життєвий тонус упродовж певного часу. Породжений він емоціями, що переважали в недалекому минулому чи існують у певний час. Він буває бадьорим, радісним, сумним, пригніченим, спокійним, збудженим.

Фрустрація (лат. *frustratio* — марне сподівання, невдача, обман). Свідченням її є негативний емоційний стан, що супроводжується усвідомленням неможливості досягти поставленої мети. Виникає фрустрація, коли на шляху до поставленої мети людина зустрічає реально нездоланні перешкоди або сприймає їх такими. Тоді можуть з'являтися різні зміни в поведінці і самосвідомості особистості. Рівень фрустрації залежить від сили та інтенсивності її причини, функціонального стану людини, а також її досвіду емоційного реагування на життєві труднощі. Як правило, фрустрація супроводжується широкою гамою негативних емоцій: страхом, розлюченістю, гнівом, роздратуванням, сумом, почуттям провини тощо. Іноді фрустрацію розглядають як одну з форм психологічного стресу.

Теорії та їх походження. Емоції як специфічний вид фізіологічних процесів (периферична теорія Джемса-Ланге, таламічна теорія емоцій Кеннона – Барда). Джеймс і Ланге побудували периферійну теорію емоцій. Теорія припускає, що фізіологічні зміни є первинними, а емоції проявляються тоді, коли мозок реагує на інформацію, отриману через нервову систему організму. Тобто, відповідно цій теорії, емоційне переживання — це сукупність відчуттів, які відбулися внаслідок фізіологічних змін. Її розробили Уільям Джеймс та Карл Ланге незалежно один від одного у 1884 і 1885 роках.

Ця теорія була піддана критиці в 1920-х рр. психологами на ім'я Уолтер Кеннон і Філіп Бард, які розробили альтернативну теорію емоцій, в якій фізіологічні зміни йдуть в результаті почуттів та емоцій. Уолтер Кеннон зазначив, що емоційні зміни у організмі людини відбуваються після фізичних реакцій, а до них. Кеннон також підкреслював, що вісцеральні реакції виникають як за відчуття безлічі різних емоцій, і відсутність їх.

Функція емоцій - це природне призначення, робота, яку виконують емоції в організмі, а їхня роль - це характер і ступінь участі емоцій у регуляції поведінки, когніцій, прийняття рішень, контролю тощо.

Роль емоцій для тварин і людини може бути позитивною й негативною.

Таблиця 1

Функції емоцій і почуттів у житті людини.

№	Функції емоцій	Зміст
1	Відображувально-оцінна	Суб'єктивний компонент емоційного реагування (переживання) на початковому етапі сприйняття ситуації (реальної, або уявної) і на кінцевому етапі, під час оцінки досягнутого результату: задоволення потреби, реалізації наміру тощо.
2	Мотиваційна функція емоцій	Оцінка значущості зовнішнього подразника, у разі сигналізації потреби, яка виникає, оцінки її значущості, під час прогнозування можливості задоволення потреби, у разі вибору мети.
3	Сигнальна функція емоцій	Сигналізація про користь або шкоду для організму того чи того стимулу, явища, які позначаються певним знаком (позитивним або негативним) ще до того, як їх буде усвідомлений, логічно оцінений результат
4	Прогностична функція емоцій	Включаючись у процес імовірнісного прогнозування, емоції допомагають оцінювати майбутні події (передчуття задоволення, коли людина йде в театр, або очікування неприємних переживань після іспиту, коли студент не встиг до нього як слід підготуватися), тобто виконують прогностичну функцію
5	Спонукальна функція емоцій	На думку С.Л. Рубінштейна, "...емоція в собі самій містить потяг, бажання, прагнення, спрямоване до предмета або від нього, так само як потяг, бажання, прагнення завжди більш-менш емоційні".
6	Активаційно-енергетична функція	В основному за рахунок фізіологічного компонента: зміни вегетативних функцій і рівня порушення кіркових відділів мозку. За впливом на поведінку і діяльність людини німецький філософ І. Кант поділив емоційні реакції (емоції) на стенічні (із грецьк. - сила), які підсилюють життєдіяльність організму, та астенічні - які її послаблюють. Стенічний страх може сприяти мобілізації резервів людини за рахунок викиду в кров додаткової кількості адреналіну, наприклад під час активно-оборонної його форми (втечі від небезпеки). Сприяє мобілізації сил організму й наснага, радість ("окрилений успіхом", - кажуть у таких випадках).
7	Адаптивна	Далі заповніть на ВАШ розсуд
8	Деструктивна	...

9	Комунікативна	...
10	Маніпулятивна	...
11	Пізнавальна	...
12	Захисна функція емоцій	
13	Інша...	...

Таблиця 2

Відношення до емоцій

Емоція	Причини (реакція на...)	Корисна властивість		Шкідливе властивість
		Оцінна	Енергетична	
Паттерн гніву				
Загальні характери- стики	небажані актуальні події (порушення границь)	перегляд порушення границь	дають енергію для змін	енергія спрямована на те, що змінити не можна або не треба (людина спалює сама себе)
Гнів	небажану поведінку людини	саме ЩО не подобається в поведінці людини	дає сили для зміни поведінки інших	Зайвий Г- границі занадто широкі (багато не подобається) Недостатній Г – Не відстоюються свої границі
Злість	На небажану ситуацію (поведінку людини)	ЩО не подобається в ситуації	дає сили для зміни ситуації	Зайва злість – границі занадто широкі Недостатня злість, границі вузькі або відсутні (взагалі немає претензій)
Інші переживання				
Роздра- тування (скриті невизна- чені)	Нечіткі границі (хто за що відповідає ?)	Що саме розмито в границі (аналіз)	Сили перевизначе- ння границь	Зайве роздратування – ситуація не визначення (посилює стан)
Образа (Г на іншого)	не виправдов. очікування стосовно відношенн я інших	Що, коли, чому так небажано ставляться	сили для роботи зі зміни цих відносин	Зайва образа – занадто залежність від думки інших. Недостатня образа: відсутність емоційної близькос. з іншими

Провина	Гнів на себе за порушення соціальних норм	Що, коли поводжуся неправильно	сили для зміни своєї поведінки	Зайва провина – соціальні норми ставляться вище своїх. Недостатня провина – взагалі немає орієнтації на соціальні норми
Сором	невідповідність себе очікуванням інших,	Аналіз невідповідності	Сили для саморозвитку	Зайвий сором: низька самооцінка Недостатній сором: не бачить у собі недоліків
Страх	на можливу небезпеку	Визначити Причину (про що попереджає страх?)	Підготовка до небезпеки	Зайвий страх – не дає вживати дії, паралізує Недостатній страх – недооцінка небезпеки
Печаль, сум	відповідь на втрату, помилку	(смиріння? Терпіння?) Безсилля?	придбання досвіду (гріх смутку, зневіра...	Зайвий сум – «зависає» не здатний переробити минуле. Недостатній сум – не здобувається досвід зі своїх помилок

Далі заповнити таблицю самостійно (власні міркування)

Горе				
Відраза				
Огида				
Заздрість				
Радість				
Образа				

Дискретний та Дименціональний підходи до розуміння емоцій.

Перший підхід - *дискретний* - вивчення якісних характеристик емоцій. Дослідження феноменологічних відмінностей первинних емоцій розглядається різне число останніх.

Так, Р.Плутчик (R.Plutchik), відповідно до традиційної інстинктивної теорії Мак-Даугола виділяє вісім первинних емоцій. С.Томкінс (S.Tomkins), також окреслює вісім первинних афектів, які розглядає як основні мотиваційні сили особистості. Ізард розвив теорію диференціальних емоцій, яка розрізняє дев'ять первинних емоцій. Такий підхід був названий дослідниками *дискретним*. Він припускав вивчення диференціації (і інтеграції) дискретних або первинних емоцій.

Небиліцин В.Д. і Ольшаннікова А.Ю. розглядають 3 базальні емоції (радість, гнів, страх), що мають представництво у центрах головного мозку. Їх послідовники Пацявічюс Й.В. і Саннікова О.П. та її учні - виділяють 5

базальних дискретних якостей емоцій (радість, гнів, страх, печаль, спокій). Причому, спокій розглядається і як дискретна, і як димензійна емоція.

Другий підхід - *димензійний*, що віддає перевагу дослідженню кількісних характеристик (основних розмірів) емоцій. Наприклад, згідно з теорією Вундта, існує три основні виміри емоцій:

- задоволення-невдоволення,
- напруга-релаксація,
- порушення-спокій.

Чотиривимірна концепція Ноуліса (V.Nowlis) уводить у розгляд такі виміри емоцій:

- задоволення-невдоволення,
- активацію-деактивацію,
- позитивну або негативну соціальну орієнтацію,
- контроль-відсутність контролю емоційного вираження.

Багато дослідників поєднують димензійний і дискретний підходи шляхом кореляції даних про кожну з первинних емоцій з кількісними характеристиками емоційного процесу, установлюваними по вибраних напрямках. Результати досліджень указують на ступінь, у якому кожне з основних вимірів емоцій презентовано в кожній з первинних емоцій: радості, страху, сорому тощо. В існуючих психологічних теоріях емоцій розглянуті підходи, на жаль, не завжди розводяться. При цьому в ряд пропонованих такими теоріями первинних, вихідних емоцій включаються як дискретні (радість, страх та ін.), так і димензійні характеристики (задоволення, спокій тощо).

Завдання на самостійну роботу (тема 1):

1. Вести термінологічний словник.
2. Заповнити табл. 1 та надати її аналіз
3. Заповнити табл. 2 та надати її аналіз

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Навести визначення емоцій та почуттів
2. Назвати та обґрунтувати основні функції емоцій
3. Розкрити зміст теорій Кеннона-Барда та Деймса-Льнге
4. Схарактеризувати дискретний та димензійний підходи до розуміння емоцій
5. У чому полягає суть теорій Вундта та Ноуліса?

Література:

Основна: 1-7, 10, 14.
Допоміжна: 5, 6, 8.

Тема 2. Психодіагностичні методи та методики дослідження емоційної сфери особистості.

Основні психодіагностичні методи, підходи та техніки вивчення емоцій та почуттів. Характеристика L-, Q- та Т-технік в дослідженні емоцій та почуттів, їх чинників та рис особистості, що пов'язані з їх проявами. Дані, отримані шляхом реєстрації реальної поведінки людини в повсякденному житті,

прийнято називати «*L*»-даними (від «life record data»). Найчастіше «*L*»-дані одержують шляхом формалізації оцінок експертів, що спостерігають поведінку випробуваного в певних ситуаціях і протягом деякого періоду часу. Вивчення особистості за допомогою опитувальників і інших методів само оцінок позначається як «*q*»-дані (від «questionnaire data»). Завдяки простоті інструментальних конструкцій і легкості одержання інформації «*q*»-дані (опитувальники, анкети, самозвіти, шкали само оцінок тощо) займають центральне місце в особистісних дослідженнях. Число методик для одержання «*q*»-даних величезне. Дані об'єктивних тестів з контрольованою експериментальною ситуацією скорочено називаються «*T*»-даними (від «objective test data»). «*T*»-дані являють собою радикально новий підхід до дослідження особистості. Їх одержують у результаті об'єктивного виміру поведінки (вербального, невербального, соціального й індивідуального) без звертання до самооцінок або оцінок експертів.

Проективні техніки як варіант мало формалізованого інструментарію. Види проективних методик (конститутивні, конструктивні, інтерпретаційні, катартичні, експресивні, імпресивні, адитивні, семантичні). Класифікація проективних методик (за Франком):

Конститутивні (прикладом є методика Роршаха - трактування зображень чорнильних плям). Цей тест є поширеним у психіатрії. Передбачається, що в процесі інтерпретації зображень, надання їм смислу обстежуваний проектує свої внутрішні установки, прагнення і очікування на тестовий матеріал.

Конструктивні. Пропонуються оформлені деталі, із яких необхідно створити осмислене ціле і пояснити його.

Інтерпретаційні. Тест тематичної апперцепції (ТАТ). Розроблено Г.Мюрреєм. На малюнках зображені сцени з одним або кількома персонажами. Тематика достатньо довільна, і дозволяє різну інтерпретацію. Згідно з гіпотезою Мюррея пацієнт буде розповідати про себе або буде наділяти своїми почуттями, знаннями персонажів.

Катартичні (ігровий катарсис). Катартичні (від грецького «катарсис» - очищення) методи - це методи, спрямовані на вияв емоційних реакцій та визволення від домінуючих емоцій шляхом їх переживань. Цей напрямок має багато методів: це метод маріонеток, метод ляльок Леві, метод соціоаналізу Марено та ін.

Рефрактивні. Особистісні мотиви, індивідуальні особливості дослідник діагностує за тими мимовільними змінами, які вносяться в загальноприйняті засоби комунікації, наприклад, мова, почерк тощо.

Експресивні (дім, дерево, будинок, неіснуюча тварина та ін.).

Імпресивні. Тест Люшера (8-кольоровий). Тест кольорових виборів є особливо продуктивним щодо дослідження емоційної сфери особистості.

Тест Сонді. Вийшов з друку у 1939 р. під назвою «Аналіз долі». Оригінальність тесту не стільки у матеріалі (фотографії психічно хворих), скільки в інтерпретації тесту. За Сонді, цей тест має виявити генеалогію несвідомого.

Адитивні. Від обстежуваного вимагається завершення речення, розповіді чи історії.

Тест «Вільної асоціації слів». Починаючи з 1904 р., Юнг почав розробку тесту асоціації слів. Слід зазначити, що дослідження асоціацій дало початок розробці теорії екстра-інтроверсії.

Тест «Незакінчені речення». Тест незакінчених речень використовують як у дослідженнях здорових людей, так і при клінічних дослідженнях.

Приклади конкретних психодіагностичних методик дослідження емоційної сфери особистості. Методика диференціальних емоцій К. Ізарда; Методика САН (самопочуття, активність, настрій); Самооцінка емоційних станів за допомогою методики «Градусник»; Опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»; Шкала тривоги Дж. Тейлора; Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна; Методика «Візуально-асоціативна самооцінка емоційних станів»; 8-Кольоровий тест М.Люшера; Методика діагностики рівня невротизації О.А.Вассермана; Шкала депресії А. Бека; Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана; «Емоційний інтелект» (EQ) Н. Холла; Методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріффа тощо.

Завдання на самостійну роботу (тема 2):

1. Вести термінологічний словник.
2. Обрати конкретну психодіагностичну методику (за вашими уподобаннями), що досліджує емоційну сферу особистості, дати її повну характеристику.

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Навести визначення та приклади формалізованим і мало формалізованим методикам
2. Назвати та обґрунтувати основні техніки вивчення емоцій та почуттів (Характеристика L-, Q- та T-технік)
3. Навести приклади стандартизованим методикам діагностики емоційної сфери особистості.
4. Розкрити зміст проєктивних методик, навести приклади та дати коротку характеристику.

Література:

Основна: 1-6, 10, 14-16.

Допоміжна: 1 2, 5, 9.

Тема 3. Проблема розпізнавання внутрішнього емоційного світу людини.

Невербальні канали комунікації традиційно ділять на дві основні категорії: невербальна й вербальна поведінка. Невербальна поведінка – це всі види поведінки, крім вимовних фраз, слів (вербальної поведінки), які мають місце при смисловому обміні інформацією під час спілкування. Невербальна поведінка виявляється через міміку, пантоміміку, голосові сигнали (тембр, швидкість мови, сила голосу тощо), пози, рухи, тобто, всі ознаки, що характеризують формально-динамічну сторону експресії.

Методи діагностики експресії. Тест-опитувальник емоційної експресії. Перша його версія була створена Е.В. Богіной під керівництвом і при особистій участі А.Е. Ольшаннікової (1981). Методика складалася з 38 питань і призначена для вивчення такої індивідуальної характеристики, як ступінь загальної мимовільної експресивності. Подальші дослідження (Пацявчюс, 1982; Саннікова, 1982; 1984) показали, що в більш зрілому віці, на більш пізній стадії розвитку в палітру емоційних переживань уливається паттерн печалі (суму). Пізніше, у зв'язку зі змінами якісної структури емоційності О.П. Санніковою (1995) була модифікована і адаптована українськомовна методика. Остання апробація модифікованого варіанту методики здійснювалася у 2017 році. Тест-опитувальник експресії в сучасному варіанті складається з 48 питань, спрямованих на діагностику: а) восьми каналів експресії (гучність голосу, темп мови, образність мови, помилки мови, інтонаційний вираз мови, загальна рухова активність, зайві рухи, міміка; б) виразності чотирьох базальних емоційних модальностей (паттернів емоцій радість, гнів, страх, печаль); в) загального показника експресивності особистості

Соціально-психологічні чинники емоцій та почуттів.

Психологічні чинники успішного, розпізнавання своїх емоцій та емоцій інших людей: раціональні (когнітивні) та ірраціональні (інтуїтивні): когнітивні стилі, рефлексія, психологічна проникливість, емоційна проникливість, психологічна розумність, емоційний інтелект, емпатія тощо.

Приклади методик.

- Науково-методичний твір «Тест-опитувальник психологічної проникливості». Саннікова О.П., Кисельова О.А. Заявка № 8648 від 01.10.2003; реєстрац. № 8831 від 24.11.2003. – 27 с.

Науково-методичний твір

- Науково-методичний твір «Тест-опитувальник комунікативної креативності». Саннікова О.П., Белоусова Р.В. Заявка № 8649 від 01.10.2003; реєстрац. № 8832 від 24.11.2003 – 36 с.

- Науково-методичний твір «Психодіагностичний модальнісний тест-опитувальник емпатії / Ольга Павлівна Саннікова. – Заявка № 8654 від 01.10.2003; реєстрац. № 8837 від 24.11.2003 – 21 с.

- Науково-методичний твір «Тест-опитувальник емпатичної спрямованості». Саннікова О.П., Оріщенко О.А. Заявка № 8656 від 01.10.2003; реєстрац. № 8839 від 24.11.2003. – 21 с.

Психологічні чинники, що блокують, гальмують розпізнавання своїх та чужих емоцій (алекситимія, нарцисизм, низький емоційний інтелект, слабка емоційна проникливість, замкненість, інтроверсія, сизотимія, певні форми психопатій, розлади власних емоцій, бар'єри спілкування тощо), Поняття про профайлінг.

Приклади методик.

- Торонтська алекситимічна шкала з 26 пунктів (Toronto Alexithymia Scale – TAS-26), що була запропонована в 1985 г. G. Taylor з співавторами (Taylor & Ryan & Bagby). Численні дослідження із застосуванням TAS довели

стабільність, надійність і валідність її факторної структури й відповідно результатів, що одержувались. TAS-26 складається з 26 питань, з яких деякі інтерпретуються у прямих значеннях, деякі – у зворотніх. Це, на думку авторів, дозволяє знизити установність відповідей обстежених.

- Науково-методичний твір «Тест-опитувальник діагностики показників переживання професійної кризи» / Саннікова О.П., Бринза І.В. Заявка № 8657 від 01.10.2003; реєстрац. № 8840 від 24.11.2003. – 26 с.

Завдання на самостійну роботу (тема 3):

1. Вести термінологічний словник.
2. Скласти список методик, що діагностують чинники розпізнавання емоцій.

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Розкрити значення і канали розпізнавання емоцій своїх та іншого.
2. Назвати та обґрунтувати соціально-психологічні чинники емоцій та почуттів.
3. Розкрити зміст психологічних чинників успішного, розпізнавання своїх емоцій та емоцій інших людей.
4. Схарактеризувати психологічні чинники, що блокують розпізнавання емоцій.
5. Навести приклади методик діагностики емоційної експресії особистості.
6. Розкрити поняття «профайлінг».
7. Дайте характеристику алекситимія.

Література:

Основна: 1, 2, 4 - 6, 7- 9, 10 12, 15, 16.

Допоміжна: 2, 3, 5, 8.

Змістовний модуль 2. Індивідуально-типологічні особливості емоційних явищ, неклінічні емоційні порушення, діагностика та корекція

Тема 4. Актуальні емоційні переживання. Актуальні (ситуативні) емоції та стійкі (поза ситуативні) емоційні явища: загальне поняття. Характеристика актуальних емоційних станів (активно-виборче відношення до об'єкта, що відбивається безпосередньо). Психологічна сутність емоцій.

Емоційні явища презентовані *актуальними* (ситуативними, «транзитними») емоціями, і *стійкою* схильністю до переживання емоцій певної модальності, тобто емоційністю. Перші характеризують **стани**, другі – **властивість** особистості.

Актуальні, ситуативні емоції презентують свідомості актуальні, активно-виборче відношення суб'єкта до безпосередньо відбиваного світу. Ситуативна емоція, що переживається, тобто та, що виникає в конкретних емоціогенних ситуаціях як актуальна емоційна реакція, реалізується в емоційних станах (тимчасових, мінливих, ситуативних суб'єктивних переживаннях).

Стойка властивість особистості - це емоційність - характеристика індивідуальності, що виражає стійку схильність до переживань емоцій певної

модальності й знака. Наприклад, схильність до переживання емоцій паттерна гніву, або радості, або страху, або суму. Більш докладно емоційність розглянемо пізніше.

Характеристика емоційних переживань, види, функції.

Страх та його прояви (афект, ажитація, ступор, паніка тощо).

Страх відчувається й сприймається людьми як загроза особистої безпеки. Він спонукує людей докладати зусиль, що спрямовані на запобігання загрози, усунення небезпеки. Страх може бути викликаний як фізичною, так і психологічною загрозою.

Страх — негативна емоція в ситуації реальної або уявлюваної небезпеки. Емоція страху сама по собі викликає ще більший страх, а переживання страху ще більше її підсилює, доводячи до екстремальної стадії жаху. Жах — це максимальний ступінь переживання страху, що підсилює самого себе за рахунок повторюваної циркуляції цього переживання в психіці.

Як філософське поняття «страх» уведене С. Кьєркегором. На його думку, страх має двоїсту природу реагування. Коріння двоїстої природи лежало у взаємодії мотиву до втечі, обумовленого страхом, і мотиву до наближення, дослідження, обумовленого інтересом.

Виділяють дві основні функції страху:

- мотивація когнітивних і поведінкових актів (первинна функція страху, що сприяє зміцненню безпеки й почуттю впевненості);
- адаптивна мотивація (змушує людину шукати способи захисту від можливої загрози).

Залежно від походження виділяють 4 виду страху.

Біологічний страх - викликається безпосередньою загрозою життю. Погроза може виходити ззовні (обмін речовини й енергії із середовищем), або зсередини організму (порушенні метаболізму, киснева недостатність, спрага, голод, інфаркт, бронхіальна астма тощо).

Соціальний страх - людина не може жити й розвиватися поза взаємодією з іншими людьми, а виключення його із соціального світу (соціальна смерть) рівняється біологічної смерті.

Моральний страх - інтеракція з оточенням, виконання певних ролей і норм поведінки, оцінка самого себе відповідно реакції оточення впливають стабілізуючим образом на емоційне відношення до самого себе.

Дезінтеграційний страх - переживання страху супроводжується почуттям непевності, незахищеності, неможливості контролювати ситуацію.

Механізми психологічного захисту.

Небажані емоції можна перебороти або знизити їхню виразність за допомогою стратегії, названої **механізмами захисту**. З. Фройд виокремив кілька таких захистів.

Втеча — це фізична або уявна втеча від надто важкої ситуації. У маленьких дітей це найпоширеніший захисний механізм,

Ідентифікація — процес присвоєння установок і поглядів інших людей. Людина переймає установки сильних в її очах людей. Стаючи схожою

на них, вона менше відчуває свою безпорадність, що зумовлює зниження тривоги.

Проекція – це приписування власних асоціальних думок і вчинків комусь іншому.

Зсув – підміна реального джерела гніву чи страху кимсь або чимсь. Типовим прикладом такого захисту є непряма фізична агресія (виміщення зла, досади на об'єкті, що не має стосунку до ситуації).

Заперечення – це відмова визнати, що якась ситуація або якісь події мають місце. Мати, наприклад, відмовляється вірити, що її сина вбили на війні, дитина у разі смерті улюбленої тваринки робить вигляд, начебто вона усе ще живе й спить із нею вночі. Цей вид захисту більш характерний для маленьких дітей.

Витіснення – крайня форма заперечення, несвідомий акт стирання в пам'яті жахливої чи неприємної події, яка спричиняє тривогу, негативні переживання.

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

Реактивні утворення – поведінка, протилежна до наявних думок і бажань, які викликають тривогу, з метою їхнього маскування. Вона властива більш зрілим дітям, а також дорослим. Наприклад, прагнучи сховати свою закоханість, людина виявлятиме до об'єкта обожнювання недружелюбність, а підлітки – і агресивність.

Поняття про методику психологічної діагностики індексу життєвого стилю.

Для діагностики психологічних захисних механізмів традиційно використовувалася, в основному, проєктивна техніка, зокрема, тест Роршарха, ТАТ, «тест руки», ММРІ, іноді створювалися опитувальники, причому без подальшої стандартизації. Основним недоліком цих методик було те, що відомості про механізми психологічних захистів (МПЗ) були не впорядковані, випадкові, виявляли вузький спектр показників. Для дослідження специфіки психологічних захистів («захисних переваг») рекомендуємо обрати найбільш адекватний інструмент - методику «Індекс життєвого стилю» (LSI або ИЖС), уперше описану в 1979г. Ця методика створена на основі психоеволюційної теорії Р. Плутчика і структурної теорії особистості Г. Келлермана.. Методика LSI цілеспрямовано багатовимірна, що дає можливість діагностувати усю систему МПЗ (а не тільки її окремі показники); дає можливість одночасно оцінити, з одного боку, міру напруженості кожного з механізму психологічного захисту, з іншої - виявити базальні, основні.

Завдання на самостійну роботу (тема 4):

1. Вести термінологічний словник.
2. Проаналізувати структуру та характеристику емоцій за К. Ізардом.
3. Дати загальне визначення таким поняттям як: Тривога. Фрустрація. Горе. Агресія. Провина. Радість. Ненависть. Заздрість. Образа та ін.

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Навести визначення актуальним (ситуативним) емоціям.
2. Надати характеристику стійким (поза ситуативним) емоційним явищам.
- 3 Розкрити основні характеристики страху.
4. Виділіть та поясніть основні функції страху.
5. Дати загальне визначення таким поняттям як: Тривога. Фрустрація. Горе. Агресія. Провина. Радість. Ненависть. Заздрість. Образа та ін.
6. Розкрити зміст механізмів психологічного захисту.
7. Дати поняття про методику психологічної діагностики індексу життєвого стилю.

Література:

Основна: 1- 6, 10, 14, 15.

Допоміжна: 5, 6, 8, 11, 13.

Тема 5. Стійкі емоційні переживання. Психологія емоційності.
Співвідношення актуальних та стійких емоційних характеристик. Емоційність як психологічна складова темпераменту. Історія виникнення та сучасні дослідження теорії емоційності. Типи емоційності.

Системний аналіз емоційності:

1. З позицій континуального підходу емоційність розглядається як усталене, інтегральне, структурне утворення особистості, яке характеризується певним сполученням її різнорівневих показників. Емоційність – це комплекс індивідуально-стійких властивостей, які відображають особливості виникнення та протікання емоційних переживань та характеризують стійке відношення до оточуючого світу і особливості взаємодії з ним.

2. На відміну від актуальних або ситуативних (транзитних) переживань (емоційних реакцій або емоційних станів) емоційність характеризує позаситуативну, стійку схильність до переживань емоцій певного характеру, модальності;

3. В структурі емоційності виділяється цілий комплекс властивостей, які містять:

а) *динамічні* параметри (формально-динамічний рівень): сила, інтенсивність, тривалість, швидкість виникнення, протікання та зміни емоційних переживань, експресія та інш.;

б) *якісні* характеристики, що несуть інформацію про модальність (паттерни емоцій: «радість», «гнів», «страх», «печаль»), і знак домінуючих емоцій (додатній - задоволення-радість, від'ємний – незадоволення - страх, гнів, печаль);

в) *змістовні* характеристики емоційності, що пов'язані з особистісними цінностями, мотиваційною спрямованістю (змістовно-особистісний рівень);

г) *соціально-імперативні* характеристики емоційності, що зумовлені включенням людини в соціальні зв'язки, впливом реального соціального середовища, суспільства, традицій, культури.

Слід наголосити, що розподіл показників емоційності за означеними рівнями є умовним: емоційність, як і кожна риса особистості містить в собі частку динамічного, змістовно-особистісного, соціально-імперативного в різних пропорціях. Прийняте ж розділення правомірно тільки в цілях аналізу, оскільки кожна з вказаних сторін особистості, а саме, формально-динамічна, змістовна, імперативна має свою специфіку, свої критерії оцінки і свої прояви в діяльності та поведінці. Важливо відзначити, що відносини між означеними аспектами особистості завжди є діалектичними.

4. В структурі емоційності важливішими в сукупності всіх параметрів є якісні компоненти (модальність Р «радість», Г «гнів», С «страх», П «печаль», СП «спокій»), тому що саме вони містять психологічну сутність емоцій – відношення до об'єкту, який відображується.

При цьому емоційний портрет кожної людини - це простір певного перетину означених характеристик емоційності. Це поєднання утворює певне «ядро» в багатовимірному просторі всіх характеристик. Домінування однієї або декількох модальностей складає індивідуальний тип емоційності, відповідно, мономодальний (п'ять типів) або полімодальний. Число вірогідних полімодальних типів обчислюється десятками (N - факторіал).

5. Стійка схильність до переживань емоцій певної модальності, що характеризує тип емоційності, визначає вихідний рівень, «поріг» емоційної чутливості, на фоні якого розгортаються актуальні (ситуативні, транзитні) емоційні переживання.

Обґрунтування детермінаційних тенденцій емоційності стосовно актуальних емоцій. При дослідженні емоційності в контексті особистісного підходу встановлено, що емоційність як *риса особистості*, що сформувалася до певного моменту психічного розвитку під впливом як біологічних (конституція, властивості нервової системи), так і соціальних (процес життєдіяльності) факторів, системо утворююче впливає на формування різних рівнів розвитку особистості. Емоційність задає границі й діапазон власних реакцій індивіда на навколишню дійсність, що проявляється в індивідуальних стилях діяльності, у якісно-кількісній комбінації різних рис особистості. Отже, емоційність розглядається як глобальна властивість особистості, у просторі якого протікають усі психічні процеси й стани, як фокус перетинання всіх вхідних у неї модальностей, як результат і підсумок генетичного й середовищного (онтогенетичного) розвитку. Емоційність як стійка характеристика виступає як тло, впливаючи на емоційний поріг, на чутливість до переживань актуальних емоцій певної модальності. Саме тому *стійкі* індивідуально-типові особливості емоційності слід вивчати й ураховувати як при діагностиці *актуальних (транзитних)* емоційних станів, так і при їхній корекції.

Загалом **психологічна сутність емоцій полягає:**

- а) у відношенні до об'єкта (позитивному або негативному);
- б) у способі взаємодії з ним (активному або пасивному);
- в) у спрямованості (на об'єкт або від нього).

У різних модальностей зустрічаються різні комбінації зазначених характеристик. Традиційно в психології, в основному прийнята така схема (див. табл. 3).

Таблиця 3

Психологічна сутність емоцій			
	Відношення	Спосіб взаємодії з об'єктом	Спрямованість
Р	«+» позитивне	активний	на об'єкт
Г	«-» негативне	активний	на об'єкт (проти)
С	«-» негативне	пасивний	від об'єкта
П	«-» негативне	пасивний	від об'єкта

При дослідженні цих комбінацій виявлено, що зв'язки між ними складні й суперечливі. Зокрема, це стосується способу взаємодії з об'єктом: усі без винятку модальності по-різному (і активно й пасивно) взаємодіють із об'єктом. Про вектор спрямованості на об'єкт або від нього можна говорити лише у випадку активної з ним взаємодії (див. табл. 2).

Методи та оригінальні методики діагностики емоційності як стійкої властивості особистості та рис особистості, пов'язаних з її показниками. Зв'язок показників емоційності з іншими рисами особистості (з ризикованістю, агресивністю, авантюристю, конфліктністю, товариськістю, впевненістю в собі, схильністю до переживання провини, образи, заздрисності тощо) втілено у розробках таких українських *авторських* стандартизованих методиках, як:

- Науково-методичний твір «Психодіагностичний чотирьохмодальнісний тест-опитувальник емоційності» (самооцінна та експертна версії) / Ольга Павлівна Саннікова. – Заявка № 8664 від 30.09.2003; реєстрац. № 8828 від 24.11.2003. – 30 с.

- Науково-методичний твір «Ситуаційний тест-опитувальник емоційності сім'ї» / Ольга Павлівна Саннікова, Ірина Григоріївна Кошлань. – Заявка № 8653 від 01.10.2003; реєстрац. № 8836 від 24.11.2003 – 28 с.

Завдання на самостійну роботу (тема 5):

1. Вести термінологічний словник.

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Навести визначення емоційності
2. Навести основні позиції системного аналізу емоційності.
3. Розкрити психологічну сутність емоцій.
4. Назвати основні методи дослідження емоційної сфери особистості
5. Навести приклади психодіагностичних методик, що діагностують особливості емоційної сфери особистості.

Література:

Основна: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10 - 13, 16.

Допоміжна: 2, 3, 5, 8, 9, 11.

Тема 6. Неклінічні порушення індивідуально-типових особливостей емоційної сфери особистості, їх діагностика та шляхи корекції.

Розлади сили (виразу) емоцій,

Сензитивність (емоційна гіперестезія) – підвищена емоційна чутливість, уразливість.

Емоційна холодність – нівелювання виразності емоцій у вигляді рівного, холодного відношення до всіх подій, незалежно від їхньої емоційної значимості.

Емоційна тупість – слабкість, збідніння емоційних проявів і контактів, оскуднення почуттів, що доходить до байдужості.

Апатія – байдужність, повна відсутність почуттів, при якому не виникають бажання й спонування. Частіше спостерігається почуттєве притуплення, при якому емоції стають тьманими, бідними. Переважною емоцією при апатії є байдужість.

Порушення адекватності:

Емоційна амбівалентність – одночасне співіснування антогоністичних емоцій, що обумовлюють непослідовність мислення й неадекватність поведінки.

Емоційна неадекватність – виникнення емоції, що не відповідає якісно її подразнику, що змістовно викликає протиріччя.

Патологічно підвищений настрій.

Гіпертимія – болісно підвищений настрій, що супроводжується почуттям радості, сили, енергетичного підйому («веселість, що бризкає через край»).

Ейфорія – болісно підвищене настрій, що супроводжується почуттям задоволення, комфорту, благополуччя, розслабленості, перешкоджає пізнавальним процесам.

Морія – веселе порушення з пустотливістю, дитячістю, пустощами, схильністю до плоских і грубих жартів

Патологічно знижений настрій:

Гіпотимія – болісно знижений настрій, переживане як, смуток, сум, зневіра, пригніченість, пригніченість, скорбота, почуття безвихідності, що супроводжується почуттям фізичного неблагополуччя, пасивності, безпорадності, суїцидними думками й учинками.

Дисфорія – болісно знижений настрій, що супроводжується дратівливим-тужно-злісним, похмурим почуттям. Виникає й кінчається раптово. Може тривати годинником або днями. Під час дисфорії хворі схильні до агресивних дій.

Тривога – гіпотимія в комбінації з очікуванням нещастя й почуттям внутрішнього напруження, внутрішнім хвилюванням, занепокоєнням, напругою, почуттям томливого очікування прийдешнього лиха, розпачем, побоюваннями за долю рідних.

Депресивний синдром. Депресія – одне з найпоширеніших розладів, що зустрічаються як у психіатричній, так і в загальносоматичній практиці (3-6% у популяції). Основу депресивного синдрому становить депресивна тріада, що включає: а) болісно знижений настрій, б) *идеаторны* й в)

психомоторні порушення у вигляді загальної загальмованості (хоча принципово їх характер залежить від характеру зниженого настрою).

Особливості емоційної сфери при психопатіях (за Петром Борисовичем Ганнушкіним, 1875-1933 рр.). Особливості емоційної сфери груп: циклоїдів, астеніків, шизоїдів, параноїків, епілептоїдів, істероїдів, нестійких психопатів, антисоціальних та конституційно-дурних психопатів. Емоційні порушення при алкогольній залежності.

Кризові й дезадаптивні психічні стани. Із психологічної точки зору криза розглядається як невдала спроба подолання, під якою розуміють реакції на загрозливі проблеми або ситуації.

Під життєвими подіями, що ведуть до кризи, розуміють «події, що створюють потенційну або активну погрозу задоволенню фундаментальних потреб, що й ставлять перед людиною проблему, від якої він не може піти і яку не може дозволити в короткий час і звичним способом» (Ф.Е. Василюк, 1984; G. Caplan, 1963; G.F. Jacobson, 1974).

Дезадаптація позначає катастрофу процесів взаємодії людини з навколишнім середовищем. Дезадаптація - це процес, що протікає поза патологією й пов'язаний з відвиканням від одних звичних умов життя й відповідно звикання до інших.

Психічні стани в надзвичайних умовах. Інтенсивний *страх* створює ефект «тунельного сприйняття», сильно обмежуючи сприйняття, мислення й свободу вибору індивіда. Страх може бути результатом когнітивної оцінки ситуації як потенційно небезпечної. Розумові процеси становлять самий великий, найпоширеніший клас активаторів страху. Індикатори страху та інших емоцій (експресивні й моторні акти).

Афект (від лат. affectus - щирсердечне хвилювання, пристрасть) - сильне й відносно короткочасне емоційне переживання, що супроводжується різко вираженими руховими й вісцеральними проявами. Будь-яка емоція (позитивна або негативна) і почуття (позитивне або негативне) можуть переживатися в афективній формі. Зовні афект проявляється в різко виражених рухах, бурхливих емоціях, супроводжується змінами у функціях внутрішніх органів, втратою вольового контролю.

На думку Л. С. Виготського (1983). до виникнення афекту приводить гостроконфліктна ситуація, у якій індивід для порятунку свого життя повинен діяти, по не знає, як і що робити.

Ажитований стан. У відповідь на подразники, що сигналізують про небезпеку для життя, на перший план виступають занепокоєння й *тривога*. Порушення виражається в метушливості, можливості здійснювати тільки прості автоматизовані акти під впливом випадкових подразників, що потрапили в поле зору. Ажитация характеризується сильною безладною руховою активністю. Порушується здатність розуміння складних відносин між явищами, що вимагає суджень і умовиводів, розумові процеси вповільнені.

Стан ступору. В умовах погрози для життя ступор характеризується раптовим заціпенінням, застиганням на місці в тій позі, у якій людина перебувала в момент одержання звістки про аварію, катастрофу, стихійне лихо

тощо, при цьому інтелектуальна діяльність зберігається. Ступор проявляється в напруженій скруті пози, рухів і мови.

Паніка. Одним з найбільш характерних емоційних станів, зокрема, в екстремальних умовах є паніка. Вона характеризується дефектами мислення, втратою свідомого контролю й осмислення подій, що відбуваються, переходом на інстинктивні захисні рухи, дії, які можуть частково або повністю не відповідати ситуації. По масштабності паніка може бути: індивідуальна - піддано один конкретний індивід; групова - від двох-трьох до декількох десятків і сотень людей (якщо вони розрізнені); масова — тисячі або набагато більше людей; масової слід уважати паніку, коли в обмеженому, замкненому просторі (на кораблі, у будинку та ін.) нею охоплена більшість людей незалежно від їхнього загального числа.

Паніка - це тимчасове переживання гіпертрофованого страху, що обумовлює некеровану, нерегульовану поведінку людей, іноді з повною втратою самовладання.

В.О. Моляко (1992) окремо виділяє існування схованої паніки, образною моделлю якої може служити айсберг. Даний стан уперше був відзначений як феномен «післячорнобильської» паніки, і сьогодні воно поширюється на інші техногенні катастрофи, стихійні лиха й терористичну погрозу.

Стрес і психічна адаптація. Поняття еустресу та дистресу. Стадії розвитку стресу за Г. Сельє.

Стрес - це неспецифічна реакція організму на пропоновані йому вимоги в рамках загального адаптаційного синдрому.

Адаптація — це динамічний процес, завдяки якому рухливі системи живих організмів, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування, розвитку й продовження роду. Саме механізм адаптації, вироблений у результаті тривалої еволюції, забезпечує можливість існування організму в постійно мінливих умовах середовища.

Психічна адаптація - процес установаження оптимальної відповідності особистості й навколишнього середовища в ході здійснення властивої людині діяльності.

Загальний адаптаційний синдром - це сукупність адаптаційних реакцій організму захисного характеру, на значне по силі й тривалості несприятливий вплив.

Початком твердження основ теорії стресу вважають знамениту статтю Г. Сельє «Синдром, викликаний різними агентами, що ушкоджують », 1936 р. Стрес – це загальна неспецифічна реакція організму на вплив стрес-агентів.

Сучасний підхід:

Стрес – цей особливий стан психіки, організму в цілому, обумовлений широкою мобілізацією функціональних резервів для подолання якого-небудь стресового (часто екстремального) впливу.

Еустрес припускає виникнення бажаного, тобто позитивного ефекту.

Дистрес - виникнення негативного ефекту.

Стадії розвитку стресу (Г. Сельє)

I. Аллярм – реакція (стадія тривоги)

II. Підвищеної (перехресної) резистентності (стадія опору)

III. Виснаження (порушення адаптаційного процесу)

Професійний стрес і механізми його формування - це стан людини, що виникає в результаті впливу стресогенних факторів у процесі професійної діяльності. Професійне здоров'я - це здатність організму зберігати компенсаторні й захисні властивості, що забезпечують професійну надійність і працездатність у трудовій діяльності

Посттравматичні стресові розлади. Психічна травма - це шкода, що нанесена психіці людини, яка опинилася в екстремальній ситуації, яка випробовує загрозу життю, здоров'ю своєму, або близьких людей. Слідом за подібними травматичними подіями може розвиватися посттравматичний стресовий розлад.

Гостру стресову реакцію (ГСР) виявляють у людей, що пережили психічну травму або зазнали впливу надзвичайного фактора не пізніше 4 годин після впливу (стресовий шок).

Методи та методики діагностики емоцій та їх розладів у звичайних та надзвичайних умовах.

Слід звернути увагу на те, що людям у гострому стресовому розладі ГСР (стані переживання емоційної й розумової дезорганізації) психодіагностика, процедура надання психологічної допомоги мають свою специфіку - нестача часу, емоціогенність ситуацій призводить до неможливості використання стандартних діагностичних і корекційних процедур. Психодіагностика спирається на використання L-технік та малоформалізованих методик, де знання й досвід психолога є провідним фактором.

Важлива вимога до поведінки психолога у таких умовах - формування психологічної стійкості. Психологічна стійкість - це устояна система психологічних якостей і властивостей особистості, що дозволяє зберігати здатність до надійної й ефективної діяльності в особливих і екстремальних умовах. Структура психологічної стійкості (компоненти): мотиваційний, емоційний, пізнавальний, вольовий, інтелектуальний, операціональний (моторний).

Фактори, що впливають на психологічну стійкість: зона стабільності; психофізіологічний статус; професійні навички; навички самодіагностики й саморегуляції й ін.; знання особливостей поведінки людини в ЕС.

Психодіагностичні методики, що діагностують чинники й предиктори емоційного здоров'я:

- Науково-методичний твір «Тест-опитувальник якісних показників агресивності» / Ольга Павлівна Саннікова, Інна Степанівна Мазоха. Заявка № 19386 від 14.11.2006; реєстрац. № 19171 від 10.01.2007. – 26 с.

- Науково-методичний твір «Тест-опитувальник якісних компонентів схильності до ризику (ризик-риси) / Ольга Павлівна Саннікова, Світлана Валентинівна Бикова. Заявка № ; реєстрац. № 24519 від 22.05.2008.- 26с.

- Науково-методичний твір «Тест-опитувальник схильності до самозмін» / Ольга Павлівна Саннікова, Діана Вікторівна Лущикова. реєстрац. № 25058 від 24.07.2008. – 30 с.

- Науково-методичний твір «Тест-опитувальник самооцінки почуття власної гідності» / Ольга Павлівна Саннікова, Людмила Борисівна Кадишева. Заявка № ; реєстрац. № 29691 від 31.07.2009 р.- 28с.

Та інші авторські українські методики.

Завдання на самостійну роботу (тема 6):

1. Вести термінологічний словник.
4. Дати коротку характеристику особливостям емоційної сфери при психопатіях (за Петром Борисовичем Ганнушкіним, 1875-1933 рр.).

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Розкрити зміст емоційного здоров'я
2. Назвати та обґрунтувати основні чинники й предиктори емоційного здоров'я
3. Розкрити зміст розладам *сили емоцій, адекватності (емоційна амбівалентність, емоційна неадекватність), стійкості емоцій.*
4. Розкрити особливості порушення настрою
- 5. Розкрити психологічну сутність емоцій**
6. Надати загальну характеристику депресивного синдрому.
7. Розкрити поняття стресу, психічної адаптації, еустресу та дистресу.
8. Дати характеристику факторам психологічної стійкості.

Література:

Основна: 1 -7, 10, 11, 13-16.

Допоміжна: 2, 3, 5, 8, 11, 13, 15, 16.

Тема 7. Науково верифіковані методи та техніки регуляції емоційної сфери особистості.

Предмет психокорекції та психотерапії. Групові та індивідуальні форми психотерапії. Основні цілі, завдання та принципи психокорекційної роботи. Психологічна корекція як сфера діяльності практичного психолога. Види психокорекції. Основні психотерапевтичні напрями та концепції : психодинамічною, класичний психоаналіз З. Фрейда, індивідуальний психоаналіз А. Адлера, аналітична психотерапія К.Юнга.

Гештальттерапія, основні поняття. Гештальт-Терапія – самий універсальний напрямок психотерапії, що дає основу для будь-якої роботи із внутрішнім світом – від боротьби з дитячими страхами до коучингу перших осіб. Гештальт-Терапія сприймає людину як цілісне явище, у якому одночасно й постійно є свідоме й несвідоме, тіло й розум, любов і ненависть, минуле й плани на майбутнє. І все це – тільки тут і зараз, оскільки минулого вже немає, а майбутнє ще не настало.

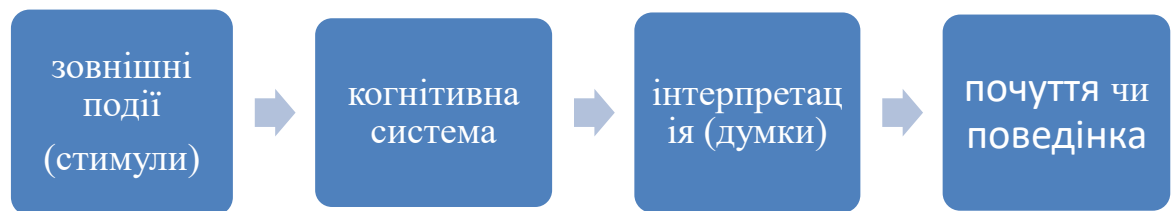
Людина так улаштована, що не може існувати ізольовано, як «річ у собі». Зовнішній мир аж ніяк не ворожий нам (як стверджував психоаналіз), навпаки, він є тим середовищем, яке нас харчує й у якому тільки можливе наше життя. Тільки в контакті із зовнішнім світом ми можемо обрати те, чого нам не вистачає, і віддати те, що нас переповняє. Коли цей взаємообмін порушується, ми застигаємо й життя стає схожа на занедбану арену цирку, де давно згасло світло, пішли глядачі, а ми звично все ходимо й ходимо по колу.

Ціль гештальт-терапії навіть не в тому, щоб усвідомити, чому ми ходимо по цім колу, а в тому, щоб відновити волю у відносинах зі світом: «ми вільні йти й вертатися, бігати по колу або спати під відкритим небом».

Когнітивна терапія Бека. Когнітивна психотерапія (англ. Cognitive therapy) - один з напрямків сучасного когнітивно-біхевіорального напрямку в психотерапії. Автор - Аарон Бек (1967). Суть напрямку в тому, що всі проблеми створюються негативним мисленням. Когнітивна терапія в баченні Бека - це структуроване навчання, експеримент, тренування в ментальному й поведінковому планах, покликані допомогти пацієнтові опанувати наступними операціями:

- виявляти свої негативні автоматичні думки;
- знаходити зв'язок між знаннями, афектами й поведінкою.

Все починається з інтерпретації людиною зовнішніх подій, за схемою:



«Людські думки визначають його емоції, емоції зумовлюють відповідну поведінку, а поведінка в свою чергу формує наше місце в навколишньому світі». «Справа не в тому, що світ поганий, а в тому, як часто ми бачимо його таким» (А. Бек).

Якщо інтерпретації і зовнішні події сильно розходяться, це веде до психічного розладу та патології. А. Бек, спостерігаючи хворих з невротичної депресією, звернув увагу на те, що у їхніх переживаннях постійно звучали теми поразки, безнадії та неадекватності. Бек встановив, що депресія розвивається у людей, які сприймають світ у трьох негативних категоріях:

1. негативний погляд на сьогодення: що б не відбувалося, депресивна людина зосереджується на негативних сторонах, хоча життя і надає певний досвід, який приносить задоволення більшості людей;
2. безнадія щодо майбутнього: депресивний пацієнт, малюючи майбутнє, бачить в ньому тільки похмурі події;
3. знижене почуття власної гідності: депресивний пацієнт бачить себе неспроможним, негідним і безпорадним.

А. Бек склав поведінкову терапевтичну програму, де використовуються самоконтроль, рольова гра, моделювання, домашні завдання та ін.

Клієнт і терапевт повинні прийти до угоди про те, над якою проблемою їм доведеться працювати. Саме вирішення проблем (!), а не зміна особистісних характеристик або недоліків пацієнта. Терапевт повинен бути дуже емпатийним, природним, конгруентним (принципи, взяті з гуманістичної психотерапії К. Роджерса); не повинно бути директивності.

Клієнт-центрована терапія Карла Роджерса.

У своїй психотерапевтичній практиці **К. Роджерс** застосував терапію, **«центровану на клієнті»**. Цей психотерапевтичний підхід спирається на досвід клієнта і ставить його в центр взаємодії з психологом. При цьому сам клієнт бере на себе відповідальність за розв'язання життєвих проблем, що турбують його. Психотерапевт лише виконує функцію консультанта, що створює теплу емоційну атмосферу, у якій клієнту легше розібратися у своїх труднощах. Взаємини між психологом і клієнтом будуються за принципом *«людина - людина»*. Велике значення має не те, що говорить психолог, а те, який він є, тобто особистість самого психолога. Почуття симпатії або антипатії, яке виникає між психологом і клієнтом, найчастіше обумовлює результат взаємодії.

Згідно з **К. Роджерсом**, психолог не веде за собою, а супроводжує, створюючи умови для відчуття безпеки. Він не думає за пацієнта, а думає та оцінює разом із ним; не дає порад і інструкцій, а за допомогою емпатії ненав'язливо полегшує, прискорює процес самоактуалізації. Особливою манерою бесіди психолог створює умови для спокійного, цілеспрямованого монологу - клієнт говорить і міркує ніби сам із собою. При цьому психолог тільки вставляє слова, які свідчать про його зацікавленість і утримують бесіду в руслі суттєвих питань. Тим самим клієнта спонукають до правильного формулювання своїх проблем, і часто він сам знаходить вихід із ситуації, конструюючи правильний мотив. Власний, досить переконливий і конкретний мотив стає найкращим стимулом для діяльності, яка веде до психічної рівноваги.

У результаті зменшується тривожність, підвищується внутрішня узгодженість особистості клієнта. По мірі розвитку здатності поважати себе він стає все більш здатним поважати й цінувати інших людей. Таким чином, основна увага в клієнт-центрованому підході концентрується не на проблемах людини, а на ній самій, на її Я.

Головна мета корекційного впливу - допомога в особистісному зростанні, розвитку, завдяки якому людина сама розв'язує свої проблеми.

Створення стосунків між психологом, психотерапевтом і клієнтом, характеризуються такими трьома найважливішими позиціями, як безумовним позитивним відношенням, емпатією і конгруентністю, К. Роджерс вважав основою *«клієнт-центрованою терапією»* (клієнт-орієнтованою) і фундаментом лікування пацієнтів, а точніше клієнтів (автором обраний саме цей термін, щоб підкреслити провідну роль самого клієнта в психотерапевтичному процесі і результаті). Ця позиція відома в психології як *«тріада Роджерса»*. К. Роджерс вказував, що ця тріада є достатньою і необхідною умовою терапевтичної зміни, розвитку особистості клієнта, причому закликав розглядати ці умови не як техніки, а як установки психотерапевта, як характеристики його особистості

Логотерапія В.Франкла. Логотерапія та екзистенційний аналіз

Концепція логотерапії та екзистенційного аналізу Віктора Франкла базується на критичному аналізі теорії Зігмунда Фрейда та індивідуальної психології Альфреда Адлера. Франкл побачив, що поза увагою залишається

духовний вимір людини в цих підходах, тому він вважав їх «редукціоністськими»: обмеженими рівнем психофізичного.

Під «логосом» В. Франкл насамперед мав на увазі «сенси». «Логотерапія» означає підтримку в пошуку сенсу. Для В. Франкла «існування» — це специфічний спосіб життя людей, а саме їхня здатність приймати позицію щодо доленосних фізичних, психічних, соціальних, економічних і культурних умов свого життя. «Аналіз існування» означає ведення до усвідомлення поточних умов існування та підтримку зусиль для творчого впливу на них у свободі та особистій відповідальності. Для Франкла діє наступне: людина не прив'язана до свого фактичного буття, а створена для можливого буття іншим. «Існування» не є статичним фактом, а динамічним процесом у постійному розвитку.

В основі підходу до особистості В. Франкл визначив три основні поняття: «свобода волі», «воля до сенсу» і «сенси життя». За В. Франклом, питання про сенси життя є природним для сучасної нормальної людини. І саме те, що людина не прагне до його набуття, не бачить шляхів, до цього провідних, виступає основною причиною психологічних труднощів і негативних переживань типу відчуття безглуздості, нікчемності життя. Головною перешкодою виявляється концентрація людини на самому собі, невміння вийти за межі себе, до іншої людини або до сенсу.

Сенси, за В. Франклом, існують об'єктивно в кожному моменті життя, в тому числі і в самому трагічному. Психолог не може дати людині цей сенси, у кожного він свій. Але психолог в силах допомогти клієнту його усвідомити. Як правило, втрата сенсу життя відбувається при сильних психотравмуючих подіях: загибелі близьких людей, участі у військових діях, тощо. Отже, завданням логотерапії виступає допомога людині в здобутті сенсу життя.

Завдання на самостійну роботу (тема 7):

1. Вести термінологічний словник.
4. Надати коротку характеристику новим психотерапевтичним підходам, спрямованим на корекції емоційної сфери особистості

Відповіді на питання для самоперевірки:

1. Розкрити поняття психологічної корекції як сфери діяльності практичного психолога
2. Розкрити зміст проєктивному підходу до психокорекції емоцій
3. Схарактеризувати особливості куклотерапії, казкотерапії
4. Розкрити психологічну сутність ігротерапії, психодрами, арттерапії
5. Дати характеристику музикотерапії, танцювальної терапії.

Література:

Основна: 1 - 7, 10-13, 15.

Допоміжна: 2, 3, 5, 7, 8, 11 - 14.

Здобувач при виконанні ІНДЗ повинен дотримуватися принципів академічної доброчесності, не допускати академічний плагіат та інші форми академічної недоброчесності, визначені законодавством України.

Відповідно до статті 42 Закону України «Про освіту» порушенням академічної доброчесності вважається:

академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості) та/або відтворення опублікованих текстів (оприлюднених творів мистецтва) інших авторів без зазначення авторства;

самоплагіат – оприлюднення (частково або повністю) власних раніше опублікованих наукових результатів як нових наукових результатів;

фабрикація – вигадкування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі або наукових дослідженнях;

фальсифікація – свідомо зміна чи модифікація вже наявних даних, що стосуються освітнього процесу чи наукових досліджень;

списування – виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання, зокрема під час оцінювання результатів навчання;

обман – надання завідомо неправдивої інформації щодо власної освітньої (наукової, творчої) діяльності чи організації освітнього процесу; формами обману є, зокрема, академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація та списування.

7. ФОРМИ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ

Розподіл балів, які отримують студенти за результатами поточного і підсумкового контролю (залік)

Поточний контроль (практичні заняття, самостійна робота)			ІНДЗ	Сума
Теми	Бали	Разом	0-10	0-100
Тема 1	0-10	0-90		
Тема 2	0-10			
Тема 3	0-10			
Тема 4	0-10			
Тема 5 (2 пр.)	0-20			
Тема 6	0-10			
Тема 7 (2 пр.)	0-20			

Шкала оцінювання за всіма видами контролю:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Зараховано
82-89	B	Зараховано
74-81	C	
64-73	D	Зараховано
60-63	E	

35-59	FX	Не зараховано
0-34	F	Не зараховано

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Адаменко М. І., Бейлін М. В. *Основи наукових досліджень*. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2014. 188 с.
2. Лазуренко О. О. *Психологія емоцій*: [підручник]. К. : Книга плюс, 2018. 264 с.
3. Кириленко Т. С. Індивідуальні відмінності у переживанні психотравмувальних ситуацій. *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія»*. 2014. Вип. 33. С. 176-187.
4. Носенко Е. Л., Опихайло О. Б. *Почуття гумору як ознака доброчинності особистості та емоційна сила її характеру*: [монографія]. К. : Освіта України, 2016. 189 с.
5. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. *Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху*. К. : Освіта України, 2016. 182 с.
6. Саннікова О. П. Континуально-ієрархічна модель емоційності. *Наука і освіта*. 2014. № 1/СХVIII. Одеса. С. 44-50.
7. Саннікова О. П., Саннікова А. О. *Сценічні бар'єри : диференціально-психологічний підхід* : [монографія]. Одеса : ВМВ, 2014. 238 с.
8. Саннікова О. П. Психологічна проникливість як інструмент осягнення сутності іншої людини. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. № 2 (10). С. 119-123.
9. Саннікова О. П., Жень Чжун. Суб'єктивні уявлення про особливості розпізнання емоційного світу іншої людини. *Наука і освіта*. 2018. № 9-10/CLXXIV-CLXXV. С. 106-110.
10. Саннікова О. П. Одноцілість актуальних та усталених емоційних переживань. *Сучасна психологія особистості: теорія та практика: Матеріали Всеукраїнської науково-практ. конференції «Проблеми сучасної психології особистості» (21 березня 2019 р.)*. Одеса: ВМВ, 2019. С.3-9.
11. Саннікова О. П. Емоційна диспозиція як чинник переживання стресу. Психологічний потенціал особистості: розвиток та його реалізація. *Матеріали Всеукраїнської конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених «Сучасні технології діагностики та розвитку особистості» (м. Одеса, 18 лютого 2021 р.)*. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2021. С. 5-11.
12. Саннікова О. П. Емоційна проникливість як предиктор емоційного інтелекту. *Науковий журнал «Наукові перспективи». Серія «Психологія»*. 2022. № 9 (27). С. 357-371. Доступ : [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-9\(27\)-357-371](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-9(27)-357-371).
13. Емоційне здоров'я і конгруентність: проблеми детермінації. *Наука і освіта*. 2024. № 1. С. 68-74.
14. Чудасва Н. В., Шулдик Г. О. *Емоційний світ людини* : [навч. посібник]/ 2- ге вид. доповн. Умань : ВПЦ «Візаві», 2017. 126 с
15. Титаренко Т. М. *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя*: [монографія] / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
16. Sannikova O. P. Individual-typical variations of narcissism. *Наука і освіта*. 2017. № 11/CLXIV. Одеса. С. 179-186.

Допоміжна література

1. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. *Курс лекцій з вибіркової дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю*. Дніпропетровськ : ТОВ «Акцент ПП», 2016. 114 с.
2. Саннікова О. П. Детермінаційні тенденції емоційності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: зб. наукових праць*. 2009.

№ 26 (50). Част. I. С. 114-123.

3. Саннікова О. П., Жень Чжун. Особливості експресії осіб з різною схильністю до алекситимії. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки : збірник наукових праць*. 2020. Том 12, № 9(54). С. 131-142.

4. Саннікова О.П. Прояви неклінічного нарцисизму: пошук індивідуальних відмінностей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : збірник наукових праць*. № 16(61). К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. С. 87-98.

5. Саннікова О. П. Емоційні явища : стани і властивості. *Наука і освіта. Спецвипуск. «Теоретико-методологічні засади дослідження особистості»*. 2009. № 6. Одеса. С. 4-7.

6. Саннікова О. П. Уявлення студентів про феномен «заздрість». *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. III(29), P.72-75.

7. Саннікова О. П. Індивідуально-типові переваги у виборі механізмів психологічних захистів. *Педагогічна і психологічна наука в Україні : зб. наук. праць : в 5 т. Т. 2 : Психологія, вікова фізіологія та дефектологія*. К. : Педагогічна думка, 2012. С. 211-220.

8. Саннікова О. П. Свертілова Н. В. Співвідношення показників тривожності та схильності до образи. *Проблеми сучасної психології особистості: Матеріали науково-практичної конференції молодих учених та студентів (23 травня 2013 р., м. Одеса)*. Одеса : Лерадрук, 2013. С. 36-41.

9. Саннікова О. П. Психодіагностика як засіб психологічної допомоги. *Проблеми сучасної психології особистості: матер. VIII наук. -практ. конф. мол. учен. та студ. (25-26 травня 2017 р.)*. Одеса: Вид-во ВМВ, 2017. С. 6-11.

10. Саннікова О. П., Жень Чжун. Психологічна проникливість: компонентний склад її показників. *Modern issues of practice and theory. Abstracts of II International Scientific and Practical Conference*. London, Great Britain, 2022. P. 357-361. Доступ : <https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2022/01/MODERN-ISSUES-OF-PRACTICE-AND-THEORY.pdf>

11. Саннікова О. П., Демінська К. В. Професійне вигорання адвокатів: аналіз суб'єктивних переживань. *Актуальні проблеми психології особистості : теорія, досвід, практика : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (28-29 квітня 2022 р.)*. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2022. С. 52-58.

12. Саннікова О. П., Оробець М. І. Особливості психологічних захистів осіб, схильних до переживання образи. *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 24-25 березня 2022 р.)*. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2022. С. 89-96.

13. Саннікова О. П., Мартинюк Г. В. Емоційність та нарцисизм: пошук співзалежностей. *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 19-20 травня 2023 р.)*. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2023. С. 3-12.

14. Саннікова О. П., Тарасенко Н. А. Стресостійкість як психологічний ресурс подолання стресу. *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 19-20 травня 2023 р.)*. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2023. С. 129-137.

Інформаційні ресурси

Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: <http://www.mon.gov.ua>

Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>

Одеська національна наукова бібліотека: офіційний сайт. URL: <http://odnb.odessa.ua/>.

Бібліотека Університету Ушинського: офіційний сайт. URL: <https://library.pdpu.edu.ua/>